



DERECHOS HUMANOS, GÉNERO Y SALUD MENTAL EN LA EDUCACIÓN PÚBLICA:

ARTICULANDO CONOCIMIENTOS ENTRE ESCUELA Y UNIVERSIDAD PARA UNA EDUCACIÓN DEMOCRÁTICA INTEGRAL

Manual de actividades formativas para la transversalización de los derechos humanos, enfoques de género y salud mental



MANUAL DE ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA LA
TRANSVERSALIZACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS, ENFOQUES
DE GENERO Y SALUD MENTAL



MANUAL DE ACTIVIDADES FORMATIVAS PARA LA TRANSVERSALIZACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS, ENFOQUES DE GENERO Y SALUD MENTAL

Editorial

El presente material ha sido elaborado a través del proyecto “Derechos humanos, género y salud mental en la educación pública: Articulando conocimientos entre escuela y universidad para una educación democrática integral.” financiado por la Subsecretaría de Educación Superior del MINEDUC a través del proyecto UVA 2295 “Creando lazos permanentes con la comunidad regional por una vinculación con el medio más significativo y bidireccional”. Se ha realizado un trabajo colaborativo con liceos de Valparaíso, para este material en particular se trabajó con el equipo de convivencia del Liceo Tecnológico Alfredo Nazar Feres quienes colaboraron en la detección de necesidades facilitaron la realización del pilotaje de parte de las actividades diseñadas para velar por su pertinencia, viabilidad y poder así realizar mejoras a estas.

Este manual nace de este proyecto piloto que articula saberes académicos y pedagógicos en escuelas públicas de Valparaíso, con el fin de desarrollar actividades formativas que integren transversalmente los enfoques de derechos humanos, género y salud mental y lejos de ofrecer soluciones estandarizadas, propone estrategias situadas, construidas desde la colaboración entre universidad y escuela, y orientadas a fortalecer una educación democrática, inclusiva y transformadora. Todo esto en un contexto de profundas transformaciones sociales, políticas y culturales, donde la escuela pública enfrenta el desafío de responder con justicia, dignidad y compromiso a las desigualdades y tensiones del presente.

La finalidad de este material es que sirva como una herramienta para trabajar en escuelas y liceos es por esto que se deja a disposición de profesionales, equipos de convivencia y docentes de las comunidades educativas. Se ha cuidado que las intervenciones sean breves, pero completas: desde el objetivo hasta la evaluación e incluye todo el material necesario para su implementación, el cual está disponible en un repositorio digital. Cada actividad busca ser una invitación a pensar y repensar las prácticas docentes, reconociendo la escuela como un espacio clave para la construcción de ciudadanía, el respeto a la diversidad y el cuidado colectivo.



EQUIPO EDITORIAL



Paula Jiménez Quinteros
María Angélica Cruz Contreras
Mónica Iglesias Vázquez



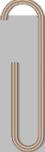
PROFESIONALES EN FORMACIÓN QUE DISEÑARON LAS ACTIVIDADES



Alondra Mateluna Castillo (Estudiante de Psicología)
Bastián Maldonado Ramírez (Estudiante de Psicología)
Consuelo Jara Araya (Estudiante de Sociología)
Montserrat Rojas Guajardo (Estudiante de Sociología)
Sebastián Bustamante Bahamóndez (Estudiante de Psicología)



ACADÉMICAS INTEGRANTES DEL PROYECTO



Paula Jiménez Quinteros, Escuela Psicología, Facultad Ciencias Sociales.
María Angélica Cruz Contreras, Escuela Sociología, Facultad Ciencias Sociales.
Mónica Iglesias Vázquez, Escuela Sociología, Facultad Ciencias Sociales.
Patricia Herrera Sepúlveda, Escuela Educación Parvularia, Facultad Medicina.
Andrea Flanagan-Bórquez, Escuela Psicología, Facultad Ciencias Sociales.
Verónica Rodríguez Espinoza, Escuela Psicología, Facultad Ciencias Sociales.
Claudia Calderón Flández, Escuela Psicología, Facultad Ciencias Sociales.
Claudia Montero Miranda, Instituto de Historia y Ciencias Sociales, Humanidades.
Graciela Rubio Soto, Instituto de Historia y Ciencias Sociales, Humanidades.

INTRODUCCIÓN PLANIFICACIONES PEDAGÓGICAS POR EJE TEMÁTICO

1. DERECHOS HUMANOS	9
1.1 ¿Qué son los Derechos Humanos?	10
1.2 Mitos y realidades de los DD.HH.	16
1.3 Reflexionando sobre nuestros derechos en la escuela.	21
1.4 Línea de tiempo de los Derechos Humanos.	26
1.5 Creando una campaña acerca de los Derechos Humanos. (PT/1)	30
1.6 Creando una campaña acerca de los Derechos Humanos. (PT/2)	36
1.7 Reflexionando acerca de la discriminación y los estereotipos.	40
1.8 La música y el legado de Víctor Jara.	47
1.9 Debate acerca del derecho a la educación.	52
1.10 Análisis de casos: vulneraciones en el derecho a la manifestación.	56
1.11 Reflexión en torno documental: la ciudad de los fotógrafos. (PT/1)	62
1.12 Reflexión en torno documental: la ciudad de los fotógrafos. (PT/2)	66
1.13 Vulneración de derechos humanos de las mujeres.	71
1.14 La convención sobre los derechos del niño/a/e.	76
1.15 Mapa de acciones: Defensores y defensoras de los Derechos Humanos.	81
2. GÉNERO	85
2.1 ¿Qué es el consentimiento?	86
2.2 Reflexionando sobre el género y las vocaciones.	92
2.3 Análisis de publicidades sexistas.	96
2.4 Introducción a los roles de género.	99
2.5 Reflexión sobre el acoso callejero y la seguridad en los espacios públicos.	105
2.6 Todas y Todos Aportamos al Fortalecimiento del Bien Común (Educarchile).	107
2.7 Repensando la idea de masculinidad y deconstruyendo los roles de género.	112

2.8 Género y Redes Sociales: ¿Cómo nos afectan los estereotipos digitales?	116
2.9 ¿Qué vemos en pantalla?	121
2.10 Rompiendo el ciclo: Reflexionando sobre violencia.	124
2.11 Construyendo relaciones de pareja sanas y equitativas.	127
2.12 Analizando la equidad en las leyes y derechos.	130
2.13 Género en acción: Reflexionando a través del teatro.	133
2.14 El poder de las palabras: Género y lenguaje en nuestra sociedad.	137
3. SALUD MENTAL	140
3.1 Conociendo sobre la resiliencia. (1/2)	141
3.2 Mapa de la resiliencia. (2/2)	146
3.3 Vinculando las emociones.	149
3.4 Mi percepción en grande.	152
3.5 Mi mapa emocional. (1/3)	155
3.6 Nubes en mi cabeza. (2/3)	158
3.7 Encontrando la calma. (3/3)	161
3.8 Emocionómetro.	164
3.9 Tick tack boom!	167
3.10 Mental-indicadores.	170
3.11 Dormitando.	173
3.12 Extiende tus alas.	176
3.13 Represento mi sentir.	179
3.14 ¡Conozcamos sobre los PAP!	182
3.15 Las redes sociales y la salud mental	186
3.16 No estás solo: Aprendiendo a pedir ayuda.	188
3.17 Visualizando el futuro con salud mental.	191
3.18 Identificando pensamientos negativos y reemplazándolos	194

Las transformaciones aceleradas de las sociedades globalizadas, impulsadas por el desarrollo tecnológico y sus consecuencias políticas, sociales y económicas, han generado nuevas desigualdades y subjetividades que interpelan profundamente a las instituciones educativas. En este escenario, urge el fortalecimiento de una educación pública que promueva relaciones democráticas y justas, basadas en el reconocimiento, la dignidad y el respeto por los derechos fundamentales. Tanto las universidades estatales como las escuelas públicas están llamadas a compartir y articular sus saberes para responder a este desafío de manera colaborativa y situada.

Este manual de actividades formativas surge en el marco de un proyecto piloto “Derechos humanos, género y salud mental en la educación pública: Articulando conocimientos entre escuela y universidad para una educación democrática integral.” que articula saberes de las ciencias sociales, las humanidades y la docencia en escuelas públicas de Valparaíso, con el objetivo de implementar estrategias curriculares que integren transversalmente las perspectivas de género, derechos humanos y salud mental. En un contexto marcado por la crisis política, la desafección social y los efectos aún latentes de la pandemia por COVID-19 —como la pérdida de aprendizajes, el debilitamiento del tejido social y el deterioro de la salud mental—, la educación se posiciona como un espacio estratégico para el desarrollo de capacidades reflexivas, éticas y transformadoras.

INTRODUCCIÓN

La elaboración de este material parte del principio de que la experticia no se limita al ámbito académico, sino que también reside en la práctica pedagógica cotidiana de los y las docentes del sistema escolar (Garretón, Cruz y Aguirre, 2012).

En este sentido, se propone una vinculación bidireccional entre universidad y escuela, donde ambas partes reconozcan sus saberes y co-construyan estrategias de enseñanza contextualizadas. Esto responde a una noción de compromiso público universitario que trasciende la extensión y la transferencia tecnológica para involucrarse activamente en la vida de las comunidades escolares (Dougnac, 2016).

El enfoque en derechos humanos se fundamenta en su capacidad de orientar las relaciones sociales desde principios éticos y democráticos, proponiendo un horizonte de igualdad, justicia y verdad como marco para la acción educativa (Azua y Villaseca, 2012). La Educación en Derechos Humanos (EDH) se entiende aquí como una vía para formar ciudadanía activa y comprometida, que reconozcan los derechos propios y los de los demás como un sustento indispensable para sostener democracias inclusivas y solidarias (Rodino, 2018). Esta perspectiva incorpora también a la memoria social como herramienta pedagógica para abordar los traumas del pasado reciente y activar aprendizajes desde la experiencia histórica (Franco y Lvovich, 2017; Rubio, 2013; Arias et al., 2022).

En cuanto al género, se reconoce su carácter estructural y situado dentro del sistema educativo, siendo una dimensión clave para alcanzar sociedades más justas. La escuela, como espacio de socialización temprana tiene un rol fundamental en la reproducción o transformación de las normas de género (Vincenty, 2003; Butler, 2002).

Este manual busca ofrecer herramientas que apoyen prácticas pedagógicas no sexistas, promuevan el uso de lenguaje inclusivo y fomenten la construcción de nuevas formas de vivir el género, considerando además sus intersecciones con otras formas de desigualdad social como las de clase, las basadas en la sexualidad, el racismo y/o la edad (Spade, 2018; Cabello, 2018; Vallejos, Palma y Corrales, 2022).

Respecto a la salud mental, el impacto emocional de la pandemia —especialmente en contextos vulnerables— ha puesto de relieve la necesidad de generar espacios educativos que promuevan el bienestar y la autorregulación emocional. El cierre prolongado de escuelas afectó especialmente a estudiantes de sectores más desfavorecidos, generando un aumento significativo de síntomas como ansiedad, tristeza, cambios en el apetito y trastornos del sueño (UNICEF, 2021; Larraguibel, Rojas, Halpern y Montt, 2021). Ante este escenario, el aula se convierte en un espacio privilegiado para implementar estrategias psicoeducativas que favorezcan el cuidado mutuo, la contención emocional y la reconstrucción del tejido relacional.

Cada uno de estos ejes responde a los desafíos actuales del sistema escolar y se vincula directamente con los objetivos de este proyecto, entre ellos: fortalecer la vinculación de la universidad con el medio, promover prácticas pedagógicas contextualizadas y aportar a una formación integral y democrática en las comunidades educativas de Valparaíso. Los enfoques aquí presentados integran los saberes del campo académico de las ciencias sociales y humanidades, proponiendo intervenciones pedagógicas situadas que aborden los desafíos del presente desde una mirada reflexiva, crítica y colaborativa. Este manual es, por tanto, una herramienta construida de manera colaborativa, basada en el reconocimiento mutuo entre docentes e investigadoras, orientada a promover una educación integral, democrática y transformadora. Las actividades propuestas no son recetas, sino invitaciones a reflexionar, adaptar y crear prácticas pedagógicas que respondan a los desafíos específicos de cada comunidad escolar, desde los enfoques integrados de derechos humanos, género y salud mental.

PLANIFICACIONES PEDAGÓGICAS POR EJE TEMÁTICO

En coherencia con el diagnóstico presentado y las necesidades identificadas tanto a nivel nacional como en los territorios locales, se desarrollan a continuación planificaciones pedagógicas organizadas en tres ejes temáticos: derechos humanos, género y salud mental. Estos ejes no sólo responden a los desafíos identificados en el diagnóstico inicial, sino que también expresan la necesidad de desarrollar propuestas formativas situadas que articulen los saberes universitarios con la experiencia concreta del trabajo en aula. Las actividades que se presentan buscan fortalecer prácticas pedagógicas sensibles a los contextos escolares actuales, ofreciendo herramientas que favorezcan aprendizajes significativos, democráticos y transformadores.

Las actividades fueron diseñadas para ser implementadas principalmente en contextos educativos formales, específicamente para liceos públicos de Valparaíso. Se presentan como una guía para trabajar las temáticas, pero pueden ser adaptadas de acuerdo a las necesidades. Las actividades fueron pensadas para implementarse de manera independiente o en conjunto, esto con la finalidad de favorecer la flexibilidad necesaria dado los acotados tiempos de escuelas y liceos y que puedan ser implementadas de acuerdo a las necesidades emergentes de cada comunidad, así como también de manera preventiva y/o promocional. Si bien fueron planificadas para ser trabajadas en contextos de educación formal, estas pueden ser realizadas en cualquier espacio que se busque fortalecer las temáticas de DD, HH, género y salud mental. Las actividades a su vez han sido elaboradas pensando en que sean adultos quienes las dirijan o medien. Se sugiere que antes de su aplicación, la facilitadora o el facilitador se familiarice con la temática a trabajar, para eso se ha dejado información para profundizar en cada planificación, con el espacio donde la actividad se realizará y con la actividad en sí misma.

DERECHOS HUMANOS

El fortalecimiento de una cultura democrática en la escuela requiere incorporar de manera sostenida la perspectiva de los derechos humanos en el quehacer pedagógico. Sin embargo, el diagnóstico evidencia una débil articulación entre los saberes universitarios sobre esta materia y su aplicación concreta en las aulas escolares, lo que limita la posibilidad de formar ciudadanías activas y críticas.

El enfoque de derechos humanos adoptado en este proyecto se sustenta en su potencia como horizonte ético para la acción educativa, guiado por valores como la igualdad, la verdad y la justicia (Azua y Villaseca, 2012). En este sentido, la Educación en Derechos Humanos (EDH) se entiende como un proceso que va más allá de la transmisión de contenidos normativos, para convertirse en una herramienta que forma sujetos capaces de reconocer sus derechos y los de los demás como fundamentos de una democracia inclusiva (Rodino, 2018). Este horizonte implica una ética de la corresponsabilidad y del reconocimiento mutuo, donde la educación se convierte en un acto político en sí mismo.

Uno de los aportes fundamentales de esta perspectiva es la incorporación de la memoria social como herramienta pedagógica, entendida no sólo como recuerdo del pasado, sino como recurso para construir sentidos críticos en el presente (Franco y Lvovich, 2017; Rubio, 2013). En este marco, el aula puede convertirse en un espacio de activación de aprendizajes históricos que permitan abordar los traumas colectivos, reconstruir vínculos sociales y fomentar una conciencia ética comprometida (Arias et al., 2022).

Esta orientación pedagógica se encuentra en línea con la meta de la UNESCO (2011), que plantea “asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible (...) los derechos humanos, la promoción de una cultura de paz y no violencia”, haciendo de la EDH una herramienta imprescindible para la formación integral y ciudadana en contextos escolares.

Las planificaciones de este eje buscan acortar la distancia entre los saberes universitarios y las aulas, ofreciendo propuestas que permitan trabajar principios de justicia, dignidad, memoria y participación desde edades tempranas.

Nombre actividad

¿Qué son los Derechos Humanos?

Objetivo

Identificar los derechos vulnerados y su importancia en contextos de interés público.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción	Recursos	Duración
<p>Diapositiva 1</p> <p>Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicio: Preguntas exploratorias <p>Diapositiva 2 Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes planteen lo que entienden por Derechos Humanos. Se pueden utilizar preguntas similares a:</p> <p>¿Qué son los derechos humanos para ustedes?</p> <p>¿Por qué creen que son importantes los derechos humanos en nuestra vida diaria?</p>	<p>Presentación de Canva #1</p> <p>https://www.canva.com/design/DAGhWDT01T4/pjHHiDN9AdiRijMWfe2HLw/edit?utm_content=DAGhWDT01T4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p>	<p>10 min</p>

Diapositiva 3

Luego, procede quien facilita con una definición de los Derechos Humanos:

“Los derechos humanos son garantías jurídicas universales que protegen a los individuos y los grupos contra acciones y omisiones que interfieren con las libertades y los derechos fundamentales y con la dignidad humana. La legislación en materia de derechos humanos obliga a los gobiernos (principalmente) y otros titulares de deberes a hacer ciertas cosas y les impide hacer otras” (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2006, p. 1).

Diapositiva 4

Son universales e inalienables, es decir, los tienen todas las personas en el mundo y nadie te los puede quitar.

Tienen como base que todas las personas valen lo mismo y merecen respeto, solo por el hecho de ser personas.

Son como las piezas de un rompecabezas: todos son importantes, se necesitan entre sí, y si falta una, el conjunto no está completo (iguales, indivisibles e interdependientes).

No pueden ser suspendidos ni revocados, es decir, van contigo donde vayas, pase lo que pase. Nadie te los puede quitar, nunca (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2006).

Desarrollo**Actividad 1****Diapositiva 5**

Para introducir la actividad, se reproduce el vídeo "Gustavo Gatica sufrió la pérdida total de la visión tras agresión sufrida en protestas": <https://youtu.be/ravDiBnFER4>

Diapositiva 6

Para la siguiente actividad, se deben imprimir el siguiente caso en hojas blancas.

"Gustavo Gatica Villarroel (22 años), estudiante de psicología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, estaba tomando fotos en una manifestación en Plaza Italia cuando fue herido por perdigones disparados por un piquete de Carabineros. Su ojo izquierdo fue destruido de inmediato por el tiro de la policía y durante dos semanas los médicos de la Clínica Santa María intentaron salvar algo de la visión de su ojo derecho. Fue inútil. Gustavo se convirtió en emblema de quienes denuncian las violaciones a los derechos humanos ocurridas desde que el descontento social se tradujo en un estallido ciudadano el 18 de octubre último, particularmente de quienes han sufrido lesiones oculares y que ya suman cerca de 290 personas según el Colegio Médico" (CIPER, 2019)

Conformar grupos de 4 a 5 estudiantes, entregando a cada grupo una hoja con el caso y una pregunta. A partir del caso,

Presentación de
Canva #1

Celulares con
acceso a internet

Declaración de los
Derechos Humanos:
<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

30 min

tomando en cuenta la declaración de los derechos humanos cuando sea necesario (revisar el celular), cada grupo debe responder su pregunta asignada:

Diapositiva 7

¿Qué derechos creen que están en juego en el caso de Gustavo Gatica?

¿Qué opinan sobre la responsabilidad y el proceso judicial contra el ex carabinero Claudio Crespo?

¿Cómo creen que este caso afecta la libertad de las personas para manifestarse o expresar sus opiniones públicamente?

¿Qué impacto creen que tiene este caso en la confianza hacia las instituciones del Estado y en la defensa de los derechos humanos?

¿Qué creen que hubieran hecho ustedes si hubieran presenciado la represión ese día en Plaza Dignidad?

Posteriormente, cada grupo comparte sus reflexiones al curso.

Cierre

Se le pide a cada estudiante que escriba en un papel una reflexión en relación con lo aprendido sobre los Derechos Humanos. Pueden considerar las siguientes preguntas:

¿Por qué creen que es importante proteger los Derechos Humanos incluso cuando las opiniones generan controversia?

Presentación de
Canva #1

Hojas blancas.

5 min

¿Cómo podemos ayudar a que los derechos humanos se respeten en nuestra escuela y comunidad?

¿Qué podemos aprender de este caso para cuidar y proteger los derechos de todos y todas?

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación activa en esta actividad. Hoy hemos reflexionado juntos sobre un caso que nos invita a pensar en la importancia de los derechos y cómo se ven afectados en situaciones reales. Recordemos siempre que la protección y el respeto por los derechos de todas las personas son esenciales para construir una sociedad más justa. Los y las animo a seguir reflexionando sobre estos temas y a promover el respeto y la igualdad en todas sus interacciones y acciones cotidianas.

Evaluación

Indicador: A partir de la reflexión escrita y la discusión grupal, se medirá la comprensión de los y las estudiantes sobre la importancia de proteger los derechos humanos y la capacidad de aplicar los aprendizajes del caso analizado.

Niveles:

Logrado: Identifica con claridad la importancia de proteger los derechos humanos, incluso en situaciones controversiales, y argumenta su respuesta con ejemplos concretos. Relaciona los aprendizajes del caso con la necesidad de defender los derechos de todas las personas.

Medianamente Logrado: Reconoce la relevancia de los derechos humanos, pero con dificultad para desarrollar una argumentación clara. Su reflexión muestra comprensión del tema, pero sin una aplicación clara a su entorno.

No Logrado: No logra explicar por qué es importante proteger los derechos humanos o su respuesta es vaga e imprecisa. Su reflexión es superficial y no evidencia una conexión con el caso analizado.

Para profundizar

Moriarty, K. (2017). Crear ciudadanos activos en materia de Derechos Humanos: el papel de la educación en Derechos Humanos dentro de Amnistía Internacional. *Arbiya, Revista De Investigación E Innovación Educativa* (35), 7-27. Obtenido de <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/7243>

Referencias

Naciones Unidas. (s.f.). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado en marzo de 2025, de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2006). *Preguntas frecuentes sobre el enfoque de derechos humanos en la cooperación para el desarrollo*. Naciones Unidas. Obtenido de <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FAQsp.pdf>

Sepúlveda, N. (04 de diciembre de 2019). Hermano de Gustavo Gatica: "Ni el gobierno ni Carabineros se han acercado a nuestra familia". CIPER. Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2019/12/04/hermano-de-gustavo-gatica-ni-el-gobierno-ni-carabineros-se-han-acercado-a-nuestra-familia/>

Actividad

1.2

Nombre actividad Mitos y realidades de los DD.H.

Objetivo Diferenciar entre mitos y realidades de los Derechos Humanos.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

Inicio: Preguntas exploratorias

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes expliquen qué entienden acerca de los Derechos Humanos. Se pueden utilizar preguntas similares a:

¿Todas las personas tienen los mismos derechos o algunas tienen más derechos que otras? ¿Por qué?

¿Crees que, en la práctica, todos los derechos se respetan por igual? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Los derechos pueden ser suspendidos en algunas situaciones? ¿Cuándo crees que esto puede ocurrir?

Recursos

Presentación de Canva #2

https://www.canva.com/design/DAGhWnpQoSA/Fpk2cXFk03kzAVyC5CNwSg/edit?utm_content=DAGhWnpQoSA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

Desarrollo**Diapositiva 3**

Actividad 1 Para la siguiente actividad, el curso debe dividirse en grupos de 4 o 5 personas. Luego, se presentará una serie de mitos y verdades sobre los derechos humanos, y se dará un tiempo a los y las estudiantes para reflexionar y decidir si cada afirmación es verdadera o falsa. Cada grupo debe dar a conocer su opinión al final de cada frase.

Se sugiere que el/la facilitador/a pueda disponer de cartas (VERDAD MITO) para distribuir en los grupos y que puedan jugar con ellas en la medida que vayan discutiendo los casos. También pueden ser usadas al discutir luego de manera grupal.

Diapositiva 4

Los derechos humanos solo protegen a los y las delincuentes (MITO)

Realidad: Los derechos humanos protegen a todas las personas, sin importar su situación. Todas las personas tienen derecho a un juicio justo, pero esto no significa que los y las delincuentes no sean castigados.

Diapositiva 5

La libertad de expresión permite decir cualquier cosa sin consecuencias (MITO)

Realidad: La libertad de expresión es un derecho, pero tiene límites cuando afecta la dignidad de otras personas, como en casos de discursos de odio o difusión de información falsa que cause daño.

Presentación de
Canva #2

25 min

Diapositiva 6

La educación en derechos humanos es clave para prevenir abusos y fomentar sociedades más justas (VERDAD)

Diapositiva 7

Si no está en la ley, no es un derecho humano (MITO)

Realidad: Los derechos humanos existen más allá de las leyes nacionales. A veces, los países tardan en reconocer ciertos derechos, pero eso no significa que no sean válidos.

Diapositiva 8

En una democracia, los derechos humanos siempre se respetan (MITO).

Realidad: Aunque las democracias tienden a proteger mejor los derechos humanos que las dictaduras, también pueden cometer abusos, discriminar a ciertos grupos o no garantizar plenamente algunos derechos.

Diapositiva 9

La libertad de expresión tiene límites cuando afecta los derechos de otras personas (VERDAD)

Diapositiva 10

Los derechos humanos pueden ser suspendidos si el gobierno lo considera necesario para la seguridad del país (MITO)

Realidad: Algunos derechos pueden ser limitados en emergencias (como la libre circulación), pero hay derechos fundamentales, como la vida y la prohibición de la tortura, que nunca pueden suspenderse.

Cierre

Actividad 2

Quien facilita debe escribir en la pizarra las palabras “Mito” y “Realidad”, separadas por una línea en el medio. Luego, invita a los y las estudiantes a compartir mitos o realidades sobre los derechos humanos que hayan escuchado en su entorno. A medida que surjan las afirmaciones, consulta al resto del grupo si creen que se trata de un mito o una realidad y anótalas en la columna correspondiente según el consenso. Finalmente, retroalimenta cada afirmación, aclarando cuáles son correctas y corrigiendo aquellas que no lo sean, brindando información fundamentada.

Palabras de quien facilita: Muchas gracias a todas y todos por su participación activa en esta actividad. Hoy hemos explorado algunos mitos sobre los derechos humanos y cómo estos pueden influir en la forma en que los entendemos y aplicamos en nuestra vida diaria. Como hemos visto, hay muchas ideas erróneas que circulan en nuestro entorno, y es fundamental cuestionarlas y buscar información basada en hechos y principios universales.

Presentación de
Canva #2

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de la discusión grupal y la evaluación final, se medirá la capacidad de los y las estudiantes para diferenciar entre mitos y realidades sobre los derechos humanos, y aplicar el conocimiento adquirido.

Niveles:

Logrado: Identifica correctamente los mitos y realidades de los derechos humanos, participa activamente en la discusión grupal, relacionando lo aprendido con situaciones actuales. Demuestra una comprensión clara y fundamentada sobre la importancia de desmentir mitos en la protección de los derechos humanos.

Medianamente Logrado: Distingue algunos mitos y realidades, pero con dificultad para justificar sus respuestas o con explicaciones generales. Participa en la discusión, aunque sus aportes son superficiales.

No Logrado: No identifica correctamente los mitos y realidades o presenta dificultades para argumentar sus respuestas. Su participación en la discusión grupal es mínima o inexistente. No muestra una comprensión clara sobre la importancia de los derechos humanos.

Para profundizar

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2006). Preguntas frecuentes sobre el enfoque de derechos humanos en la cooperación para el desarrollo. Naciones Unidas. Obtenido de <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FAQsp.pdf>

Referencias

Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2019). La escuela en el marco de los derechos humanos. (INDH, Ed.) Obtenido de Biblioteca Digital INDH: <http://bibliotecadigital.indh.cl/handle/123456789/1764>

Naciones Unidas. (s.f.). La Declaración Universal de los Derechos Humanos. Recuperado en Marzo de 2025, de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Actividad

1.3

Nombre actividad Reflexionando sobre nuestros derechos en la escuela

Objetivo Identificar la importancia de la igualdad y la no discriminación, y cómo estos principios se relacionan con la capacidad de expresión dentro de la escuela.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1 Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Actividad 1 **Diapositiva 2**

- Inicio: Levanta la mano si alguna vez...

Quien facilita debe leer en voz alta las siguientes frases e invitar a los y las estudiantes a levantar la mano si se sienten identificados o si alguna vez se han sentido así. Después de cada frase, se sugiere abrir un espacio para que algunas personas compartan cómo se sintieron o comenten brevemente su experiencia, si así lo desean.

Te han hecho sentir que tus ideas no son importantes o válidas.

Recursos

Presentación de Canva #3

https://www.canva.com/design/DAGhW6AXF0A/R9fUgQpT0uNAzAHi11So2g/edit?utm_content=DAGhW6AXF0A&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

Has sentido que debes cambiar tu forma de ser o pensar para encajar en un grupo.

Has escuchado un comentario ofensivo sobre alguien por su género, etnia, nacionalidad o religión.

Te han dicho que no puedes hablar sobre ciertos temas en la escuela.

Has visto a alguna persona ser excluida o discriminada en la escuela.

Desarrollo

Diapositiva 3

Después de la dinámica inicial, procede quien facilita con una explicación respecto a los derechos en la escuela:

En el espacio escolar, todas y todos tenemos derechos fundamentales que deben ser respetados. Entre ellos, la igualdad y la no discriminación garantizan que cada estudiante tenga acceso a las mismas oportunidades, sin ser excluido o tratado de forma injusta por su género, origen, religión, orientación sexual u otras características personales. Asimismo, la libertad de expresión es un derecho fundamental, ya que permite a todas las personas manifestar públicamente sus ideas, siempre respetando los derechos de los y las demás. Cada individuo puede expresarse sin censura previa, a través de cualquier medio y sin restricciones excesivas, lo que hace que este derecho sea de carácter personal. Sin embargo, también tiene una dimensión colectiva, ya que todas las personas tienen el derecho de

Presentación de
Canva #3

25 min

acceder y conocer las opiniones de los y las demás (INDH, 2013).

Diapositiva 4

Actividad 2

Para la siguiente actividad, quien facilita debe leer el siguiente escenario hacia los y las estudiantes.

Imaginen que, a partir de hoy, la escuela ha decidido restringir ciertos aspectos de la libertad de expresión de los y las estudiantes. Por ejemplo, ya no podrán usar accesorios o vestimenta con mensajes políticos o sociales, no podrán debatir temas controversiales en clases, ni expresar públicamente opiniones que puedan generar desacuerdo entre sus compañeros. Además, cualquier cartel, pancarta o publicación en redes sociales que mencione la escuela deberá ser aprobado antes por la dirección.

Algunos estudiantes defienden estas medidas señalando que son necesarias para mantener el respeto, la convivencia y evitar conflictos dentro de la escuela, mientras que otros argumentan que estas limitaciones vulneran el derecho a la libertad de expresión y pueden fomentar la censura.

Diapositiva 5

Ahora, reflexionemos juntos: ¿qué tan correcto es esto? ¿Hasta qué punto una institución puede limitar la libertad de expresión? ¿Estas restricciones buscan proteger a la comunidad escolar o

están afectando el derecho de cada persona a expresarse libremente? Si esto sucediese en la escuela, ¿qué harían?

Cierre

Palabras de quien facilita: Muchas gracias a todas y todos por su participación en esta actividad. Hoy hemos reflexionado sobre la importancia de la igualdad, la no discriminación y la libertad de expresión en el contexto escolar. Como hemos visto, estos derechos no siempre se comprenden o aplican de la misma manera, y es clave analizarlos de forma crítica para garantizar espacios educativos más inclusivos y respetuosos.

Diapositiva 6

Finalmente, tómense un momento para pensar en una situación en la que hayan visto o vivido una experiencia de desigualdad o limitación de la expresión en la escuela. ¿Qué podrían hacer diferente la próxima vez?

Presentación de
Canva #3

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de la discusión grupal y la reflexión final, se medirá la capacidad de los y las estudiantes para identificar los derechos humanos que se aplican en el contexto escolar, analizar situaciones en las que estos derechos pueden verse vulnerados o fortalecidos dentro de la escuela y proponer acciones concretas para promover un ambiente escolar más respetuoso e inclusivo.

Niveles:

Logrado: Identifica los derechos que se aplican en la escuela y los relaciona con situaciones concretas de su entorno. Argumenta con ejemplos cómo estos derechos pueden ser protegidos o vulnerados. Su reflexión final muestra una comprensión crítica y aplicada de los derechos humanos en el ámbito educativo.

Medianamente Logrado: Reconoce algunos derechos presentes en la escuela, pero con dificultad para relacionarlos con ejemplos específicos. Identifica ciertas problemáticas o vulneraciones, pero sus propuestas de mejora son poco desarrolladas. Su reflexión final menciona la importancia de los derechos humanos en la escuela, aunque sin un análisis profundo.

No Logrado: No se identifican derechos específicos aplicables en la escuela. No establece conexiones claras con situaciones reales dentro del contexto escolar. Su reflexión final es vaga, incompleta o no muestra una comprensión clara de la importancia de los derechos humanos en la educación.

Referencias

Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2013). *Informe de Derechos Humanos para estudiantes*. INDH. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12365/14963>

Actividad

1.4

Nombre actividad Línea de tiempo de los Derechos Humanos.

Objetivo Analizar los principales hitos históricos relacionados con los Derechos Humanos, enfatizando aquellos que se consideren más significativo para la comprensión y desarrollo actual de estos derechos.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

Inicio: video explicativo

Se proyecta el video “¿Cuál es la historia de los derechos humanos? - Derechos Humanos para Ti” para iniciar la actividad.

Luego, procede quien facilita con un breve resumen acerca de La Declaración Universal de los Derechos Humanos como un hito que marca la historia de los derechos humanos.

Diapositiva 3

“La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un documento que marca un hito en la historia de los derechos

Recursos

Presentación de Canva #4

https://www.canva.com/design/DAGhXDKXIQY/pfpSWBiVXE2EMV0kN3Z8ew/edit?utm_content=DAGhXDKXIQY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

humanos. Elaborada por representantes de todas las regiones del mundo con diferentes antecedentes jurídicos y culturales, la Declaración fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948 en su (Resolución 217 A (III)) como un ideal común para todos los pueblos y naciones. La Declaración establece, por primera vez, los derechos humanos fundamentales que deben protegerse en el mundo entero y ha sido traducida a más de 500 idiomas. La DUDH es ampliamente reconocida por haber inspirado y allanado el camino para la adopción de más de setenta tratados de derechos humanos, que se aplican hoy en día de manera permanente a nivel mundial y regional (todos contienen referencias a ella en sus preámbulos)" (Naciones Unidas, s.f).

Desarrollo

Descripción

Actividad 1

Palabras de quien facilita: Tras comprender la trascendencia de la Declaración Universal de los Derechos Humanos como pilar fundamental de la convivencia global, es crucial que reflexionemos sobre su impacto en nuestra vida diaria. Para ello, iniciaremos con una actividad que nos permitirá conectar estos principios universales con nuestra realidad individual.

En esta actividad, cada estudiante debe responder en una hoja blanca la siguiente pregunta:

Diapositiva 4

¿Qué derecho piensas que tiene mayor impacto en tu vida cotidiana?

Presentación de
Canva #4

Hojas blancas

30 min

Luego, los y las estudiantes deberán investigar en internet el año en que fue establecido o proclamado el derecho humano que eligieron, así como el hito histórico más relevante asociado a él. A continuación, compartirán con el grupo el derecho seleccionado y el acontecimiento histórico que identificaron. Quien facilita anotará los distintos derechos elegidos en la pizarra, organizándolos en orden cronológico según el año de los hitos históricos mencionados. A partir de esta actividad, se propone orientar la discusión en torno a las siguientes preguntas:

Diapositiva 5

¿Por qué piensan que algunos derechos humanos han tardado más tiempo que otros en ser reconocidos?

¿Qué desafíos creen que enfrentaron las personas en el pasado para lograr el reconocimiento de los derechos humanos que hoy damos por sentados?

Si pudieran vivir en una época pasada, ¿en qué momento histórico relacionado con los derechos humanos les habría gustado participar o estar involucrados/as, y por qué?

Cierre

Palabras de quien facilita: Apreciamos mucho el esfuerzo y la reflexión de cada una y uno de ustedes al compartir sus respuestas y descubrir los hitos históricos de los derechos humanos. Su participación demuestra el compromiso por entender cómo estos derechos han evolucionado y cómo siguen siendo fundamentales en la sociedad actual. Este ejercicio nos invita a valorar lo logrado y reconocer la importancia de seguir defendiendo y promoviendo los derechos humanos para todos y todas.

Presentación de
Canva #4

Evaluación

Indicador: A partir de la construcción de la línea de tiempo y la discusión grupal, se medirá la capacidad de los y las estudiantes para identificar hitos históricos clave en la evolución de los derechos humanos y reflexionar sobre la importancia de estos avances en la actualidad.

Niveles:

Logrado: Identifica con precisión los eventos clave en la evolución de los derechos humanos y los ubica correctamente en la línea de tiempo. Explica con claridad la importancia de cada hito y su relación con el contexto histórico en el que se dio. Participa activamente en la discusión grupal, demostrando una comprensión profunda sobre la evolución y el impacto actual de los derechos humanos.

Medianamente Logrado: Identifica algunos hitos importantes, pero presenta dificultades para explicar su relevancia. Participa en la discusión, aunque sus aportes son generales o poco desarrollados. Su análisis sobre la importancia de los derechos humanos es superficial o necesita mayor argumentación.

No Logrado: No logra identificar ni ubicar correctamente los hitos históricos en la línea de tiempo. Presenta dificultades para explicar la importancia de los derechos humanos en su evolución histórica. Su participación en la discusión grupal es mínima o inexistente, y su análisis es vago o incompleto.

Referencias

Naciones Unidas. (s.f.). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado en Marzo de 2025, de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Nombre actividad Creando una campaña acerca de los Derechos Humanos (PT/1)

Objetivo Valorar la importancia de promover el conocimiento y respeto por los Derechos Humanos.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: pregunta exploratoria

Diapositiva 2

Se iniciará el diálogo fomentando que los y las estudiantes señalen que derecho humano consideran más importante mediante la pregunta:

Para ustedes, ¿cuál es el derecho humano más crucial y por qué? (mostrar listado presente en el PPT).

Recursos

Presentación de Canva #5

https://www.canva.com/design/DAGhYO0fjK0/gNpS99PDMHkja6TRVNuaA/edit?utm_content=DAGhYO0fjK0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

Tras escuchar las respuestas del grupo, quien facilita debe destacar la importancia de todos los derechos humanos mencionados, enfatizando que ninguno es más importante que otro. Es fundamental señalar que los derechos humanos son interdependientes, indivisibles y complementarios, y que todos ellos son fundamentales para garantizar el bienestar, la justicia y la dignidad de todas las personas.

Diapositiva 3

Palabras de quien facilita: A pesar de que cada uno de estos derechos es importante, no se debe afirmar que un derecho es más importante que otro porque los derechos humanos son **universales, indivisibles, interdependientes e interrelacionados.**

Actividad 1

En la siguiente actividad, los y las estudiantes deberán formar grupos de 4 o 5 personas y crear una campaña de concientización sobre alguno de los derechos humanos mencionados en la diapositiva. Cada grupo deberá incluir los siguientes elementos: el derecho humano elegido, el objetivo de la campaña, el público al que está dirigido, un mensaje o eslogan representativo, las estrategias y materiales de difusión que utilizarán, y las formas en que buscarán movilizar a la comunidad. Toda esta información deberá ser escrita en una hoja de oficio blanca, que será entregada a cada grupo, y posteriormente compartida con el resto de la clase.

Hojas de oficio
blancas

Desarrollo**Descripción****Diapositiva 4**

¿Cómo podemos crear una campaña de derechos humanos?
(Derechos Humanos y Diversidad, s.f)

Diapositiva 5

Se proyecta el video “¡LOS DERECHOS HUMANOS SON UNIVERSALES! - Campaña #LosDerechosTambiénMigran” para ejemplificar cómo funcionan las campañas.

Diapositiva 6

1. Definir el Objetivo

¿Qué derecho humano quieren visibilizar o defender?

¿Buscan informar, denunciar, movilizar o cambiar una política?

Diapositiva 7

2. Identificar el Público Objetivo

¿A quién va dirigida la campaña? (Estudiantes, comunidad local, autoridades, empresas, redes sociales, etc.)

¿Qué lenguaje y medios de comunicación son más efectivos para ellos?

Presentación de
Canva #5

15 min

Diapositiva 8

3. Crear un Mensaje Claro y Convincente

¿Qué frase podrían utilizar para llamar la atención del público?

Diapositiva 9

4. Diseñar Estrategias y Materiales de Difusión

¿Cómo planean difundir la campaña? ¿Qué recursos y estrategias utilizarán?

¿De qué forma elaboraron un afiche para difundir su campaña?

Diapositiva 10

5. Movilizar a la Comunidad

¿Cómo podrían movilizar a la comunidad? ¿Qué clase de actividades realizarán?

Cierre**Diapositiva 11**

Finalmente, se motiva a cada grupo a presentar su idea de campaña, explicando cada uno de los puntos y estrategias a utilizar.

Palabras de quien facilita: Muchas gracias a todas y todos por su valiosa participación en esta actividad. Hoy hemos reflexionado

Presentación de
Canva #5

10 min

sobre los derechos humanos y cómo podemos transmitirlos de manera efectiva a través de una campaña. Como hemos visto, las ideas y los enfoques que hemos compartido son fundamentales para crear un mensaje claro y potente. Los invito a guardar todas las ideas que han recabado, ya que en nuestra siguiente actividad utilizaremos estas propuestas para diseñar una campaña por grupo.

Se deben recolectar las hojas de los y las estudiantes para ser utilizadas en la continuación de la actividad.

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para diseñar una campaña de concientización efectiva sobre los Derechos Humanos, considerando la planificación estratégica, la creatividad y la aplicación de conocimientos.

Niveles:

Logrado: Se presenta un mensaje claro y bien fundamentado, con estrategias y materiales adecuados. Se evidencia un trabajo colaborativo sólido y una comprensión profunda del derecho humano seleccionado.

Medianamente Logrado: Se identifica un mensaje comprensible, pero con ciertas debilidades en la planificación o estrategias de difusión. Se observa participación, aunque con dificultades en la coordinación grupal o en la fundamentación del derecho seleccionado.

No Logrado: No se identifica un mensaje claro o no se ajusta a los principios de los Derechos Humanos. Hay dificultades en la planificación, falta de cohesión en el grupo y escasa aplicación de los conocimientos adquiridos.

Referencias

Derechos Humanos y Diversidad. (s.f.). *Tips para elaborar una campaña de concientización*. Recuperado en Marzo de 2025, de <https://derechoshumanosydiversidad.org/tips-para-elaborar-una-campana-de-concientizacion/>

Naciones Unidas. (s.f.). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado en Marzo de 2025, de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Actividad

1.6

Nombre actividad

Creando una campaña acerca de los Derechos Humanos (PT/2)

Objetivo

Valorar la importancia de promover el conocimiento y respeto por los Derechos Humanos.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

- Inicio: preguntas exploratorias

Se iniciará el diálogo fomentando que los y las estudiantes expresen sus ideas sobre la importancia de difundir y concientizar sobre los derechos humanos. Se pueden utilizar preguntas similares a:

¿Por qué creen que es importante conocer los derechos humanos de todas las personas?

Recursos

Presentación de Canva #6

https://www.canva.com/design/DAGhYaX=XHY/ZaeM2ZgWvA4YRBqUOOJZhw/edit?utm_content=DAGhYaX=XHY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

5 min

¿Por qué es importante sensibilizar a las nuevas generaciones sobre los derechos humanos?

¿De qué manera la concientización sobre derechos humanos puede ayudar a prevenir la discriminación y la violencia?

Desarrollo

Descripción

Luego, procede quien facilita con una explicación acerca de la importancia de concientizar acerca de los derechos humanos.

Diapositiva 3

Considerando que “el valor e importancia de la dignidad de las personas no siempre fue reconocida y por mucho tiempo los derechos humanos fueron negados a muchas personas y grupos, causando sufrimiento y vulnerando su integridad” (INDH, 2013, p. 11), sensibilizar sobre los derechos humanos es crucial para crear una sociedad más equitativa, respetuosa y pacífica, donde cada individuo pueda disfrutar de sus derechos fundamentales sin temor a ser discriminado o explotado.

Actividad 1

A continuación, se les dará un tiempo a los y las estudiantes para que desarrollen un afiche utilizando Canva (u otra plataforma de su preferencia) en el que deben plasmar las ideas y estrategias que han desarrollado durante la actividad anterior (en los mismos grupos conformados durante la actividad previa). Este afiche será una oportunidad para que apliquen de manera creativa y visual los conceptos discutidos, creando un mensaje claro y efectivo que sensibilice sobre los derechos humanos.

Presentación de
Canva #6

Teléfonos con
acceso a internet

25 min

Cierre

Finalmente, cada grupo de estudiantes debe presentar el afiche que diseñaron, explicando los cambios que realizaron respecto a la planificación anterior. Asimismo, deben explicar de forma breve porque consideran que este derecho humano debe ser defendido y promovido en el contexto actual.

Palabras de quien facilita: Muchas gracias a todos y todas por compartir sus afiches. Apreciamos su participación y el compromiso que han mostrado para sensibilizar a otros sobre la importancia de estos derechos fundamentales.

Presentación de
Canva #6

10 min

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para diseñar un afiche de concientización sobre los Derechos Humanos, expresando un mensaje claro, usando recursos visuales adecuados y coherentes con la planificación de la campaña.

Niveles:

Logrado: Se presenta un mensaje claro, creativo y fundamentado, con un diseño visual atractivo y estrategias efectivas de sensibilización. Refleja adecuadamente el derecho humano seleccionado y su relevancia en la actualidad.

Medianamente Logrado: Transmite el mensaje de manera comprensible, aunque con ciertos aspectos mejorables en su diseño o claridad. Se observa coherencia con la planificación de la campaña, pero con algunas debilidades en la propuesta visual o argumentativa.

No Logrado: No comunica de manera efectiva el mensaje sobre los Derechos Humanos, presenta deficiencias en su diseño o falta de relación con la planificación previa. Se evidencia poca aplicación de los conocimientos adquiridos en la actividad.

Referencias

Derechos Humanos y Diversidad. (s.f.). *Tips para elaborar una campaña de concientización*. Recuperado en Marzo de 2025, de <https://derechoshumanosydiversidad.org/tips-para-elaborar-una-campana-de-concientizacion/>

Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2013). *Informe de Derechos Humanos para estudiantes*. INDH. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12365/14963>

Nombre actividad Reflexionando acerca de la discriminación y los estereotipos

Objetivo Analizar cómo la discriminación y los estereotipos influyen en la convivencia escolar y en el ejercicio de los Derechos Humanos, reconociendo su impacto tanto en la sociedad como en el entorno cercano.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Preguntas exploratorias

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes expliquen qué entienden por discriminación y estereotipos. Se puede utilizar preguntas similares a:

Diapositiva 2

¿Qué entienden por discriminación?

¿Qué formas de discriminación conocen o han escuchado mencionar? (Por ejemplo: discriminación por raza, género, orientación sexual, clase social, religión discapacidad, entre otras)

Recursos

Presentación de Canva #7

https://www.canva.com/design/DAGhbi82WEE/LkeHcOd772c4bQ25TrDWSw/edit?utm_content=DAGhbi82WEE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

5 min

¿Por qué creen que a veces no notamos la discriminación en nuestro entorno?

¿Qué costumbres o normas creen que pueden fomentar la discriminación sin que nos demos cuenta?

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 3

Luego, procede quien facilita con una explicación acerca de la relación entre los estereotipos y la discriminación:

Los seres humanos tendemos a categorizar y distinguir a unos grupos humanos de otros, basándonos en características como la nacionalidad (por ejemplo, chilenos, brasileños, alemanes o bolivianos) o el color de piel (cobrizos, blancos, negros). Sin embargo, estas clasificaciones no se limitan a diferencias observables: solemos asociarles valoraciones y comportamientos –positivos o negativos– que se han transmitido culturalmente de generación en generación. Estas ideas preconcebidas, que muchas veces asumimos como verdaderas sin cuestionarlas, refuerzan estereotipos y pueden llevarnos a discriminar de manera no siempre consciente. De este modo, la naturalización de tratos desiguales y creencias arraigadas influye en nuestra forma de relacionarnos con los demás, contribuyendo a la reproducción de prácticas discriminatorias en diversos ámbitos de la sociedad (INDH, 2019).

Posteriormente, quien facilita introduce una breve definición conceptual para asegurar la comprensión común:

Presentación de
Canva #7

Hojas blancas con
casos impresos

35 min

Estereotipo: Es una idea generalizada y simplificada sobre un grupo de personas, basada en características como su género, nacionalidad, clase social u orientación sexual. Los estereotipos no consideran las diferencias individuales y suelen reproducir imágenes rígidas y poco realistas. Por ejemplo: las mujeres son más emocionales que los hombres.

Prejuicio: Es una opinión o juicio negativo que se forma sobre una persona o grupo antes de conocerla realmente, muchas veces basado en estereotipos. El prejuicio suele estar cargado de emociones como el rechazo o el temor. Por ejemplo: sentir desconfianza hacia una persona solo por su lugar de origen.

Discriminación: Es una acción o trato desigual que se justifica o se basa en estereotipos y prejuicios. Implica negar derechos, excluir o maltratar a alguien por su pertenencia a un grupo social, étnico, de género, religioso, etc. Por ejemplo: no permitir que una persona trans acceda al baño del género con el que se identifica.

Diapositiva 4

Actividad 1

Diapositiva 5

Para la siguiente actividad, quien facilita proyectará en la pantalla las siguientes frases (MINEDUC, 2013):

"Toda su familia es delincuente, ¿qué más se puede esperar?"
"Trabaja como negro..."

"Mujer al volante, peligro constante..."

A continuación, se propone a los y las estudiantes reflexionar y responder las siguientes preguntas:

Diapositiva 6

¿Cuál es su opinión sobre estas frases? ¿Las habían escuchado antes? ¿Las han utilizado alguna vez?

¿Qué mensaje implícito transmite cada frase? ¿Qué estereotipos refuerzan?

¿Han escuchado a sus compañeros utilizar frases similares?

¿Cómo suelen reaccionar ante estas situaciones?

Diapositiva 7

¿Y qué dicen los Derechos Humanos acerca de esto?

Todos los seres humanos somos iguales en derechos, según lo establecido en la Declaración Universal y en los tratados internacionales de derechos humanos. Esto no significa que debamos ser iguales en todos los aspectos, sino que, a pesar de nuestras diferencias, todos y todas poseemos la misma dignidad y los mismos derechos que nos protegen. El marco de los derechos humanos se basa en la prohibición de la discriminación, reconociendo nuestra diversidad, pero asegurando que nadie sea despojado de sus derechos por ello.

Diapositiva 8

Actividad 2

Para la siguiente actividad, se deben imprimir los siguientes casos en una hoja:

Situación 1: Marcela es una niña con discapacidad física.

Algunos compañeros piensan que las personas con discapacidad siempre necesitan ayuda y creen que es mejor acompañarla a todas partes para evitar que le pase algo. Aunque la intención es buena, Marcela termina dependiendo demasiado de los demás y no tiene oportunidades para desarrollar su autonomía (MINEDUC, 2013).

Situación 2: Jorge es profesor de educación básica y algunos apoderados creen que es homosexual. A partir de este supuesto, comienzan a desconfiar de él y presionan para que no tenga contacto con los niños. Finalmente, Jorge es despedido de su trabajo por su orientación sexual (MINEDUC, 2013).

Situación 3: Camila es una niña que llegó hace poco a la escuela desde otro país. Algunos compañeros creen que no habla bien el idioma y que será difícil comunicarse con ella. Con el tiempo, dejan de incluirla en los trabajos en grupo y Camila se siente cada vez más aislada.

Situación 4: Martín es un niño que prefiere usar ropa que algunos consideran "femenina". En la escuela, algunos compañeros creen que no debería vestirse así, lo encuentran extraño y se burlan de él. Como resultado, Martín ha dejado de participar en actividades para evitar comentarios negativos.

Situación 5: Ricardo vive en un campamento en la periferia de la ciudad. Cuando sus compañeros se enteran, algunos comienzan a decir que probablemente no tiene buenos modales, que es "conflictivo" o que no se esfuerza en los estudios. A pesar de que Ricardo es responsable y tiene buenas calificaciones, estas ideas comienzan a afectar su integración en el curso, y él termina aislándose.

Los y las estudiantes deben formar grupos de 4 a 5 integrantes. A cada grupo se le entregará una hoja con un caso diferente, y deberán responder las siguientes preguntas de forma escrita:

Diapositiva 9

- ¿Qué estereotipo está presente en este caso?
- ¿Cómo se transforma este estereotipo en un prejuicio y luego en discriminación?
- ¿Cómo creen que se siente la persona afectada?
- ¿Qué derechos se están vulnerando en este caso?
- ¿Cómo podríamos actuar para que las personas sean tratadas con igualdad y respeto?

Finalmente, cada grupo comparte sus conclusiones con el resto de la clase y se recolectan las hojas

Cierre

Palabras de quien facilita: Como podemos apreciar, en estos casos, los estereotipos y prejuicios influyen en la forma en que se percibe a las personas, limitando sus oportunidades y derechos. En todos los casos, las personas quedan reducidas a una categoría ("la discapacitada", "el homosexual", "la niña extranjera", "el niño que se viste como niña", "el marginal"), con lo que se les deja de percibir en su integralidad y con todas sus características, provocando una limitación en su desarrollo.

En este sentido, resulta fundamental que reflexionemos sobre nuestras propias percepciones y promovamos un ambiente donde todas las personas sean valoradas por quienes son, más allá de una sola característica. A través del respeto, la empatía y la inclusión, podemos construir espacios más justos y diversos para todos y todas.

Presentación de
Canva #7

5 min

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para identificar y analizar la relación entre estereotipos, prejuicios y discriminación, reflexionando sobre su impacto en la convivencia y los derechos humanos.

Niveles:

Logrado: Identifica con claridad los estereotipos presentes en los casos analizados y explica cómo se transforman en prejuicios y discriminación. Relaciona estos conceptos con ejemplos concretos y propone acciones reflexivas para promover la igualdad y el respeto.

Medianamente Logrado: Reconoce algunos estereotipos y su relación con la discriminación, aunque con dificultades para profundizar en su análisis o vincularlos con situaciones concretas. Sus reflexiones incluyen propuestas para fomentar la igualdad, pero de forma general o poco desarrollada.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar estereotipos y su vínculo con la discriminación. Sus reflexiones son superficiales, sin análisis crítico ni propuestas claras para abordar la problemática.

Referencias

Ministerio de Educación. División de Educación General. Unidad de Transversalidad Educativa. (2013). *Discriminación en el contexto escolar: Orientaciones para promover una escuela inclusiva*. Ministerio de Educación. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12365/2099>

Nombre actividad

La música y el legado de Víctor Jara

Objetivo

Identificar un mensaje relacionado con los derechos humanos, analizando su relevancia tanto en el contexto histórico en que surgió como en su vigencia y significación en la actualidad.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: preguntas exploratorias

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo pidiendo a los y las estudiantes que compartan una canción que les resulte significativa o que les genere alguna emoción particular. Posteriormente, se realizarán las siguientes preguntas:

¿Qué emociones les transmite la música?

¿Cómo creen que la música puede ser una forma de expresión y resistencia?

Recursos

Presentación de Canva #8

https://www.canva.com/design/DAGhhK2uC_g/OcYnAen1rmo6mbrDzC27yw/edit?utm_content=DAGhhK2uC_g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

Desarrollo**Descripción**

Luego, procede quien facilita con una explicación (guía) acerca del comienzo de la dictadura y la obra de Víctor Jara:

Diapositiva 3

“El 11 de septiembre de 1973, Augusto Pinochet, comandante en jefe del Ejército, derrocó violentamente al entonces presidente de Chile, Salvador Allende. Ese día, el Palacio de La Moneda - donde está la oficina del presidente y sus ministros- fue bombardeado por aviones de la Fuerza Aérea y el poder fue asumido por una Junta Militar de Gobierno, que nombró a Pinochet presidente de la República (...) Pero lo más grave fue la violación de los Derechos Humanos. Personas fueron perseguidas y encerradas. Otras nunca volvieron a sus hogares. Muchos chilenos, por obligación o por temor, debieron irse a vivir al extranjero y convertirse en exiliados.” (Biblioteca Nacional de Chile, 2023)

Diapositiva 4

En este contexto de violencia y censura, la figura de Víctor Jara emergió como un símbolo de resistencia y esperanza. Su vida, marcada por la pasión por la justicia social, lo llevó a involucrarse activamente en los movimientos populares que buscaban construir un país más equitativo. Su música, arraigada en las tradiciones folclóricas y cargada de poesía, se convirtió en un vehículo para denunciar las desigualdades y celebrar la dignidad de los trabajadores.

Presentación de
Canva #8

Letras de canciones
impresas en hojas en
blanco

25 min

Diapositiva 5

Actividad 1

Diapositiva 6

En la siguiente actividad, el curso se organizará en tres grupos grandes. Se proporcionarán copias impresas de las letras de alguna de las siguientes canciones (alrededor de 4-5 hojas por canción) a cada grupo para su análisis.

Letras de Víctor Jara

Cada grupo debe analizar la letra de la canción asignada, identificando los mensajes y las emociones que transmite. Posteriormente, deben compartir sus reflexiones con el curso en general.

Guía para quien facilita:

"El derecho de vivir en paz":

Esta canción es un himno universal por la paz y contra la guerra, que permite discutir sobre la importancia de la solidaridad internacional y la no violencia. Algunos de los derechos humanos que se relacionan con la canción son el derecho a la vida, a la paz y a la seguridad.

"Manifiesto":

Es una declaración de principios y compromiso con la lucha por la libertad y la justicia, que permite reflexionar sobre el papel del artista en la defensa de los derechos humanos. Algunos de los derechos humanos que se relacionan con la canción son el derecho a la libertad de expresión, a la participación política y a la justicia.

"Luchín":

Una canción que visibiliza la realidad de la pobreza infantil y la desigualdad social que permite generar conciencia sobre la importancia de proteger los derechos de los niños y niñas. Algunos de los derechos humanos que se relacionan con la canción son el derecho a la alimentación, a la educación y a la protección de la infancia.

Cierre

Finalmente, se fomentará una reflexión conjunta de los y las estudiantes mediante las siguientes preguntas:

Diapositiva 7

- ¿Qué derechos humanos creen que están presentes en las canciones?
- ¿Qué mensajes sobre derechos humanos creen que Víctor Jara quería transmitir con sus canciones?
- ¿Creen que las canciones de Víctor Jara siguen siendo relevantes para la defensa de los derechos humanos en la actualidad? ¿Por qué?

Palabras de quien facilita: A través del análisis de las canciones de Víctor Jara, hemos podido apreciar cómo la música se convierte en un poderoso vehículo para denunciar las injusticias y defender los derechos humanos. Sus letras, cargadas de poesía y compromiso, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de la memoria, la justicia y la igualdad. En cada canción, Víctor Jara nos recuerda que la lucha por los derechos humanos es una tarea constante, que requiere de nuestra atención y acción.

Presentación de
Canva #8

10 min

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para analizar las letras de las canciones de Víctor Jara, identificando su mensaje sobre los Derechos Humanos y reflexionando sobre su relevancia histórica y actual.

Niveles:

Logrado: Analiza con profundidad las letras de las canciones, identificando claramente los derechos humanos presentes y el mensaje de denuncia social. Relaciona el legado de Víctor Jara con el contexto histórico y la actualidad, demostrando una comprensión crítica y reflexiva.

Medianamente Logrado: Reconoce los derechos humanos presentes en las canciones y su mensaje general, pero con dificultad para hacer conexiones con el contexto histórico o la situación actual. Su análisis es comprensible, aunque necesita mayor profundidad.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar los derechos humanos en las canciones o interpretar su mensaje. Su análisis es superficial y no establece vínculos claros con el legado de Víctor Jara ni con la realidad actual.

Para profundizar

Biblioteca Nacional de Chile. (s.f.). *Víctor Jara (1932-1973)*. Recuperado en Marzo de 2025, de Memoria Chilena: <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-7680.html>

Referencias

Chile para Niños. (2023). *Chile en dictadura*. Obtenido de Chile para Niños: <https://www.chileparaninos.gob.cl/639/w3-article-340849.html>

Nombre actividad Debate acerca del derecho a la educación

Objetivo Valorar la importancia del derecho a la educación en Chile, desarrollando el pensamiento crítico y la capacidad de argumentación en el contexto escolar.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: la educación, en una palabra

Para comenzar la actividad, quien facilita debe escribir en medio de la pizarra la palabra educación. Posteriormente, debe pedir a cada estudiante que diga en voz alta una palabra que asocie con la educación (ejemplo: "derecho", "futuro", "desigualdad", etc.). Se deben comentar brevemente las respuestas y plantear la pregunta central:

Diapositiva 2

¿Debería la educación en Chile ser gratuita para todos y todas? (básica, media y superior)

Recursos

Presentación de Canva #9

https://www.canva.com/design/DAGhb5XY46c/y8WISJmniJ8QWY4c2yFmFQ/edit?utm_content=DAGhb5XY46c&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

5 min

Desarrollo

Descripción

Actividad 1

Para la siguiente actividad, se debe dividir a la clase en dos grupos: **a favor** y **en contra** de la educación gratuita para todos. Cada grupo deberá:

Escribir tres argumentos principales para defender su postura.

Anticipar posibles contraargumentos del otro equipo y cómo responderlos.

Para realizar esto, contarán con 10 minutos cronometrados por quien facilita.

Posteriormente, cada grupo elegirá algunos representantes para presentar y defender su postura (deberá ser cronometrado por quien facilita). En este sentido, se debe estructurar la presentación de la siguiente forma:

Diapositiva 3

Introducción (2 min por equipo) donde cada grupo presenta su postura inicial y continua la **argumentación (3 min por equipo)** donde exponen sus tres argumentos.

Réplicas y contraargumentos (3 min por equipo): Responden a los puntos del otro equipo.

Conclusión (1 min por equipo): Cada grupo resume su posición.

Presentación de
Canva #9

35 min

Cierre**Diapositiva 4**

Exposición de grupos

Palabras de quien facilita: Ahora que hemos debatido este tema, me gustaría que reflexionaran: ¿cambió su perspectiva en algún aspecto? Es normal reafirmar lo que ya pensábamos, pero también es valioso darnos cuenta de nuevos puntos de vista. Escuchar a otros nos permite comprender mejor la complejidad de ciertos temas y construir opiniones más informadas. Lo importante no es sólo defender una postura, sino hacerlo con respeto y argumentos sólidos.

Presentación de
Canva #9

5 min

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para argumentar y defender una postura sobre el derecho a la educación, utilizando información fundamentada y demostrando habilidades de pensamiento crítico y debate respetuoso.

Niveles:

Logrado: Expone y defiende su postura con argumentos sólidos, basados en información relevante y bien estructurada. Escucha y responde de manera crítica y respetuosa a los contraargumentos, demostrando habilidades de debate y pensamiento crítico.

Medianamente Logrado: Presenta argumentos a favor de su postura, aunque con ciertas debilidades en su estructura o fundamentación. Participa en el debate y responde a contraargumentos, pero con dificultades para desarrollar ideas de manera clara y persuasiva.

No Logrado: Expone ideas poco claras o sin suficiente sustento. Tiene dificultades para responder a contraargumentos y su participación en el debate es limitada o poco estructurada.

Para profundizar

Arredondo, E., Naya, L., & Dávila, P. (2024). Análisis del derecho a la educación en Chile: el desafío pendiente. *Revista Práxis Educativa*(19), 1-18. doi:<https://doi.org/10.5212/PraxEduc.v.19.23258.065>

Referencias

Ministerio de Educación. Equipo de Lenguaje. (2013). *Cómo preparar un debate*. Obtenido de Curriculum Nacional: <https://www.curriculumnacional.cl/recursos/guia-organizar-debate>

Nombre actividad Análisis de casos: vulneraciones en el derecho a la manifestación

Objetivo Reconocer los factores que limitan el ejercicio del derecho a la manifestación y reflexionar sobre la importancia de protegerlo como parte fundamental de la participación ciudadana.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

- Inicio: video introductorio

Se proyecta el video "Crisis en Chile - violaciones a los derechos humanos en el contexto de las protestas" para iniciar la actividad.

Luego, procede quien facilita con una explicación (guía) acerca de la importancia del derecho a la protesta:

Diapositiva 3

El derecho a la manifestación es fundamental para la democracia, ya que permite a las personas expresar sus opiniones y exigir el respeto a sus derechos. Este derecho incluye tanto la libertad de expresión, que permite a cada individuo

Recursos

Presentación de Canva #10

https://www.canva.com/design/DAGhdfkhZMo/3ZZJdsfiPJVlyGn1PXGNkw/edit?utm_content=DAGhdfkhZMo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

comunicar sus pensamientos sin censura, como el derecho a reunión, que posibilita que las personas se asocien para manifestarse de manera pacífica. Es importante porque garantiza que todos y todas, especialmente aquellos grupos excluidos del debate público, puedan ser escuchados y participar activamente en la sociedad, sin restricciones que impidan la libre expresión de sus demandas (INDH, 2013).

Diapositiva 4

En Chile, el derecho a la manifestación enfrenta restricciones impuestos por el Decreto Supremo N.º. 1.086 de 1983, el cual exige solicitar permiso previo para reunirse en espacios públicos. Esta normativa otorga a las autoridades la facultad de negar dicho permiso en función del contenido de la manifestación o de la identidad de quienes la convocan, lo que constituye una forma de censura previa. Diversas organizaciones de derechos humanos han cuestionado esta práctica, señalando que el ejercicio pacífico del derecho a la reunión no debe estar sujeto a autorización estatal, ya que se trata de un derecho fundamental que debe ser garantizado sin restricciones arbitrarias ni desproporcionadas (INDH, 2013).

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 5

Actividad 1

Para la siguiente actividad, el curso debe dividirse en dos grupos grandes. Se imprimirán en hojas blancas dos casos de vulneración de derechos humanos durante protestas (uno por hoja), y cada grupo

Presentación de
Canva #10

Hojas con casos
impresos

30 min

deberá responder las siguientes preguntas en la parte posterior.

Caso de Manuel Gutiérrez

"Fue un joven de 16 años que falleció el año 2011. La madrugada del 25 de agosto salió junto a su hermano, quien en ese momento estaba en silla de ruedas, a mirar las manifestaciones que se realizaban en la Villa Jaime Eyzaguirre de Macul, donde vivían. El hermano de Manuel dijo que en la manifestación solo había fogatas y cacerolazos, que es una forma de manifestarse golpeando las ollas. Contó que estaban allí mirando cuando apareció un radio patrulla de Carabineros y comenzaron los disparos. Una de esas balas alcanzó a Manuel, quién murió en el hospital. Al principio, Carabineros negó que hubiesen disparado, incluso dijeron que no investigarían. Pero después se supo que la bala era de un arma policial. La familia de Manuel manifestó con fuerza que el crimen no podía quedar impune y pidieron al presidente Sebastián Piñera poner urgencia a dos proyectos de ley que modifican la competencia de la Justicia Militar, para que los responsables sean juzgados por un tribunal como todos los civiles y se cumpla el derecho de acceso a la justicia. En mayo de 2014, la justicia militar condenó al sargento que disparó la bala que mató a Manuel Gutiérrez, a 3 años y 1 día de libertad vigilada, por el delito de violencia innecesaria con resultado de muerte." (INDH, 2014)

Caso de Patricio Pardo

Patricio Pardo Muñoz fue un joven chileno de 26 años que, durante las protestas del estallido social en 2019, sufrió un trauma ocular que le hizo perder la visión de su ojo derecho. Este incidente ocurrió en Valparaíso, cuando fue impactado por una bomba lacrimógena disparada por Carabineros. Tras el

incidente, Pardo enfrentó una profunda depresión, atribuida en parte a la falta de una rehabilitación integral y al abandono por parte del Estado en términos de reparación y apoyo. El 10 de diciembre de 2021, coincidiendo con el Día Internacional de los Derechos Humanos, decidió quitarse la vida (Página 12, 2021).

Diapositiva 6

- ¿Qué derechos fundamentales fueron vulnerados?
- ¿Qué impacto puede tener la represión de manifestaciones pacíficas en una sociedad democrática?
- ¿Qué papel crees que debe tener el Estado en la reparación y apoyo a quienes han sufrido vulneraciones a sus derechos en manifestaciones?
- ¿Cómo crees que la sociedad y las instituciones podrían prevenir que situaciones como esta se repitan?
- ¿Por qué es importante garantizar el derecho a la manifestación sin miedo a represalias o violencia?

A partir de las reflexiones de los y las estudiantes, quien facilita debe realizar las siguientes preguntas guía para continuar con la reflexión:

Diapositiva 7

- ¿Qué aspectos tienen en común ambos casos?
- ¿Qué tienen en común las dos situaciones en cuanto al uso de la fuerza por parte de Carabineros?
- ¿Por qué creen que la justicia militar inicialmente no investigó el caso de Manuel Gutiérrez de manera adecuada?

Diapositiva 8

- ¿Qué opinan sobre la falta de apoyo o rehabilitación que Patricio Pardo recibió después del incidente que le costó la vista?
- En ambos casos, se ve que las víctimas fueron jóvenes. ¿Por qué creen que los y las jóvenes pueden ser particularmente

vulnerables en este tipo de situaciones?
En estos casos, ¿qué papel juega la reparación a las víctimas y sus familias? ¿Por qué es importante?

Cierre

Palabras de quien facilita: Muchas gracias a todos y todas por su participación en este análisis de casos. Apreciamos su compromiso al reflexionar sobre la importancia del derecho a la manifestación y cómo este derecho juega un papel crucial en la democracia. Esperamos que lo aprendido hoy les ayude a comprender cómo debemos proteger estos derechos fundamentales y la necesidad de luchar contra las restricciones que puedan vulnerarlos.

Presentación de
Canva #10

5 min

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para analizar críticamente casos de vulneración del derecho a la manifestación, identificando los derechos afectados, los actores involucrados y reflexionando sobre la importancia de garantizar este derecho en una sociedad democrática.

Niveles:

Logrado: Identifica con claridad los derechos vulnerados en los casos analizados y explica de manera fundamentada las implicancias sociales y políticas de estas vulneraciones. Relaciona los casos con el contexto democrático y propone reflexiones críticas sobre la protección del derecho a la manifestación.

Medianamente Logrado: Identifica los derechos vulnerados en los casos y ofrece una reflexión general sobre la importancia de la manifestación, aunque con dificultades para profundizar en el análisis o establecer conexiones con el contexto social y político.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar los derechos vulnerados o su análisis es superficial y sin una reflexión crítica sobre la importancia del derecho a la manifestación en la democracia.

Para profundizar

Cortés, S., Martínez, M., & Anríquez, S. (2022). Vulneración de derechos humanos en las movilizaciones de octubre de 2019 en Chile. *Gaceta Sanitaria*, 35, 399-401. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.12.029>

Referencias

Página 12. (12 de diciembre de 2021). Chile: Conmoción por el suicidio de Patricio Pardo, un joven de 26 años que perdió un ojo durante la represión del estallido social. *Página 12*. Obtenido de <https://www.pagina12.com.ar/388788-chile-conmocion-por-el-suicidio-de-patricio-pardo-un-joven-d>

Nombre actividad Reflexión en torno documental: la ciudad de los fotógrafos (PT/1)

Objetivo Conocer las formas de resistencia y las maneras en que se ha construido la memoria histórica durante la dictadura de Pinochet en Chile

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

- Inicio: pregunta exploratoria

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes planteen lo que conocen acerca de la fotografía y su rol en la memoria. Se utilizará la siguiente pregunta:

¿Qué papel creen que juega la fotografía en la forma en que recordamos el pasado?

Diapositiva 3

Palabras de quien facilita: “Durante el periodo de la Dictadura de Pinochet, un grupo de hombres y mujeres fotografió las

Recursos

Presentación de Canva #11

https://www.canva.com/design/DAGhdsiZDj0/Pj14mRAf-OlhJ1QNzOf_sw/edit?utm_content=DAGhdsiZDj0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

5 min

protestas y la sociedad chilena en sus más variadas facetas. En la calle, al ritmo de las protestas, estos fotógrafos y fotógrafas se formaron y crearon un lenguaje político. Frente a la represión y el peligro de trabajar en la calle, formaron la Asociación de Fotógrafos Independientes. Sus fotografías apoyaron el testimonio de las víctimas de la Dictadura y fueron fundamentales para iniciar procesos de justicia" (INDH, 2012, p. 3)

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 4

Se proyecta un extracto del documental "La ciudad de los fotógrafos" para iniciar la actividad. Durante esta actividad, reflexionaremos en torno a la secuencia reporteros gráficos (a partir del minuto 22:25 al 27:17, duración aproximada 5 minutos).

Actividad 1

A partir del análisis del fragmento trabajado, se invita a los y las estudiantes a elaborar en parejas una reflexión general sobre la película. Para esto, debe imprimirse en hojas en blanco la siguiente tabla:

[Secuencia reporteros gráficos](#)(INDH, 2012)

Diapositiva 5

Finalmente, se pide a los y las estudiantes que compartan sus reflexiones y respondan la pregunta: ¿para qué nos sirven las fotografías captadas por los y las reporteros/as gráficos durante la Dictadura? ¿Qué importancia tienen esas fotografías en la construcción de la memoria del país?

Presentación de
Canva #11

35 min

Hojas con tabla
impresa para realizar
actividad.

Cierre

Palabras de quien facilita: Muchas gracias por participar en esta reflexión sobre el documental. Su atención y análisis crítico han sido fundamentales para comprender la importancia de la memoria histórica y el papel de la documentación visual en la defensa de los derechos humanos. Esperamos que la visión de este material les haya permitido conectar con las experiencias y desafíos que enfrentaron aquellos que lucharon por la justicia durante la dictadura.

Presentación de
Canva #11

5 min

Evaluación

Indicador: Se evaluará la capacidad de los y las estudiantes para identificar y analizar formas de resistencia y construcción de memoria histórica durante la dictadura en Chile.

Niveles:

Logrado: Identifica diversas formas de resistencia y memoria histórica. Establece relaciones entre los hechos representados y el contexto dictatorial, reconociendo el valor social y político de estas acciones.

Medianamente Logrado: Identifica algunas formas de resistencia y memoria presentes en el documental. Su análisis presenta cierta conexión con el contexto histórico, aunque con menor profundidad o sin desarrollar relaciones con el presente.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar formas de resistencia o memoria en el documental. Su análisis es superficial o desconectado del contexto histórico de la dictadura.

Para profundizar

Leiva, G. (2004). Luis Navarro. La potencia de la memoria. Colección Imaginarios.

Solis, E. (2023). Violaciones a los derechos humanos durante la dictadura cívico militar chilena y las denuncias desde la prensa de oposición entre los años 1983- 1988. Rumbos TS. Un Espacio Crítico Para La Reflexión En Ciencias Sociales, (29), 69-88. doi: <https://doi.org/10.51188/rrts.num29.724>

Referencias

Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2012). Carpeta Didáctica La Ciudad de Los Fotógrafos. Obtenido de Biblioteca Digital INDH: <http://bibliotecadigital.indh.cl/handle/123456789/467>

Nombre actividad

Reflexión en torno documental: la ciudad de los fotógrafos (PT/2).

Objetivo

Identificar las características de la represión y las violaciones a los derechos humanos durante la dictadura de Pinochet en Chile, con el fin de reflexionar sobre la importancia de evitar que hechos similares se repitan en el futuro.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: lluvia de ideas

Quien facilita debe escribir en grande la palabra "**Represión**" en la pizarra y entregar post-its a los y las estudiantes. Cada estudiante escribirá una palabra o frase corta que asocie con el concepto. Luego, quien facilita recolectará los post-its, los leerá en voz alta y los irá pegando alrededor de la palabra central en la pizarra, agrupando ideas similares.

Diapositiva 2

Después de completar el mapa de palabras, quien facilita puede guiar una breve reflexión preguntando:

Recursos

Presentación de Canva #12

https://www.canva.com/design/DAGixDZtRbo/UFV4HLyYyRO0ivGwHLri9A/edit?utm_content=DAGixDZtRbo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Post-its

Duración

¿**Por** qué creen que una dictadura usaría la represión como herramienta de control?
 ¿Cómo creen que los y las jóvenes de la época vivieron la represión de la dictadura?

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 3

Palabras de quien facilita: Como mencionamos en la actividad pasada, durante la Dictadura de Pinochet, un grupo de fotógrafos y fotógrafas documentó las protestas y la sociedad chilena, desarrollando un lenguaje político en medio de la represión. Frente al peligro de trabajar en la calle, formaron la Asociación de Fotógrafos Independientes (AFI), con el propósito de difundir su trabajo y proteger su integridad en un contexto de alta vulnerabilidad. Esta agrupación reunió a quienes ejercían la fotografía sin respaldo institucional, y su principal escenario fueron las calles de Santiago, donde registraron las manifestaciones de la época. Hacia finales de los años 80, la AFI llegó a contar con más de 300 miembros, pero con el retorno a la democracia y la asunción de Patricio Aylwin en 1990, dejó de existir (INDH, 2012).

Diapositiva 4

Se utilizará la siguiente pregunta para guiar una pequeña discusión:

¿Qué riesgos creen que enfrentaban los y las fotógrafas al documentar las protestas y la represión?

Presentación de
Canva #12

Hojas con tabla
impresa para realizar
actividad.

Diapositiva 5

Palabras de quien facilita: Ahora analizaremos el caso de Rodrigo Rojas De Negri, un joven fotógrafo chileno. Rodrigo nació en Chile en 1967, pero debido a la persecución política, su madre, Verónica De Negri, tuvo que exiliarse en Estados Unidos. Allí, Rodrigo creció y desarrolló su interés por la fotografía. En 1986, con 19 años, regresó a Chile para documentar la realidad del país bajo la dictadura.

Posteriormente, se debe proyectar un extracto del documental “La ciudad de los fotógrafos” para iniciar la actividad. Durante esta actividad, se reflexionará en torno a la secuencia caso de Rodrigo Rojas Denegri (a partir del minuto 55:00 al 1:01:38, duración aproximada de 6 minutos).

Actividad 1

A partir del análisis del fragmento trabajado, se invita a los y las estudiantes a elaborar en parejas una reflexión general sobre la película. Para esto, debe imprimirse en hojas en blanco la siguiente tabla:

[Secuencia caso Rodrigo Rojas Denegri](#) (INDH, 2012).

Diapositiva 6

Siguiendo, se pide a los y las estudiantes que compartan sus reflexiones y respondan la pregunta: ¿qué derechos humanos no se respetaron en el caso de Rodrigo?

Cierre

Finalmente, se debe invitar a los y las estudiantes a reflexionar en torno al siguiente extracto del documental:

Presentación de
Canva #12

Diapositiva 7

Actividad 2

Ricardo Lagos, quien más tarde sería presidente de Chile planteó en el funeral de Rodrigo: “tenemos el derecho a enterrar a aquellos que ellos asesinan, esto nos parece una provocación más incalificable propia de la lógica de la guerra que se ha desatado contra nuestra patria... hay un responsable: Augusto Pinochet Ugarte, y va a tener que responder por esto...” (INDH, 2012,)

En este sentido, se puede guiar la reflexión en torno a las siguientes preguntas:

¿Crees que las personas tenían derecho a participar en el funeral de Rodrigo? Desarrolla un argumento.

¿A qué se refiere Ricardo Lagos cuando señala que Augusto Pinochet tenía que “responder por esto”?

Palabras de quien facilita: Gracias a todos y todas por participar activamente en la actividad de hoy. Hemos analizado el caso de Rodrigo Rojas De Negri y reflexionado sobre su importancia dentro del contexto de represión durante la dictadura, y cómo este caso contribuye a la memoria histórica y los derechos humanos. Espero que esta reflexión nos ayude a seguir entendiendo el impacto de la historia en nuestra sociedad actual.

Evaluación

Indicador: Se evaluará la capacidad de los y las estudiantes para analizar las características de la represión y las violaciones a los derechos humanos ocurridas durante la dictadura de Pinochet, comprendiendo su impacto en la sociedad y la relevancia de la memoria histórica.

Niveles:

Logrado: Identifica las características de la represión y las violaciones a los derechos humanos durante la dictadura. Demuestra comprensión profunda del contexto histórico y reflexiona sobre la importancia de la memoria histórica en la construcción de justicia y memoria social.

Medianamente Logrado: Identifica aspectos generales de la represión y las violaciones a los derechos humanos, con un análisis parcial del contexto. Identifica la relevancia de la memoria histórica, pero sin desarrollar reflexiones profundas.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar las características de la represión y las violaciones a los derechos humanos. Su análisis es superficial o no establece conexiones claras con el contexto histórico ni con la memoria histórica.

Para profundizar

Leiva, G., y Navarro, L. (2004). La Potencia de la Memoria. Colección Imaginarios
<https://www.memoriachilena.gob.cl/archivos2/pdfs/MC0047291.pdf>

Referencias

Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2012). Carpeta Didáctica La Ciudad de Los Fotógrafos. Obtenido de Biblioteca Digital INDH: <http://bibliotecadigital.indh.cl/handle/123456789/467>

Nombre actividad Vulneración de derechos humanos de las mujeres

Objetivo Reconocer el rol fundamental de las mujeres en la resistencia frente a la represión durante la dictadura, destacando su participación activa en la lucha por los Derechos Humanos.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo presentando imágenes de mujeres en resistencia (familiares detenidos, manifestantes, arpilleras) sin contexto. Planteando las siguientes preguntas:

¿Qué ven en estas imágenes?

¿Qué emociones les generan estas imágenes?

¿Qué creen que estaban exigiendo estas mujeres?

A continuación, quien facilita debe entregar un breve contexto histórico sobre la dictadura militar en Chile, explicando el clima de represión generalizado y destacando cómo la violencia ejercida por el Estado afectó de manera diferenciada a las

Recursos

Presentación de Canva #13

https://www.canva.com/design/DAGjBcoUzqs/wqSnA9ALQW0OjMBGJwy9dA/edit?utm_content=DAGjBcoUzqs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

15 min

mujeres. Se sugiere incluir ejemplos como la utilización de la violencia sexual como forma de tortura, la desaparición forzada de mujeres embarazadas, el robo de niños, la intensificación de la doble jornada de trabajo y cuidado durante la crisis económica, visibilizando así las dimensiones específicas de la represión y la resistencia desde una perspectiva de género.

Diapositiva 3

Contextualicemos un poco...

El golpe de Estado del 11 de septiembre de 1973 instauró en Chile una dictadura militar que, además de dismantelar la democracia, implementó un régimen de terror para eliminar cualquier oposición. Desde los primeros días, la represión fue sistemática y brutal, con asesinatos, detenciones forzadas y torturas a militantes y simpatizantes de izquierda. No solo se eliminaron derechos políticos y sociales, sino que también hubo una mayor precarización de la vida de los sectores populares. Para 1983, el desempleo alcanzaba el 31,3%, afectando principalmente a las mujeres, quienes debieron asumir una doble jornada de trabajo: el empleo precario y las labores de cuidado en el hogar, sin ningún tipo de protección social (Peñaloza Palma, 2015).

Diapositiva 4

¿Cómo fue la experiencia de las mujeres bajo represión?

Dentro de este clima de represión, las mujeres enfrentaron formas de violencia específicas que respondían a patrones de género. En los centros clandestinos de detención, la tortura sexual fue una práctica recurrente utilizada para humillar a las prisioneras políticas, quienes eran castigadas no solo por su militancia, sino también por transgredir los roles tradicionales de género (Hiner, 2015). Además, muchas mujeres embarazadas detenidas fueron desaparecidas después de dar a luz, dejando a sus hijos en la

incertidumbre total. A pesar de este contexto de terror, las mujeres no solo fueron víctimas, sino también protagonistas de la resistencia, articulando redes de apoyo y solidaridad para enfrentar la represión y exigir verdad y justicia (Hiner, 2015).

Desarrollo

Descripción

Actividad

Diapositiva 5

Se presentan imágenes y frases pertenecientes a distintos movimientos feministas y de derechos humanos (especificadas en las **diapositivas 6 y 7**). A cada grupo se le asignará una de estas imágenes, y utilizando sus celulares deberán investigar y recopilar información para responder a las siguientes preguntas:

- ¿En qué contexto histórico y geográfico surgió este movimiento?
- ¿Cuáles eran sus principales demandas y objetivos?
- ¿Qué estrategias utilizaron para visibilizar su lucha?
- ¿Siguen vigentes las problemáticas que denunciaban? ¿Por qué?
- En su opinión, ¿Qué enseñanza nos deja este movimiento para la defensa de los derechos de las mujeres hoy?

Finalmente, cada grupo compartirá sus hallazgos con la clase.

Presentación de
Canva #13

20 min

Cierre

Diapositiva 8

Para cerrar, cada estudiante debe pensar una palabra o frase corta que resuma lo que aprendió o lo que más le impactó de la actividad. Se hace una ronda rápida donde cada estudiante dice su palabra/frase en voz alta.

Presentación de
Canva #13

10 min

Quien facilita retoma algunas palabras y pregunta:

¿Por qué creen que estas palabras se repiten?
¿Cómo se relacionan con la realidad actual?

Diapositiva 9

Palabras de quien facilita: Hoy hemos recorrido parte de la historia de resistencia de las mujeres en contextos de represión, visibilizando no solo las violencias que enfrentaron, sino, sobre todo, su capacidad de lucha y organización. Es fundamental que reconozcamos su papel activo en la defensa de los derechos humanos, la justicia y la democracia. Las luchas que conocimos hoy no son solo parte del pasado. Muchas de las problemáticas que denunciaban estos movimientos siguen vigentes, y su legado nos recuerda que el camino hacia la igualdad y la justicia es una tarea colectiva. Les agradezco su participación en la actividad y les invito a seguir reflexionando en torno a la defensa de los Derechos Humanos en su vida cotidiana.

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para analizar los movimientos de resistencia de las mujeres en contextos de represión e identificando su impacto histórico.

Niveles:

Logrado: Identifica claramente el contexto, sus principales demandas y estrategias de lucha. Explica de manera fundamentada la vigencia de estas problemáticas y propone reflexiones críticas sobre su importancia en la actualidad.

Medianamente Logrado: Identifica el contexto del movimiento y sus principales demandas, aunque con algunas dificultades para explicar sus estrategias y su relación con el presente. Su análisis es general, con algunos puntos sin desarrollar en profundidad.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar el contexto y las demandas del movimiento asignado. Su análisis es superficial o poco estructurado, sin establecer conexiones claras con la actualidad.

Para profundizar

Maravall Yáñez, J. (2008). Mujeres en movimiento bajo la dictadura militar chilena (1973-1990). Cuestiones de género: de la igualdad y la diferencia (3), 241-273.

<https://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/cuestionesdegenero/article/view/3833>

Zamora Garrao, A. (2008). La mujer como sujeto de la violencia de género durante la dictadura militar chilena: apuntes para una reflexión. Nuevo Mundo Mundos Nuevos.

<https://journals.openedition.org/nuevomundo/27162>

Referencias

Hiner, H. (2015). "Fue bonita la solidaridad entre mujeres": género, resistencia, y prisión política en Chile durante la dictadura. Revista estudios feministas (3), 867-892.

<https://www.scielo.br/j/ref/a/gkbNkYMXbHVFCW7r36bR3GN/?lang=es>

Peñaloza Palma, C. (2015). Duelo callejero: mujeres, política y derechos humanos bajo la dictadura chilena (1973-1989). Revista Estudios Feministas (3), 959-973.

http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S0104-026x2015000300015&script=sci_abstract

Nombre actividad La convención sobre los derechos del niño/a/e

Objetivo Explorar los principios fundamentales de la Convención sobre los Derechos del Niño/a/e, comprendiendo su importancia y cómo se aplican en la vida cotidiana, a través del análisis de preguntas clave sobre su relevancia y efectividad.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes planteen lo que conocen sobre los Derechos del Niño/a/e. Se pueden utilizar preguntas similares a:

¿Qué derechos creen que tienen los niños, las niñas y las y los adolescentes?

¿Por qué creen que es importante que existan derechos específicos para la infancia y la adolescencia?

¿Todos los niños, las niñas y las y los adolescentes del mundo tienen los mismos derechos? ¿Por qué algunos pueden no disfrutar de ellos?

Luego, procede quien facilita con una explicación sobre qué es la Convención sobre los Derechos del Niño/a/e, y por qué es importante.

Recursos

Presentación de Canva #14

https://www.canva.com/design/DAGifuUneBc/h9QkGxsareXspWQl4f2byQ/edit?utm_content=DAGifuUneBc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

15 min

Diapositiva 3

¿Qué es la Convención sobre los Derechos del Niño?

“En 1948, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) con la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclama que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a cuidados y asistencia especial. Es así como en 1959 se aprueba la Declaración de los Derechos del Niño que contaba con 10 artículos. Luego, se crea la Convención sobre los Derechos del Niño y es aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989, habiendo sido ratificada por Chile en 1990.

La Convención sobre los Derechos del Niño contiene 41 artículos en los cuales se hace mención de cada uno de los derechos del niño” (Defensoría de la Niñez, 2019).

Diapositiva 4

Todos los derechos están ligados entre sí, todos son igual de importantes y no se puede privar a niños, niñas y adolescentes de ninguno de ellos. A continuación, revisaremos algunos de los Derechos contenidos en la Convención sobre los Derechos del Niño.

Derecho a la salud: Los niños y niñas tienen derecho a la mejor atención de la salud que se les pueda brindar, al agua limpia para beber, a una alimentación sana y a un entorno limpio y seguro en el que vivir.

Derecho a la educación: Cada niño y niña tiene derecho a recibir una educación. Se debería apoyar a los niños y niñas para que asistan a la escuela hasta completar el grado más alto posible. Las escuelas deberían respetar los derechos de los niños y niñas, y nunca recurrir a la violencia.

Igualdad y no discriminación: Todos los niños y niñas tienen todos estos derechos, sin importar quiénes sean, dónde vivan, la lengua que hablen, cuál sea su religión, su modo de pensar o su aspecto; si son niñas o niños, si tienen una discapacidad, o son ricos o pobres; y sin importar quiénes sean sus familias. No debe tratarse injustamente a ningún niño, por ningún motivo.
(UNICEF).

Desarrollo

Diapositiva 5

Identidad: Los niños y niñas tienen derecho a una identidad; es decir, tienen derecho a una inscripción oficial de quiénes son, que incluya su nombre, nacionalidad y relaciones familiares.

Compartir los pensamientos con libertad: Los niños y niñas tienen derecho a compartir libremente con los demás lo que aprenden, lo que piensan y lo que sienten, ya sea hablando, dibujando, escribiendo, o por cualquier otro medio, a menos que perjudique a otras personas. (UNICEF).

Descripción**Diapositiva 6**

Para la siguiente actividad, se deben imprimir los siguientes escenarios adjuntos de forma conjunta, la cantidad de hojas dependerá de la cantidad de grupos (una hoja debe contener todos los escenarios).

"Un niño no puede ir al médico porque su familia no tiene dinero."
(Derecho vulnerado: Derecho a la salud).

"Una niña no puede ir a la escuela porque tiene que cuidar a sus hermanos menores."
(Derecho vulnerado: Derecho a la educación).

"Un adolescente es discriminado en su escuela por su orientación sexual."
(Derecho vulnerado: Derecho a la igualdad y no discriminación).

"Una niña no tiene acta de nacimiento y no puede acceder a servicios básicos."
(Derecho vulnerado: Derecho a la identidad).

"Una niña es castigada en casa cada vez que cuestiona las decisiones de los adultos, aunque lo haga de manera respetuosa." (Derecho vulnerado: Derecho a Compartir los pensamientos con libertad).

Presentación de
Canva #14

Hojas con los
escenarios

20 min

"Un adolescente es excluido de actividades escolares por tener una discapacidad."
(Derecho vulnerado: Derecho a la igualdad y no discriminación).

Formando grupos de 3 a 4 estudiantes, se les entregarán tarjetas (o una hoja) con situaciones, los y las estudiantes deberán identificar qué derecho está siendo vulnerado y reflexionar sobre por qué creen que este derecho es importante para los niños, niñas y adolescentes.

Finalmente, cada grupo comparte sus conclusiones con el resto de la clase. Posteriormente, el docente retroalimenta cada situación (en la **diapositiva 7** se encuentran las respuestas).

Cierre

Diapositiva 8

Invitar a los y las estudiantes a responder las siguientes preguntas, y compartirlas respetuosamente con la clase:

- ¿Qué aprendieron sobre los derechos de los niños/as/es?
- ¿Cómo se sintieron al analizar estas situaciones?
- ¿Qué podemos hacer en nuestra vida diaria para proteger estos derechos?

Diapositiva 9

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación en esta actividad. Hoy hemos explorado juntos la importancia de la Convención sobre los Derechos del Niño/a/e y cómo estos derechos influyen en la vida de cada persona desde la infancia. Recordemos que la defensa de los derechos de niños, niñas y adolescentes es una responsabilidad de toda la sociedad, y cada uno de nosotros puede contribuir con

Presentación de
Canva #14

10 min

pequeñas acciones para garantizar su respeto. Los y las animo a seguir aprendiendo, reflexionando y actuando para que estos derechos sean una realidad para todas y todos.

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de los y las estudiantes para identificar y analizar los derechos de la infancia contenidos en la Convención, reflexionando sobre su importancia y proponiendo acciones para su protección en la vida cotidiana.

Niveles:

Logrado: Identifica correctamente los derechos vulnerados en cada situación analizada y explica con claridad su importancia. Propone acciones viables para proteger los derechos en su entorno.

Medianamente Logrado: Reconoce los derechos de la infancia y puede identificar vulneraciones, aunque con algunas dificultades para explicarlas o relacionarlas con la vida cotidiana. Sus propuestas de acción son generales o poco desarrolladas.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar los derechos vulnerados o su análisis es superficial. No logra conectar los derechos con su importancia en la vida diaria ni propone acciones concretas para su protección.

Referencias

Defensoría de la Niñez. (2019). ¿Qué es la Convención sobre los Derechos del Niño? Recuperado en marzo de 2025, de defensorianinez.cl:

https://www.defensorianinez.cl/preguntas_frecuentes/que-es-la-convencion-sobre-los-derechos-del-nino/

UNICEF. (s/f). Convención sobre los Derechos del Niño: Versión para niños. Recuperado en Marzo de 2025, de unicef.org: <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/convencion-version-ninos#:~:text=28.,debe%20recurrir%20a%20la%20violencia.>

Nombre actividad Mapa de acciones: Defensores y defensoras de los Derechos Humanos

Objetivo Identificar la importancia del rol de defensores y defensoras de Derechos Humanos, reconociendo que cualquier persona puede asumir este papel a través de pequeñas o grandes acciones en su entorno.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

Se proyecta la frase: "No necesitamos superpoderes para defender los Derechos Humanos"

Se pregunta a los y las estudiantes:

¿Qué creen que significa esta frase?

¿Quiénes pueden ser defensores de Derechos Humanos?

¿Conocen a alguien que haya defendido los Derechos Humanos en la historia o en su comunidad?

Diapositiva 3

¿Quiénes pueden defender los Derechos Humanos?

Cualquier persona puede asumir el papel de defensor o defensora de los Derechos Humanos sin necesidad de ocupar un cargo de poder o tener una formación específica. La defensa de los derechos no es exclusiva de líderes o instituciones, sino que es

Recursos

Presentación de
Canva #15

https://www.canva.com/design/DAGiXeZri8k/pXrekdrpmk2HEkGZcQGnwA/edit?utm_content=DAGiXeZri8k&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

un compromiso ético accesible a todas las personas, independientemente de su edad o rol en la sociedad (INDH, 2013).

Diapositiva 4

¿Qué acciones se pueden tomar para defender los Derechos Humanos en nuestro día a día?

Desde la escuela, la familia o la comunidad, se pueden realizar pequeñas y grandes acciones que contribuyan a la construcción de un entorno más justo, como informar a otros sobre sus derechos, denunciar situaciones de discriminación o promover el respeto y la igualdad en la convivencia cotidiana (INDH, 2013).

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 5

Se divide a los y las estudiantes en grupos de 4 o 5 personas.

Cada grupo responde a la pregunta: ¿Qué acciones pueden realizarse en la vida cotidiana para defender los Derechos Humanos?

Se anotan todas las ideas que se les ocurran, desde acciones individuales hasta colectivas (ej. denunciar discriminación, educar a otros, promover el respeto en la escuela).

Diapositiva 6

Se les entrega una hoja de oficio a cada grupo.

Deben dibujar un "Mapa de acciones" que muestre diferentes formas en que una persona puede convertirse en defensor/a de los Derechos Humanos en distintos espacios:

Escuela (ej. prevenir el bullying, respetar la diversidad, organizar campañas de sensibilización).

Presentación de
Canva #15
Hojas de oficio

20 min

Hogar (ej. fomentar el respeto entre familiares, hablar sobre derechos en casa).
Comunidad (ej. participar en voluntariados, denunciar injusticias, promover la igualdad).

Pueden usar dibujos, palabras clave o ejemplos específicos.

Cierre**Diapositiva 7**

Cada grupo presenta su "Mapa de acciones" al curso.
Luego, cada estudiante escribe en una hoja pequeña una acción personal que podría realizar para ser defensor/a de los Derechos Humanos en su entorno.

Diapositiva 8

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación en esta actividad. Hoy hemos reflexionado sobre el rol de los defensores y defensoras de los Derechos Humanos y cómo cualquier persona, sin importar su edad o posición, puede asumir este compromiso. Recordemos que no se necesitan grandes recursos o cargos de poder para generar un impacto positivo en la sociedad; la defensa de los derechos comienza con pequeñas acciones cotidianas y colectivas. Los y las animo a seguir promoviendo el respeto, la igualdad y la justicia en su entorno, porque cada gesto cuenta en la construcción de un mundo más justo para todas y todos.

Presentación de
Canva #15

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de los 'mapas de acción' se mide la capacidad de los y las estudiantes para identificar y reflexionar sobre el rol de los defensores/as de DD.HH., proponiendo acciones concretas que puedan aplicar en su entorno.

Niveles:

Logrado: Identifica con claridad el rol de los defensores y defensoras de los Derechos Humanos y propone acciones concretas y viables para promoverlos en distintos espacios.

Medianamente Logrado: Reconoce la importancia de los defensores y defensoras de los Derechos Humanos y plantea algunas acciones, aunque de forma general o con poca profundidad.

No Logrado: Presenta dificultades para identificar el rol de los defensores y defensoras de los Derechos Humanos o sus acciones propuestas son poco claras o irrelevantes.

Referencias

Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2013). Ideas para introducir los Derechos Humanos en el aula. Recuperado en Marzo de 2025, de indh.cl: <https://www.indh.cl/bb/wp-content/uploads/2017/01/derechos-humanos-aula.pdf>.

GÉNERO

Las relaciones de género han cambiado en muy poco tiempo, y en la actualidad aparecen como uno de los aspectos más tensionados de la vida escolar, afectadas por los cambios culturales, las demandas del movimiento feminista y los conflictos generacionales. El diagnóstico de este proyecto advierte una alta conflictividad social vinculada al género y una necesidad urgente de espacios formativos que permitan trabajar estos temas con respeto, cuidado y reflexión crítica.

El enfoque de género que se adopta reconoce que las desigualdades no son hechos aislados, sino que se entrelazan estructuralmente con otros sistemas de opresión como la clase, la raza, la sexualidad y la edad (Spade, 2018; Cabello, 2018; Vallejos, Palma y Corrales, 2022). En ese sentido, la escuela se presenta como un espacio clave para interrumpir lógicas de reproducción social, a partir de prácticas pedagógicas que cuestionen las normas hegemónicas y abran paso a nuevas formas de vivir el género. Como plantea Butler (2002), las identidades de género no son esencias fijas, sino construcciones sociales en constante disputa, lo cual desafía a los y las docentes a reflexionar críticamente sobre las dinámicas que se producen en sus aulas.

Asimismo, se reconoce que la escuela cumple un rol fundamental en la socialización temprana, siendo un espacio donde se construyen —y pueden transformarse— los imaginarios y prácticas de género (Vincenty, 2003). En sintonía con ello, este eje propone actividades que permitan visibilizar los estereotipos, cuestionar las desigualdades normalizadas y fomentar relaciones basadas en el respeto y la equidad. Todo esto se alinea con la meta de la UNESCO (2023) de “eliminar las disparidades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza”, integrando así una perspectiva crítica que permita construir comunidades escolares más inclusivas y democráticas.

Las actividades propuestas en este eje buscan responder a esta demanda, promoviendo prácticas pedagógicas no sexistas, el uso de lenguaje inclusivo y el reconocimiento de la diversidad de experiencias de género en el aula

PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES

Actividad

2.1

Nombre actividad ¿Qué es el consentimiento?

Objetivo Comprender el concepto de consentimiento, su importancia para las relaciones interpersonales y la necesidad de establecer y respetar límites personales.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Preguntas exploratorias

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes planteen lo que conocen por consentimiento. Se pueden utilizar preguntas similares a:

¿Qué significa para ustedes la palabra "consentimiento"?

¿En qué situaciones creen que es importante?

¿Por qué creen que es importante preguntar o pedir permiso en ciertas situaciones?

¿Cómo podemos expresar el consentimiento a las demás personas?

Luego, procede quien facilita con una descripción respecto al significado del consentimiento en términos generales.

Recursos

Presentación de Canva #1

https://www.canva.com/design/DAGVYlvbEQw/e6k3ppjUjpC4JptjLvuY5A/edit?utm_content=DAGVYlvbEQw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

15 min

Diapositiva 3

Se proyectará el video "Consentimiento y comunicación (Chile)" de AMAZE LAC para contextualizar acerca del consentimiento.

Diapositiva 4

Consentimiento: El consentimiento es cuando una persona acepta hacer alguna acción de forma libre, voluntaria y consciente. Para que el consentimiento sea válido, es necesario que este sea explícito, entusiasta, recíproco, informado y reversible.

Diapositiva 5

Libre: Sin presión, engaños o amenazas. No se puede dar si la persona está inconsciente o bajo el efecto de sustancias.

Explícito: Debe expresarse con claridad. Un "sí" activo es necesario; "no" o el silencio no son consentimiento.

Específico: Se refiere a situaciones concretas y no implica consentimiento automático para otras acciones.

Informado: La persona debe tener toda la información.

Reversible: Puede retirarse en cualquier momento, incluso después de haber dado consentimiento.

Palabras de quien facilita: El consentimiento se puede aplicar en distintas áreas de nuestra vida cotidiana. En el ámbito familiar, es fundamental establecer límites sobre el contacto físico o temas personales de cada miembro de la familia, promoviendo un ambiente de respeto mutuo. Entre amistades, pedir y respetar el

consentimiento incluye acciones como pedir permiso antes de publicar fotos en redes sociales o respetar los límites físicos de cada persona. Incluso con los animales, el consentimiento es importante. Por ejemplo, siempre debemos consultar a los/as dueños/as antes de acariciar animales que encontramos en la calle. En las relaciones de pareja, el consentimiento es esencial en el ámbito físico y emocional, lo que permite asegurar que ambas partes se sientan cómodas y seguras. En el caso de las relaciones sexuales, el consentimiento es obligatorio e indispensable, en cada una de las veces, y en cada una de las circunstancias. Cabe destacar, que el consentimiento puede ser retirado en cualquier momento, lo cual debe ser respetado (Planned Parenthood, s.f).

Desarrollo

Descripción Diapositiva 6

Actividad 1

Para la siguiente actividad, se deben imprimir los siguientes escenarios adjuntos de forma independiente (1 escenario por hoja).

Escenarios propuestos (Planned Parenthood, s.f)

- 1) Te encuentras en un cruce con tu familia, durante el viaje conoces a otra persona de tu edad y se vuelven amigos, antes de terminar el viaje te manda una solicitud de amistad, pero no la aceptas porque no se conocen tan bien, así que antes de despedirse esta persona toma tu teléfono sin tu permiso y acepta la solicitud.
- 2) Llevas saliendo con esta persona por algunos meses y se gustan mucho. Quedaron en tener relaciones sexuales, pero, tu pareja se arrepiente y te dice que mejor no lo hagan. Te frustras y le dices que es porque no te quiere de verdad. Tu pareja se cede y tienen relaciones sexuales.

Recursos

Presentación de Canva #1
5 hojas con los escenarios propuestos acerca del consentimiento.

Duración

20 min

- 3) A uno/a de tus compañeros/as le gusta mucho una persona desconocida que siempre suele estar en el puerto. Alguna vez intentó acercarse, pero esta persona le dijo que no estaba interesada en salir con nadie. Sin embargo, tu compañero/a insiste en seguirla a donde vaya sin que la persona sepa o se dé cuenta.
- 4) Aceptas ir por un café con tu mejor amiga y sus amigos bajo la condición de que no estaría ese amigo suyo que te cae muy mal porque siempre hace comentarios incómodos sobre tu apariencia. Sin embargo, al llegar ves que está sentado entre el grupo. Tu mejor amiga te dice que no te hagas problema y terminas pasando la tarde con sus amigos, incluido el que te cae mal, quien efectivamente se la pasa haciendo comentarios sobre tu ropa, tu cuerpo, etc.
- 5) Estás acampando con unos amigos. Mientras se encuentran en la fogata, están jugando a "la botella". Cuando llega tu turno, te toca darle un beso a uno/a de tus mejores amigos. Ambos se ríen y lo hacen.

Conformar grupos de 4 a 5 estudiantes, entregando a cada grupo una hoja con un escenario distinto donde se debe determinar si existió o no el consentimiento y por qué. A partir de esto, cada grupo deberá debatir de forma interna cuáles son las posibles soluciones, aplicando el concepto de consentimiento para resolver el problema.

Finalmente, cada grupo comparte sus conclusiones con el resto de la clase. Posteriormente, el docente retroalimenta cada caso tomando en cuenta el concepto de consentimiento (en las diapositivas 7 y 8 se encuentran las soluciones propuestas).

Cierre**Diapositiva 9**

Actividad 2

Invitar a los y las estudiantes a compartir de forma respetuosa y voluntaria algún límite personal que consideren importantes en sus vidas.

Diapositiva 10

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación activa en esta actividad. Hoy hemos explorado juntos el concepto de consentimiento y cómo influye en nuestra vida cotidiana, tanto en relaciones de amistad como en familia y pareja. Recordemos siempre que el consentimiento es esencial para construir vínculos sanos y respetuosos con los y las demás. Los y las animo a reflexionar sobre sus propios límites y a seguir valorando la importancia del consentimiento en todas sus interacciones.

Recursos

Presentación de Canva #1

Duración

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de las respuestas para la actividad 1, se evalúa la comprensión del concepto de consentimiento y la disposición a respetar los límites de las demás personas en diferentes escenarios.

Niveles:

Logrado: Identifica claramente del concepto de consentimiento, destacando la importancia que adquiere en las relaciones interpersonales.

Medianamente Logrado: Identifica de manera básica del concepto de consentimiento, pero no articula de manera clara la importancia que adquiere en las relaciones interpersonales.

No Logrado: No logra identificar de manera clara del concepto y muestra confusión respecto a la incorporación del concepto en las relaciones interpersonales.

Para profundizar

Pérez, Y. (2016). Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género. *Revista Mexicana de sociología*, 78(4), 741-767. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032016000400741&lng=es&tlng=es.

Referencias

Planned Parenthood (s/f). Consentimiento sexual. Recuperado en Marzo de 2025, de [plannedparenthood.org: https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual](https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual)

Saprea (s/f). Enseñando el Consentimiento para Adolescentes. Recuperado en marzo de 2025, de [saprea.org: https://saprea.org/es/educacion-comunitaria/consentimiento-de-ensenanza-para-adolescentes/](https://saprea.org/es/educacion-comunitaria/consentimiento-de-ensenanza-para-adolescentes/)

Nombre actividad Reflexionando sobre el género y las vocaciones.

Objetivo Identificar espacios de desigualdad y proponer acciones que promuevan la igualdad de género en la escuela.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

Diapositiva 2

- Inicio: Preguntas exploratorias

Se inicia el diálogo con las siguientes preguntas hacia los y las estudiantes:

¿Cuáles son las historias que se cuentan a las mujeres desde niñas? (Por ejemplo, las narraciones infantiles de princesas que esperan al príncipe).

¿Cuáles son las historias que se cuentan a los hombres desde niños? (Por ejemplo, el rol de héroe y campeón).

Luego se anota en la pizarra las diferencias mencionadas por los y las estudiantes con el propósito de comparar las historias contadas a hombres y mujeres. Luego, guía la discusión con preguntas como:

¿Cuáles son las diferencias de las historias que contamos a niñas

Recursos

Presentación de Canva #2

https://www.canva.com/design/DAGhE5puzug/MMW5nTwsIC1anRkFG3tf-A/edit?utm_content=DAGhE5puzug&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

15 min

y niños?

¿Qué impacto tienen estas historias en las elecciones vocacionales?

¿Por qué creen que algunas profesiones se asocian más con mujeres y otras con hombres?

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 3

Cuestionamiento de Roles Tradicionales de Género:

Se explica que las expectativas sociales pueden limitar las elecciones de carrera o actividades. Se presentan los roles tradicionales de género, los cuales se inspiran en la asignación diferenciada de características y espacios considerados propios de las mujeres o de los hombres. Estos roles terminan limitando las decisiones vocacionales de los y las jóvenes.

Propuesta de preguntas para profundizar:

¿Por qué crees que se concentran las mujeres en una especialidad o carrera y los hombres en otra?

¿Qué actitud deberíamos tener frente a mensajes y situaciones que limiten las opciones de actividades, oficios y profesiones de las mujeres y los hombres en cualquier medio de comunicación, en la calle, en la casa o en el liceo?

Recursos

Hojas de oficio y lápices.

Presentación de Canva #2

Duración

25 min

Diapositiva 4

Observación y Registro en el Entorno Escolar:

Iniciar conversación sobre cómo son las expectativas de hombres y mujeres, promoviendo un diálogo sobre cómo estas se dan en el ambiente escolar. Pedir a los y las estudiantes que den un ejemplo por grupo y que expliquen qué es lo más determinante en cada ejemplo.

Posteriormente, se les entrega una hoja de oficio donde pueden registrar observaciones sobre espacios o actividades en su escuela donde hay menor participación de las mujeres o de los hombres. En la misma hoja, se responde la siguiente pregunta:

¿Qué acciones podemos realizar para incorporar el principio de igualdad de género en los espacios de decisión y participación de la escuela?

Cierre

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación activa en esta actividad. Hoy hemos explorado cómo las historias que escuchamos desde la infancia y los roles que se nos asignan pueden influir en nuestras decisiones y en cómo vemos el mundo. Hemos visto que a menudo, la sociedad nos presenta ciertos caminos como 'propios' de mujeres o de hombres, y cómo estas expectativas pueden limitar las decisiones vocacionales que tenemos en el futuro. Les invito a seguir observando y reflexionando sobre estas ideas, no solo aquí en la escuela, sino en su vida diaria.

Recursos
Presentación de
Canva #2

Duración
5 min

Evaluación

Indicador: A partir de los registros se evalúa la capacidad de identificar espacios de desigualdad y proponer acciones que promuevan la igualdad de género en la escuela.

Niveles:

Logrado: Logran identificar espacios de desigualdad y proponer acciones que promuevan la igualdad de género en la escuela.

Medianamente logrado: Logran identificar sólo uno de los dos elementos, espacios de desigualdad o acciones que promuevan la igualdad de género en la escuela.

No logrado: No se logran identificar espacios de desigualdad, ni acciones que promuevan la igualdad de género en la escuela.

Para profundizar

Rodríguez-Esteban, A., & García, A. P. (2022). Diferencias según el género en los intereses académico profesionales ¿persisten los estereotipos? Revista española de orientación y psicopedagogía, 33(1), 148-166.

<https://pdfs.semanticscholar.org/a714/74cebafaa1ca56555945e1c0f506420273b8.pdf>

Referencias

MINEDUC. (2016). Guías pedagógicas: Campaña Eduquemos con igualdad. Recuperado en marzo de 2025, de [mineduc.cl: https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2016/08/0.-Guías-pedagógicas-Campan%CC%83a-Eduquemos-con-Igualdad.pdf](https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2016/08/0.-Guías-pedagógicas-Campan%CC%83a-Eduquemos-con-Igualdad.pdf)

Nombre actividad Análisis de publicidades sexistas.

Objetivo Identificar elementos sexistas en la publicidad, promoviendo una reflexión crítica sobre los estereotipos de género.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Se inicia la actividad con una definición de estereotipos

Estereotipos: "es una imagen, idea o representación mental simple y rígida que un grupo social tiene de otro. Son opiniones generalizadas y poco racionales. Se basan en ideas preconcebidas que distorsionan la realidad porque seleccionan o hacen énfasis en unos atributos en detrimento de otros; a partir de unos pocos rasgos, nos hacemos una idea de los individuos y establecemos unas expectativas de comportamiento" (MINEDUC).

Diapositiva 2

Continúa el diálogo consultando a los y las estudiantes:

¿Qué palabras, características o roles suelen asociarse con 'hombres' y 'mujeres' en la vida cotidiana? ¿Y en la publicidad?

Recursos

Presentación de Canva #2

https://www.canva.com/design/DAGViy3jCYy/dS_xzuxya9hgWHzHkbE5pQ/edit?utm_content=DAGViy3jCYy&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

A partir de esto, se anota en la pizarra lo mencionado por los y las estudiantes para realizar una comparación, fomentando el diálogo a través de preguntas como: ¿Por qué creen que algunos de estos aspectos se asocian más a hombres o a mujeres? ¿Qué tan adecuados les parecen estos roles y características?

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 3

Para continuar, se presentarán videos de publicidades sexistas y algunas imágenes publicitarias al estudiantado

(diapositivas 4 y 5)

Se entrega a los y las estudiantes una hoja de oficio, donde deben anotar aquellos aspectos que identifiquen de las publicidades mostradas.

- Producto y marca
- A quién va destinado
- Rasgos que se atribuyen a los hombres y/o mujeres
- Por medio de qué elementos se atribuyen estos rasgos
- Mensaje implicado
- Impacto de la publicidad

También, se presenta una tabla para guiar el análisis

(diapositiva 6)

Diapositiva 7

Posteriormente, se comparten las respuestas y se incita la reflexión por parte de los y las estudiantes.

Recursos

Presentación de Canva #2

Hojas de oficio y lápices.

Duración

30 min

Cierre

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación. Hoy hemos explorado cómo los mensajes que recibimos a través de la publicidad pueden reforzar ideas sobre cómo 'deberíamos' ser o comportarnos según nuestro género. Estos estereotipos pueden limitar nuestra forma de vernos a nosotros mismos y a los demás, y a veces incluso influyen en cómo tratamos a las personas en nuestro entorno. Les invito a cuestionar estos estereotipos y a pensar de forma independiente.

Recursos
Presentación de
Canva #2

Duración
5 min

Evaluación

Indicador: A partir de los registros se evalúa la capacidad de los y las estudiantes para identificar y reflexionar en torno a elementos sexistas en la publicidad.

Niveles:

Logrado: Logran identificar con precisión los elementos sexistas en la publicidad y reflexionar de manera crítica sobre los estereotipos de género.

Medianamente logrado: Logran identificar algunos elementos sexistas en la publicidad, reflexionan parcialmente sobre los estereotipos de género.

No logrado: No se logran identificar elementos sexistas en la publicidad ni reflexionar de manera crítica sobre los estereotipos de género.

Para profundizar

Bastos López, L. (2024). La publicidad como espejo: lo que la sociedad decía antes de nosotras [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid].

https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/72020/TFG_F_2024_019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Referencias

MINEDUC, (s.f) Análisis de estereotipos de género en avisos publicitarios. Recuperado en Marzo de 2025, en curriculumnacional.cl: https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-30573_recurso_pdf.pdf

Nombre actividad Introducción a los roles de género.

Objetivo Identificar los roles de género tradicionales, su impacto en la vida cotidiana y cómo han evolucionado con el tiempo.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Preguntas exploratorias

Diapositiva 2

Se iniciará el diálogo fomentando que los y las estudiantes expresen sus ideas sobre los roles de género. Algunas preguntas que pueden guiar la conversación son:

¿Qué entienden por “roles de género”?

¿Qué ejemplos de roles de género tradicionales pueden mencionar?

¿Creen que estos roles han cambiado? ¿De qué manera?

Luego, quien facilita sigue con una breve descripción sobre qué son los roles de género y cómo han cambiado a lo largo del tiempo.

Recursos

Presentación de Canva #4

<https://www.canva.com/design/DAGhLILw->

[w-](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_con](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[tent=DAGhLILw-](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[DY&utm_campaign=](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[designshare&utm_me](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[dium=link2&utm_sour](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[ce=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGhLILw-DY/I_r63BQCf4FCcez0HY6idg/edit?utm_content=DAGhLILw-DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Duración

15 min

Diapositiva 3

La asignación de un papel y unos códigos de comportamiento al hombre y la mujer en función de su género es lo que se ha venido en llamar **roles de género** (COGAM, 2016).

Estas diferencias no son tan “naturales” sino que tienen mucho que ver con nuestra cultura, o la época en la que nos ha tocado vivir. A raíz de las diversas luchas sociales y sus logros, estos roles han cambiado con el tiempo y pueden variar según el país y sus legislaciones (COGAM, 2016).

Desarrollo

**Descripción
Diapositiva 4**

Actividad

Los y las estudiantes se dividen en grupos, cada grupo recibe una ficha con una pregunta para reflexionar sobre la influencia de los roles de género en distintas áreas:

- ¿Cómo influyen los roles de género en las expectativas sobre qué trabajos o profesiones deben desempeñar hombres y mujeres?
- ¿Han cambiado estas expectativas con el tiempo?
- ¿De qué manera los roles de género influyen en cómo se espera que hombres y mujeres expresen sus emociones? ¿Cómo pueden estas expectativas afectar el bienestar de las personas?
- ¿Cómo influyen los roles de género en los deportes o actividades recreativas que se consideran “apropiados” para hombres y mujeres? ¿Creen que aún existen prejuicios en este ámbito?

Recursos

Presentación de Canva #4
4 hojas con las preguntas reflexivas.

Duración

20 min

¿Cómo son representados los hombres y las mujeres en la televisión, el cine o la publicidad? ¿Creen que estos modelos refuerzan o desafían los estereotipos de género?

Los grupos discuten la pregunta asignada y luego comparten sus conclusiones con el resto de la clase. Quien facilita puede guiar la discusión con las siguientes preguntas:

¿Cómo creen que estos roles de género han cambiado con el tiempo?

¿Existen aún roles de género arraigados en nuestra sociedad?

¿Qué impacto pueden tener estos roles de género en la vida de las personas?

Cierre

Diapositiva 5

Reflexión final: Se invita a los y las estudiantes a compartir una idea clave que hayan aprendido sobre cómo los roles de género han cambiado o deberían cambiar.

Diapositiva 6

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación activa en esta actividad. Hoy hemos explorado juntos el concepto de roles de género y estereotipos, y cómo influyen en nuestra vida cotidiana. Recordemos siempre que los roles de género no son estáticos ni universales, y que podemos cuestionarlos para construir una sociedad más equitativa y libre de estereotipos. Los animo a reflexionar sobre cómo estos roles

Recursos

Presentación de Canva #4

Duración

10 min

han impactado sus propias experiencias y de qué manera podemos contribuir a una mayor igualdad de género en nuestro entorno.

Evaluación

Indicador: A partir de la discusión grupal y la reflexión final, se medirá el nivel de reflexión sobre la evolución de los roles de género y su impacto en la vida cotidiana.

Niveles:

Logrado: Identifica claramente cómo han cambiado los roles de género y cuestiona críticamente los estereotipos.

Medianamente logrado: Reconoce algunos cambios en los roles de género, pero con dificultad para analizar su impacto.

No logrado: No logra identificar cambios significativos ni cuestionar los estereotipos de género.

Para profundizar

Merma, G., Gavilán, D., Molina, D. y Urrea, M. (2021). El impacto de los roles de género en las actitudes sexistas del colectivo de adolescente en el ámbito escolar. *Revista de Pedagogía* (2), 113-131. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.81390>

MINEDUC. (2023). *Promover la igualdad de género en el aprendizaje*. Recuperado en marzo de 2025, de educacionsinbrechas.mineduc.cl:

<https://educacionsinbrechas.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/129/2024/03/Cartilla-Genero.pdf>

Referencias

COGAM. (2016). *Taller sobre Diversidad de Género*. Recuperado en Marzo de 2025, de cogam.es: <https://www.cogam.es/wp-content/uploads/2016/12/taller-diversidad-genero.pdf>

Nombre actividad

Reflexión sobre el acoso callejero y la seguridad en los espacios públicos.

Objetivo

Identificar las diferencias en la percepción de seguridad de acuerdo al género en el espacio público y estrategias concretas para generar cambios.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio**Descripción****Diapositiva 1**

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Vídeo y preguntas exploratorias

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes compartan sus experiencias y lo que entienden por seguridad en el espacio público. Se pueden utilizar preguntas similares a:

- ¿Qué entienden por seguridad en el espacio público?
- ¿Alguna vez se han sentido inseguros/as en la calle? ¿Cómo reaccionaron?

Se proyecta el video "¿Hay límite entre el acoso y el piropo?", en la **diapositiva 3**, orientado a iniciar la reflexión. Para motivar el diálogo inicial, quien facilite el taller puede plantear preguntas como:

Recursos

Presentación de
Canva #5

https://www.canva.com/design/DAGhMSTjB28/Yf9CMnP6icRxG2kdHj3_mA/edit?utm_content=DAGhMSTjB28&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

10 min

- ¿Creen que hombres y mujeres experimentan la calle de la misma manera? ¿Por qué?
- ¿Cómo se relaciona el acoso callejero con los estereotipos de género?
- ¿Qué mensaje transmite el video que acabamos de ver?

Diapositiva 4

Se explica el concepto de seguridad en el espacio público y cómo ésta varía según el género.

Es necesario pensar la ciudad desde una perspectiva de género. Hablamos de una experiencia de temor que suelen vivir más mujeres que hombres. Un recelo derivado de sentir que la seguridad personal se encuentra bajo amenaza. Los datos del INE muestran que no se trata de una sensación de inseguridad o apreciación sin fundamento. Efectivamente las mujeres son más víctimas de delitos que los hombres en las calles (Sepúlveda, 2019; INE, 2019).

Desarrollo

Diapositiva 5

Para la actividad en grupos, se les presenta un conjunto de situaciones cotidianas:

- Caminar solo/a de noche.
- Esperar un bus en una calle poco iluminada.
- Estar en un parque con amigos/as.
- Usar el transporte público en hora punta.

Recursos

Presentación de Canva #5

Duración

25 min

- Pasar frente a un grupo de desconocidos.

Posteriormente, cada grupo analiza cómo se sentirían en cada situación, y registran sus emociones en post-its o una hoja de oficio (ejemplo: seguridad, incomodidad, miedo, tranquilidad). Reflexionan sobre por qué algunas personas pueden sentirse más seguras o inseguras en ciertas situaciones (Educarchile).

Diapositiva 6

Finalmente, cada grupo comparte brevemente una o dos situaciones y cómo reaccionaron ante ellas. Se comparan respuestas entre grupos y se identifican patrones o diferencias.

Cierre

Diapositiva 7

Se invita a los y las estudiantes a compartir una reflexión final sobre qué acción o cambio podrían implementar para contribuir a la seguridad y el respeto en los espacios públicos.

Diapositiva 8

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación en esta actividad. Hoy hemos reflexionado sobre cómo el género influye en la forma en que experimentamos los espacios públicos y cómo podemos trabajar para que sean más seguros e inclusivos. Recordemos que el respeto y la empatía son claves para que todas las personas puedan sentirse tranquilas en cualquier entorno. Los y las animo a seguir cuestionando los estereotipos y promoviendo un cambio en sus propias comunidades.

Recursos

Presentación de Canva #5

Duración

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de la discusión grupal y la evaluación final, se medirá el nivel de reflexión sobre la seguridad en los espacios públicos desde una perspectiva de género.

Niveles:

Logrado: Identifica diferencias en la percepción de seguridad en el espacio público y propone estrategias concretas para generar cambios.

Medianamente logrado: Reconoce la problemática, pero con dificultad para proponer soluciones.

No logrado: No logra identificar la relación entre seguridad y género.

Para profundizar

Sepúlveda, P. (4 de marzo de 2021). Seguridad ciudadana y género: Cifras INE indican que la calle es más insegura para las mujeres que para los hombres. La Tercera. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/seguridad-ciudadana-y-genero-cifras-ine-indican-que-la-calle-es-mas-insegura-para-las-mujeres-que-para-los-hombres/3UGYRZA5EZBBRHCAQBRDVX35RA/>.

Referencias

Educarchile. (s/f). Actividad de aprendizaje: Caminar sin miedo. Recuperado en Marzo de 2025, en educarchile.cl: <https://www.educarchile.cl/recursos-para-el-aula/caminar-sin-miedo>

Infobae. (2016). ¿Hay límite entre el acoso y el piropo? YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=oggl6Ch-cQ>

INE. (2020). XVI Encuesta Nacional Urbana de Seguridad Ciudadana. Obtenido de ine.gob.cl: https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/seguridad-ciudadana/publicaciones-y-anuarios/2019/bolet%C3%ADn---xvi-enusc-2019.pdf?sfvrsn=6a96af3c_2

Sepúlveda, P. (22 de enero de 2019). ¿Por qué la calle es un lugar peligroso para las mujeres? La Tercera. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/la-calle-lugar-peligroso-las-mujeres/476068/#>

Nombre actividad Todas y Todos Aportamos al Fortalecimiento del Bien Común (Educarchile).

Objetivo Identificar la importancia de la participación de todas las personas en la construcción del bien común, con especial énfasis en el enfoque de género y la inclusión.

Público Objetivo Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Video y preguntas exploratorias

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes planteen lo que piensan y conocen preliminarmente sobre la temática. Se pueden utilizar preguntas similares a:

¿Qué entienden por "bien común"? ¿Cómo creen que afecta nuestra vida cotidiana?

¿Qué relación existe entre la igualdad de género y el bien común?

¿Por qué creen que es importante que todas las personas, sin importar su género, participen en la toma de decisiones?

Recursos

Presentación de Canva #6

https://www.canva.com/design/DAGhR_NmXIY/SdbmWicylmTjQ_Sf3ujr-Sg/edit?utm_content=DAGhR_NmXIY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

15 min

Se proyecta el video “¿Por qué es importante que actuemos por la igualdad?” de ONU Mujeres para contextualizar, en la diapositiva **3**, y para iniciar la reflexión. Para motivar el diálogo inicial, quien facilita puede plantear preguntas como:

¿Qué mensaje transmite el video que acabamos de ver?

¿Cómo se relaciona la igualdad de género con el fortalecimiento del bien común?

¿De qué manera la participación de distintos grupos, especialmente los históricamente excluidos, contribuye a mejorar nuestra comunidad?

Luego, quien facilita procede explicando el concepto de bien común y su relación con la equidad de género y la participación ciudadana.

Diapositiva 4

El bien común es un concepto que se refiere a las condiciones sociales que permiten el desarrollo de todos los y las miembros de una comunidad. También se refiere a los bienes materiales e inmateriales que son de beneficio para toda la sociedad (Michelini, 2007).

La integración de diversas perspectivas fortalece la convivencia y la justicia social. El aporte de la mirada de género en temas como la lucha contra la violencia hacia la mujer o el aumento del número de mujeres en los cargos de poder, han contribuido a una convivencia más justa y amable para todos y todas (Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género en

Educarchile, s/f).

Diapositiva 5

La historia ha demostrado que la presencia y participación de las mujeres en la agenda pública-política ha permitido la incorporación de temas y enfoques que nos han llevado a relevantes transformaciones socioculturales que han enriquecido a nuestro país.

Son ellas las que han levantado y defendido temas como la lucha contra la violencia de género, licencias parentales, corresponsabilidad y una reforma electoral que permitió avanzar hacia un Congreso con mayor presencia de mujeres, y la creación de una nueva Constitución con paridad de género (la primera en el mundo) (Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género en Educarchile).

Desarrollo

Descripción

Diapositiva 6

Cada grupo recibe una tarjeta con una pregunta relacionada con la participación de distintos grupos en la construcción del bien común. Ejemplos de preguntas:

- ¿Por qué es importante la presencia de mujeres en cargos de liderazgo?
- ¿Cómo contribuye la corresponsabilidad en el hogar al bienestar de la sociedad?
- ¿Qué impacto tiene la violencia de género en la comunidad?

Recursos

Presentación de Canva #6
Tarjetas con las preguntas

Duración

20 min

¿Cómo se pueden mejorar los espacios educativos para que sean más inclusivos?

Cada grupo reflexiona sobre su pregunta y anotan ideas clave en una hoja, relacionan su análisis con el video proyectado previamente.

Diapositiva 7

Cada grupo comparte su reflexión con la clase. Quien facilita el taller guía la conversación, trata de conectar los puntos en común y fomenta el debate sobre el impacto de la igualdad de género en el bien común.

Cierre

Diapositiva 8

Cada estudiante escribe en un post-it una recomendación concreta para mejorar la inclusión en su comunidad educativa. Luego, los post-its se pegan en un papelógrafo con el título "Construyendo una comunidad más justa para todas y todos"

Diapositiva 9

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación en esta actividad. Hoy hemos reflexionado sobre cómo el bien común se fortalece cuando integramos diferentes perspectivas y promovemos la equidad. Recordemos que la participación de todas las personas es clave para construir una sociedad más justa e inclusiva. Los animo a seguir generando cambios en su entorno y a cuestionar las desigualdades que aún existen.

Recursos

Presentación de Canva #6
Post-it u hojas de oficio
Papelógrafo

Duración

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de la discusión grupal y la evaluación final, se medirá la comprensión sobre la relación entre la equidad de género y el fortalecimiento del bien común.

Niveles:

Logrado: Identifica con claridad cómo la equidad de género fortalece el bien común y propone estrategias concretas para la inclusión.

Medianamente Logrado: Reconoce la importancia de la igualdad, pero con dificultad para articular soluciones.

No Logrado: No logra relacionar el concepto de bien común con la equidad de género.

Para profundizar

Venegas, M. (2010). La igualdad de género en la escuela. Revista de Sociología de la Educación-RASE (3), 388-402. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3655782.pdf>.

Naciones Unidas. (s.f.). Igualdad de género: Por qué es importante. Recuperado el Marzo de 2025, de un.org: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/5_Spanish_Why_it_Matters.pdf

Referencias

Michelini, J. (2007). Bien común y ética pública: Alcances y límites del concepto tradicional de bien común. Tópicos, (15), 37-54. Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2007000100002&lng=es&tlng=es.

Educarchile. (s/f). Actividad de aprendizaje: Todas y todos aportamos al fortalecimiento del bien común. Recuperado en Marzo de 2025, en educarchile.cl: <https://www.educarchile.cl/recursos-para-el-aula/todas-y-todos-aportamos-al-fortalecimiento-del-bien-comun>

Nombre actividad

Repensando la idea de masculinidad y deconstruyendo los roles de género.

Objetivo

Comprender que la masculinidad se aprende y que también puede cambiar y vivirse de diferentes modos.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes.

Inicio

Descripción

Diapositiva 1

Se presenta Canva que contiene apoyo visual para el inicio de la actividad.

- Inicio: Video y preguntas exploratorias

Diapositiva 2

Se inicia el diálogo fomentando que los y las estudiantes planteen lo que piensan y conocen preliminarmente sobre la temática:

¿Qué significa para ustedes la masculinidad?

Se proyecta el video "Spot de Masculinidades" a modo de contexto a través de la diapositiva 3, como un modo de iniciar la reflexión. Para motivar el diálogo inicial, quien facilite puede plantear preguntas como:

¿Qué mensaje transmite el video que acabamos de ver?

¿Qué significa ser "masculino" en nuestra sociedad?

¿Cómo aprendemos los roles de género? ¿De dónde vienen?

¿Creen que hay una única forma de ser hombre? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Cómo influyen los estereotipos de género en la forma en que expresamos nuestras emociones?

Luego, quien facilite el taller, explica el concepto de masculinidades y

Recursos

Presentación de Canva #7

https://www.canva.com/design/DAGhX0uBXas/pBdYgArMxIvAHTuLORj_LQ/edit?utm_content=DAGhX0uBXas&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

15 min

roles de género, destacando cómo estas construcciones sociales influyen en la vida cotidiana.

Diapositiva 4

Las nuevas masculinidades: buscan ser una alternativa al modelo dominante de masculinidad a partir de la incorporación de la perspectiva de género, reconociendo y visibilizando los privilegios que asigna la sociedad a las personas varones, como también sus limitaciones (Campos et al., 2020).

Diapositiva 5

Roles de género: Alude a las conductas que se consideran adecuadas para cada persona en una sociedad de acuerdo al género al que pertenece. Estos comportamientos dependen de la idea que posea la comunidad acerca de la masculinidad y la feminidad (Campos et al., 2020).

Desarrollo

Descripción
Diapositiva 6

Se divide la clase en grupos, y a cada grupo se le asigna un ámbito de la vida, y los y las estudiantes deben reflexionar sobre la construcción de la masculinidad en el ámbito designado, se presentan preguntas para guiar la discusión:

Escuela: ¿Cómo influyen los estereotipos de género en el rendimiento y la participación escolar?

Familia: ¿Qué roles se espera que cumplan los hombres en el hogar?

Barrio y comunidad: ¿Cómo se espera que se comporten los hombres en los espacios públicos?

Afectos y relaciones: ¿Cómo se espera que los hombres expresen sus emociones en la amistad y el amor?

Cada grupo reflexiona sobre su pregunta y anotan ideas clave en una

Recursos
Presentación de Canva
#7

Duración
20 min

hoja, relacionan su análisis con el video proyectado previamente.

Diapositiva 7

Cada grupo comparte su reflexión con la clase. Quien facilite el taller guía la conversación, conectando los puntos en común.

Cierre

Diapositiva 8

Cada estudiante escribe en un papel una acción concreta que pueda hacer en su vida diaria para fomentar una masculinidad más inclusiva y respetuosa.

Diapositiva 9

Palabras de quien facilita: Gracias a todas y todos por su participación en esta actividad. Hoy hemos reflexionado sobre cómo los roles de género influyen en nuestra vida y cómo podemos construir masculinidades más diversas, libres y equitativas. Recordemos que todos y todas podemos desaprender estereotipos y generar cambios en nuestro entorno.

Recursos

Presentación de Canva #7

Duración

10 min

Evaluación

Indicador: A partir de la discusión grupal y la evaluación final, se medirá la comprensión sobre la construcción de las masculinidades y la capacidad de reflexionar sobre los roles de género.

Niveles:

Logrado: Identifica con claridad los estereotipos de género y propone estrategias concretas para construir masculinidades más equitativas.

Medianamente Logrado: Reconoce la importancia de cuestionar los estereotipos, pero con dificultad para articular soluciones.

No Logrado: No logra relacionar los conceptos de masculinidad y equidad de género.

Para profundizar

Arias, L., y Peña, J. (2025). Masculinidades en transformación. Significados de los relatos de universitarios del sur de Chile. *Íconos - Revista De Ciencias Sociales*, (81), 179–197. <https://doi.org/10.17141/iconos.81.2025.6151>

Referencias

Dirección de Género. (2017). *Spot de masculinidades*. Recuperado en Marzo de 2025, de youtube.com: <https://www.youtube.com/watch?v=UOCgZnVgFX8>

Campos, J., da Rocha, A., Morvillo, S., & García Gómez, E. G. (2020). Cuadernillo para reflexionar sobre la construcción de las masculinidades. Recuperado el Marzo de 2025, de mpf.gob.ar: <https://www.mpf.gob.ar/direccion-general-de-politicas-de-genero/files/2020/11/Cuadernillo-para-reflexionar-sobre-la-construcción-de-las-masculinidades.pdf>

Nombre actividad

Género y Redes Sociales: ¿Cómo nos afectan los estereotipos digitales?

Objetivo

Identificar cómo las redes sociales refuerzan o desafían los estereotipos de género.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de quien facilita el taller: "Hoy vamos a hablar sobre algo que usamos todos los días: las redes sociales. Muchas veces, sin darnos cuenta, nos encontramos con mensajes que refuerzan ciertos estereotipos de género. Desde los anuncios que nos aparecen hasta los comentarios en publicaciones, las redes pueden influir en nuestra forma de vernos a nosotros mismos y a los demás. Pero... ¿Somos realmente conscientes de cómo nos afectan? Hoy vamos a analizarlo y pensar en cómo podemos hacer de las redes un espacio más equitativo."

Se les pide a las y los estudiantes que reflexionen y respondan en voz alta o en una herramienta digital como Mentimeter, se pueden hacer todas o algunas preguntas:

- ¿Qué tipo de contenido ven más en sus redes sociales? (Ejemplo: moda, deportes, noticias, memes, música, videojuegos).
- ¿Han notado si los algoritmos les muestran contenido diferente según su género?
- ¿Cómo creen que se representan los hombres y las mujeres en redes sociales?
- ¿Han visto o vivido situaciones en redes donde se refuercen estereotipos de género?

Las respuestas se anotan en la pizarra y se identifican patrones para abrir el diálogo.

Recursos

Mentimeter
(En caso de ser necesario)
o Plumones y una pizarra

Duración

6 minutos

Desarrollo

Palabras de la persona facilitadora: "Las redes sociales no nos muestran contenido al azar. Todo está diseñado por algoritmos que analizan lo que nos gusta, compartimos o comentamos, y nos van mostrando contenido relacionado. Sin embargo, muchas veces estos algoritmos refuerzan ciertos estereotipos de género. Vamos a analizar diferentes casos y ver cómo podemos cuestionar y cambiar estos patrones."

Para la actividad se forman grupos de 4 a 5 personas. Cada grupo recibe una tarjeta con un caso basado en experiencias reales en redes sociales.

Se les pedirá:

- Identificar el problema y discutir cómo afecta la percepción de género.
- Reflexionar sobre posibles soluciones o acciones que podrían tomarse para generar un cambio.
- Presentar su caso y sus conclusiones de manera creativa (puede ser con una dramatización, un dibujo, un post simulado en redes o una breve exposición).

El listado de casos, son 4 variantes que se deben imprimir y entregar a los grupos de estudiantes.

https://www.canva.com/design/DAGhYRG-chA/BxDO14G7ZbS_5U5m305laA/edit?utm_content=DAGhYRG-chA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Los mismos casos, pero escritos:

Caso 1: "El algoritmo nos divide"

"Dos amigos comparan sus redes sociales. En el perfil de ella, aparecen anuncios de maquillaje, ropa y dietas. En el perfil de él, aparecen

Canva con los casos para ser impresos:

https://www.canva.com/design/DAGhYRG-chA/BxDO14G7ZbS_5U5m305laA/edit?utm_content=DAGhYRG-chA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

15 minutos

anuncios de videojuegos, tecnología y deportes. Ninguno ha buscado específicamente estos temas, pero las plataformas parecen asumir lo que les interesa según su género."

Preguntas para el grupo: ¿Por qué creen que pasa esto? ¿Cómo afecta la forma en que las personas ven sus opciones de intereses y profesiones? ¿Cómo podemos cambiarlo?

Caso 2: "La presión del like"

"Carla publica una foto con un vestido y recibe cientos de 'likes' y comentarios positivos sobre su apariencia. Cuando sube una foto con su proyecto de ciencia, casi no recibe interacciones. Mientras tanto, su compañero sube una foto jugando fútbol y recibe muchos comentarios de apoyo. Carla empieza a dudar sobre qué tipo de contenido compartir."

Preguntas para el grupo: ¿Cómo influye esto en la autoestima? ¿Por qué el reconocimiento en redes suele ser diferente según el género?

Caso 3: "La toxicidad en los videojuegos"

"Mariana es gamer y le encanta hacer transmisiones en vivo. Sin embargo, cada vez que juega online, recibe comentarios ofensivos sobre su género y su habilidad en los videojuegos. En cambio, sus amigos varones reciben comentarios sobre su desempeño en la partida."

Preguntas para el grupo: ¿Por qué las mujeres suelen recibir comentarios sobre su apariencia en lugar de sus habilidades? ¿Cómo se pueden generar espacios digitales más equitativos?

Caso 4: "El acoso en redes sociales"

"Sofía subió una foto en su Instagram y, sin su consentimiento, un compañero la compartió en un grupo de WhatsApp con comentarios despectivos. Cuando ella reclamó, le dijeron que 'es solo un chiste'."

Preguntas para el grupo: ¿Por qué algunas personas minimizan el acoso en redes? ¿Cómo podemos generar conciencia sobre el consentimiento digital?

Cada grupo expone su caso en base a los 3 criterios mencionados con anterioridad.

Cierre

Palabras de quien facilita: "Las redes sociales tienen un gran impacto en nuestra vida. Nos conectan con personas, nos informan y nos divierten. Pero también pueden reforzar estereotipos dañinos. Nosotros como usuarios podemos decidir qué compartimos, qué apoyamos y qué cuestionamos. Ahora, quiero que piensen: ¿cómo sería una red social ideal para ustedes?"

Cada grupo escribe su propia sugerencia en la pizarra.

Palabras de la persona facilitadora: "Hoy reflexionamos sobre el poder de las redes sociales y cómo influyen en nuestra percepción del género. Como usuarios, tenemos la posibilidad de generar cambios cuestionando los estereotipos, consumiendo contenido diverso y promoviendo espacios de respeto. No olvidemos que lo que vemos en redes no siempre refleja la realidad, y tenemos el derecho de usar estas plataformas sin sentirnos limitados por nuestro género."

7 minutos

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes identifican estereotipos de género en redes sociales y proponen soluciones.

Logrado: Identifican los estereotipos con claridad y proponen soluciones concretas.

Medianamente Logrado: Reconocen algunos estereotipos, pero con dificultad para analizarlos o proponer soluciones.

No Logrado: No identifican estereotipos ni plantean reflexiones sobre su impacto.

Referencias

Balanta Mera, R., & Obispo Salazar, K. (2022). Representaciones sociales de la identidad y los roles de género en adolescentes de una escuela secundaria de México. *Interdisciplinaria*, 39(2), 151-166.

Velandia-Morales, A., & Rincón, J. C. (2014). Estereotipos y roles de género utilizados en la publicidad transmitida a través de la televisión. *Universitas Psychologica*, 13(2), 517-527.

Actividad

2.9

Nombre actividad

¿Qué vemos en pantalla?

Objetivo

Identificar cómo el cine y la televisión han representado los roles de género a lo largo del tiempo.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de quien facilita: El cine y la televisión son una ventana a la cultura y la sociedad. A través de las películas y las series, se transmiten valores, ideas y estereotipos sobre cómo 'deben' ser las mujeres y los hombres. Hoy vamos a analizar cómo se representan los géneros en el mundo audiovisual y cómo estas imágenes pueden influir en nuestra percepción de la realidad (por ejemplo, princesas de Disney, superhéroes, detectives, madres, líderes políticos en series, etc.).

Se pueden hacer las siguientes exploratorias para guiar la conversación:

¿Cómo se representan generalmente los hombres y las mujeres en las películas y series?

¿Qué características suelen tener los personajes femeninos y masculinos?

¿Creen que estos roles han cambiado con el tiempo? ¿En qué casos sí y en cuáles no?

¿Han visto películas o series que desafíen estos estereotipos?

Recursos

Duración

6 minutos

Desarrollo

Palabras de quien facilita: Muchas veces no nos damos cuenta de cómo las historias refuerzan ciertas ideas sobre el género, pero si observamos con atención, podemos descubrir patrones en los personajes, sus roles y cómo se desarrollan sus historias

Fragmentos
de las
películas en:

15 minutos

Fragmentos de las películas en:

https://www.canva.com/design/DAGhhxSvx9c/6SI_6r3QoKWxe9_qqAaOcw/edit?utm_content=DAGhhxSvx9c&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Actividad: Cada grupo compuesto de 4 a 5 estudiantes recibe un fragmento de una película o serie (en el Canva se encuentran y lo ideal es entregar impreso cada fragmento). Deben analizar y responder:

¿Cómo se presentan los personajes femeninos y masculinos?

¿Se refuerzan estereotipos de género o se desafían?

¿Cómo se relaciona la escena con la realidad? ¿Es una representación justa o sesgada?

Si pudieran reescribir la escena para que fuera más equitativa: ¿Lo harían? y ¿cómo lo harían?

Una vez finalizado el tiempo, se pregunta a cada grupo la película que le tocó y el análisis que realizaron.

https://www.canva.com/design/DAGhhxSvx9c/6SI_6r3QoKWxe9_qqAaOcw/edit?utm_content=DAGhhxSvx9c&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Cierre

Para finalizar en una hoja, cada estudiante elige una película o serie que le guste y responde:

¿Cómo representa los roles de género?

¿Cambiaría algo en la historia para que fuera más equitativa?

Se comparten algunas respuestas y se genera un diálogo sobre el impacto del cine y la televisión en la cultura y en la forma en que las personas se ven a sí mismas.

Para finalizar quien facilita el taller puede decir: "Las historias que consumimos en el cine y la televisión pueden reforzar estereotipos o desafiarlos. Es importante cuestionar lo que vemos y exigir representaciones más diversas y equitativas."

Hojas y
Lápices

7 minutos

Nosotros también somos parte del cambio, eligiendo y apoyando historias que promuevan una visión más justa del género en los medios."

Evaluación

Indicador: Se evaluará la capacidad de las y los estudiantes para identificar estereotipos de género en el cine y la televisión y proponer alternativas más equitativas.

Logrado: Identifican claramente estereotipos y proponen cambios reflexivos en las historias.

Medianamente Logrado: Reconocen algunos estereotipos, pero con dificultad para analizarlos o proponer soluciones.

No Logrado: No identifican estereotipos ni plantean reflexiones sobre su impacto.

Referencias

Díaz, L. T. (2016). La 'mirada femenina': estereotipos y roles de género en el cine español (1918-2015). *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, (34).

Morales Romo, B. (2015). Roles y estereotipos de género en el cine romántico de la última década. *Perspectivas educativas*.

Macías, G. R., De La Cuadra, J. P., Ries, F., & Sánchez, A. R. R. (2011). ESTEREOTIPOS Y ROLES SOCIALES DE LA MUJER EN EL CINE DE GÉNERO DEPORTIVO. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 12(2), 82-104.

Zambrano, J. (2002). Comunicar sin discriminar, el enfoque de género en la comunicación. *Revista Aportes Andinos (AA)*, (4).

Actividad

2.10

Nombre actividad

Rompiendo el ciclo: Reflexionando sobre violencia.

Objetivo

Identificar los tipos de violencia y proponer estrategias concretas para prevenirlas.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de quien facilita: Cuando hablamos de violencia de género, muchas veces pensamos sólo en la violencia física, pero en realidad existen muchas otras formas de violencia que pueden ser muy dañinas. Hoy vamos a reflexionar sobre cómo se manifiesta la violencia de género en distintos ámbitos y qué podemos hacer para prevenirla."

Se crea un espacio para una lluvia de ideas. Se pueden usar preguntas como ¿Qué es la violencia? o ¿Creen que es fácil de identificar siempre?

Apoyo respecto a tipos de violencia que se deben explicitar una vez finalizada la lluvia de ideas:

Violencia física: (golpes, empujones).

Violencia psicológica (insultos, manipulación, control).

Violencia económica (impedir que una persona tenga independencia económica).

Violencia simbólica (mensajes en medios de comunicación que refuerzan desigualdades).

Violencia digital (acoso en redes sociales, difusión de imágenes sin consentimiento).

Recursos

Duración

7 minutos

Desarrollo**Tarjetas de casos para esta actividad:**

https://www.canva.com/design/DAGhiLghP3g/qvCnLU_Pwb06Dn3BHswWSA/edit?utm_content=DAGhiLghP3g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Se pueden imprimir las tarjetas de los casos para esta actividad, una vez en mano se forman grupos de 4 a 5 estudiantes, cada grupo recibe un caso y debe analizarlo para responder las preguntas asociadas a su caso. Una vez respondidas, se pregunta a cada grupo por su caso y las respuestas que generaron.

En caso de querer profundizar más, se pueden asignar preguntas generales a todos como estas:

- ¿Qué tipo de violencia se presenta en la situación?
- ¿Cómo afecta a la persona que la sufre?
- ¿Qué se podría hacer para ayudar o prevenir esta situación?

Tarjetas de casos para esta actividad:
https://www.canva.com/design/DAGhiLghP3g/qvCnLU_Pwb06Dn3BHswWSA/edit?utm_content=DAGhiLghP3g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

15 minutos

Cierre

Palabras de quien facilita: "La violencia no desaparece sola. Se necesita que todas y todos tomemos conciencia y actuemos. Ahora quiero que reflexionen sobre una acción concreta que puedan hacer en su entorno para prevenir la violencia."

En un papelógrafo o en la pizarra directamente se les pedirá por grupo que anoten una acción que podrían implementar para contribuir a prevenir la violencia.

Para finalizar la persona facilitadora puede decir: "Hoy reflexionamos sobre cómo la violencia de género puede estar presente en distintos ámbitos de nuestra vida y cómo muchas veces se normaliza. Pero el

Pizarra y Plumones

6 minutos

cambio es posible. Ser conscientes, cuestionar las situaciones injustas y hablar sobre el tema son pasos fundamentales para prevenir y erradicar la violencia de género. Les invito a seguir reflexionando y a ser parte de la solución.

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de las y los estudiantes para identificar distintos tipos de violencia y proponer acciones para prevenirla.

Niveles:

Logrado: Identifican con claridad los tipos de violencia y proponen estrategias concretas.

Medianamente Logrado: Reconocen algunos tipos de violencia, pero con dificultad para analizarlos o proponer soluciones.

No Logrado: No identifican la violencia ni plantean reflexiones sobre su impacto.

Referencias

Alencar-Rodríguez, R., & Cantera, L. (2012). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116-126.

Banchs, M. A. (1996). Violencia de género. *Revista venezolana de análisis de coyuntura*, 2(2), 11-23.

Bodelón, E. (2014). Violencia institucional y violencia de género. In *Anales de la cátedra Francisco Suárez* (Vol. 48, pp. 131-155).

Gil, E., & Lloret, I. (2007). *La violencia de género*. Barcelona: Editorial UOC.

Actividad

2.11

Nombre actividad

Construyendo relaciones de pareja sanas y equitativas.

Objetivo

Identificar comportamientos saludables y no saludables en las dinámicas de relaciones de pareja.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora: Las relaciones de pareja pueden ser una parte importante de nuestras vidas, pero a veces no nos detenemos a pensar qué significa una relación "sana".

Se pueden hacer estas preguntas exploratorias para fomentar la conversación:

¿Qué características creen que tiene una relación de pareja saludable?

¿Cuáles son señales de alerta de una relación tóxica?

¿Cómo influyen los estereotipos de género en las relaciones de pareja?

¿Creen que el amor justifica ciertos comportamientos como celos o control?

Recursos

Duración

6 minutos

Desarrollo

Canva de apoyo que debe proyectarse para explicitar la actividad:

https://www.canva.com/design/DAGhifeszRk/4p4SSUsX7T7zTHPtzHHqtA/e/dit?utm_content=DAGhifeszRk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Actividad: La persona facilitadora lee una situación en voz alta y las y los estudiantes deben levantar la mano según su opinión:

Canva de apoyo que debe proyectarse para explicitar la Actividad:

17 minutos

Mano arriba con palma abierta: si creen que la situación es una relación sana y basada en el respeto.

Mano arriba con puño cerrado si creen que es una posible señal de alerta y que debe analizarse con más detalle.

Manos con los dedos cruzados si creen que es una actitud tóxica o violenta.

Se elige a algunos estudiantes para justificar su elección y se abre una pequeña discusión en el grupo.

https://www.canva.com/design/DAGhifeszRk/4p4SSUsX7T7zTHPtzHHqtA/edit?utm_content=DAGhifeszRk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Cierre

Se les puede preguntar sobre lo que pueden hacer para evitar o corregir las situaciones: ¿Que deberíamos hacer en esta situación? ¿Qué le recomendarían a esta persona?

Palabras de quien facilita: El amor no debería doler ni generar miedo. Es importante reconocer qué comportamientos fomentan una relación sana y cuáles pueden ser dañinos. Las relaciones sanas se construyen con respeto, confianza y comunicación. No debemos normalizar actitudes "tóxicas" ni justificar el control o la violencia en nombre del amor. Todos tenemos derecho a relaciones en las que nos sintamos valorados y respetados."

4-6 Minutos

Evaluación

Indicador: Se evaluará la capacidad de las y los estudiantes para identificar comportamientos saludables y no saludables en una relación de pareja.

Niveles:

Logrado: Identifican con claridad señales de alerta y proponen estrategias concretas para relaciones sanas.

Medianamente Logrado: Reconocen algunos comportamientos, pero con dificultad para analizarlos.

No Logrado: No identifican comportamientos de riesgo ni reflexionan sobre el tema.

Referencias

Alencar-Rodríguez, R., & Cantera, L. (2012). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116-126.

Banchs, M. A. (1996). Violencia de género. *Revista venezolana de análisis de coyuntura*, 2(2), 11-23.

Bodelón, E. (2014). Violencia institucional y violencia de género. In *Anales de la cátedra Francisco Suárez* (Vol. 48, pp. 131-155).

García-Sánchez, P. V., Guevara-Martínez, C., Rojas-Solís, J. L., Peña-Cárdenas, F., & Cruz, V. G. G. (2017). Apego y ciber-violencia en la pareja de adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 541-549.

Gil, E., & Lloret, I. (2007). *La violencia de género*. Barcelona: Editorial UOC.

Gómez, M. P., Delgado, A. O., & Gómez, Á. H. (2014). Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 46(3), 148-159.

Moreno Martín, F. (1999). La violencia en la pareja. *Revista panamericana de salud pública*, 5(4-5), 245-258.

Actividad

2.12

Nombre actividad

Analizando la equidad en las leyes y derechos.

Objetivo

Identificar cómo la legislación y las normas han influido en la equidad de género a lo largo del tiempo.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de quien facilita: "A lo largo de la historia, hombres y mujeres no han tenido los mismos derechos. La lucha por la equidad de género ha llevado a cambios importantes en las leyes y en la forma en que se estructuran nuestras sociedades. Hoy vamos a analizar cómo las normas han influido en la vida de las personas y qué desafíos siguen existiendo."

Preguntas que pueden utilizarse para guiar la conversación:

- ¿Creen que hombres y mujeres han tenido siempre los mismos derechos?
- ¿Qué cambios importantes conocen en la historia de los derechos de género?
- ¿Existen leyes que aún afectan de manera desigual a hombres y mujeres?

Recursos

Duración

7 minutos

Desarrollo

Palabras de quien facilite: Ahora nos convertiremos en un tribunal donde analizaremos diferentes leyes y situaciones de la historia relacionadas con el género. Nuestro trabajo será evaluar si fueron justas, qué impacto tuvieron y cómo se podrían haber mejorado.

Los ejemplos de leyes y casos históricos pueden

12 minutos

Se divide a la clase en grupos de 4-5 personas. Cada grupo recibe una ley o situación histórica relacionada con el género.

Deben discutir:

¿Era una ley justa o injusta?

¿A quién beneficiaba y a quién perjudicaba?

¿Qué impacto tuvo en la sociedad?

¿Cómo se podría haber mejorado para promover la equidad?

Cada grupo presenta su análisis y el curso vota si considera que la ley era justa o no.

Los ejemplos de leyes y casos históricos pueden descargarse de aquí:

https://www.canva.com/design/DAGhjWaaEyw/gS7wfbA7Ot9P1TwF61qcUg/edit?utm_content=DAGhjWaaEyw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

También pueden guiarse ejemplos de leyes y casos históricos:

Derecho al voto de las mujeres: En muchos países, las mujeres no pudieron votar hasta mediados del siglo XX.

Ley de Matrimonio en Chile (antes de 2004): No existía el divorcio legal, lo que afectaba principalmente a las mujeres.

Acceso de las mujeres a la educación: En el pasado, muchas universidades no permitían que las mujeres estudiaran carreras como medicina o derecho.

Licencias de paternidad: En muchos países, los hombres tienen menos tiempo de permiso cuando son padres en comparación con las mujeres.

Salarios desiguales: En la actualidad, en muchos lugares, las mujeres siguen ganando menos que los hombres por el mismo trabajo.

Descargarse de aquí:

https://www.canva.com/design/DAGhjWaaEyw/gS7wfbA7Ot9P1TwF61qcUg/edit?utm_content=DAGhjWaaEyw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Cierre

Palabras de quien facilita: Ahora que hemos analizado leyes y normas que han afectado la equidad de género, les invito a pensar en una propuesta para mejorar nuestra sociedad.

¿Qué ley o norma implementarían para garantizar más igualdad?

Se espera que todos los grupos puedan proponer una ley o norma, estas se anotan en la pizarra para luego en conjunto votar por una.

Palabras de quien facilita: "Las leyes pueden cambiar la realidad, pero el cambio comienza en la sociedad. Cuestionar las normas, exigir derechos y participar en la construcción de una sociedad más justa es responsabilidad de todas las personas. Les invito a seguir reflexionando sobre cómo podemos ser agentes de cambio."

Pizarra y plumones

6 minutos

Evaluación

Indicador: Que las y los estudiantes analicen leyes y/o normas desde una perspectiva de género y proponer soluciones equitativas.

Niveles:

Logrado: Analizan críticamente leyes y proponen cambios concretos.

Medianamente Logrado: Identifican desigualdades, pero con dificultad para articular soluciones.

No Logrado: No reconocen la influencia del género en las leyes ni plantean reflexiones sobre su impacto.

Referencias

Bulnes, R. C., & Piñeiro, M. M. (2018). Garantías normativas e institucionales en materia de educación y género en Chile. *Revista Saberes Educativos*, (1), 7-30.

Rodríguez Gustá, A. L., & Caminotti, M. (2010). Políticas públicas de equidad de género: las estrategias fragmentarias de la Argentina y Chile. *Revista Saap*, 4(1), 0-0.

Nombre actividad

Género en acción: Reflexionando a través del teatro.

Objetivo

Identificar situaciones de desigualdad de género en la vida cotidiana.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de quien facilita: La desigualdad de género se manifiesta de muchas formas en la vida diaria, pero a veces nos cuesta reconocerla porque está normalizada. Hoy vamos a trabajar con situaciones que pueden parecer cotidianas, pero que nos harán reflexionar sobre cómo podemos generar cambios.

Lluvia de ideas - Se pide a las y los estudiantes que mencionen situaciones en las que hayan notado diferencias en el trato entre hombres y mujeres.

Se anotan ejemplos en la pizarra, como:

Diferencias en el trato en la escuela o en la familia.

Expectativas distintas sobre el comportamiento de niños y niñas.

Chistes o comentarios sobre el género.

Oportunidades laborales desiguales.

Se puede abrir la conversación con preguntas guías opcionales como:
 ¿Cómo nos sentimos cuando nos enfrentamos a estas situaciones? ¿Es posible cambiarlas?

Recursos

Plumón y Pizarra

Duración

6 minutos

Desarrollo

Palabras de quien facilita: Ahora vamos a representar algunas situaciones relacionadas con el género. No se trata solo de actuar, sino de ponernos en el lugar de otras personas y reflexionar sobre cómo podemos transformar estas realidades.

Se divide a la clase en grupos de 4-5 estudiantes. Cada grupo debe improvisar una escena basada en una situación de desigualdad de género. Pueden inspirarse en los ejemplos discutidos previamente o elegir su propia situación.

Las escenas deben mostrar la situación problemática y una alternativa de solución o cambio positivo.

Se les da 10-15 minutos para preparar sus escenas, cada grupo presenta su dramatización ante la clase.

Después de cada presentación, se abre un espacio de discusión donde puede existir una pregunta guía cómo:

¿Qué pasó en la escena?

¿Cómo se sintieron los personajes?

¿Qué opciones había para cambiar la situación?

¿Cómo podemos aplicar estas reflexiones en nuestra vida diaria?

Listado de 5 ejemplos para dar a las y los estudiantes en caso de ser necesario:

1-Un profesor asume que los niños son mejores en matemáticas y las niñas en arte.

2-Una familia tiene reglas distintas para los hijos e hijas (ejemplo: una hija no puede salir tarde, pero un hijo sí).

12 minutos

3-Un grupo de amigos ridiculiza a un compañero porque no cumple con los "estándares masculinos".
 4-Un hombre recibe comentarios negativos por querer ser enfermero o profesor de párvulos.
 5-En una empresa, una mujer recibe un sueldo menor que su compañero por hacer el mismo trabajo.

Cierre

Para finalizar se le puede preguntar a las y los estudiantes una acción que puede realizar en su día a día para contribuir a una sociedad más equitativa.

Palabras de quien facilitar: El teatro nos ayuda a ver la realidad desde otra perspectiva. Hoy nos dimos cuenta de que hay situaciones de desigualdad de género que muchas veces normalizamos, pero también vimos que hay formas de cambiarlas. Las pequeñas acciones generan grandes cambios. Cuestionemos lo que damos por sentado, apoyemos a quienes enfrentan desigualdades y construyamos juntos un mundo más justo para todas las personas.

7 minutos

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes identifican desigualdades de género y proponen soluciones a través del teatro y la reflexión.

Niveles:

Logrado: Todos las y los estudiantes participan activamente en la dramatización y proponen soluciones concretas.

Medianamente Logrado: Identifican desigualdades, pero con dificultad para plantear soluciones.

No Logrado: No reconoce la desigualdad de género ni reflexiona sobre el impacto de estas situaciones.

Referencias

Bravo, P. C., & Moreno, P. V. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de investigación educativa*, 25(1), 35-38.

Teruel, T. M., & Alfonso-Benlliure, V. (2019). El teatro como recurso para afrontar los retos de la adolescencia. *Didacticae. Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, (5), 115-129.

Torns, T. (1995). Mercado de trabajo y desigualdades de género. *Cuadernos de relaciones laborales*, 6(0), 81.

Nombre actividad

El poder de las palabras: Género y lenguaje en nuestra sociedad.

Objetivo

Identificar cómo el lenguaje influye en la percepción del género.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de quien facilita: El lenguaje que usamos no es neutral, sino que refleja la forma en que pensamos y percibimos la realidad. A veces, sin darnos cuenta, usamos expresiones que refuerzan estereotipos de género o discriminan. Hoy vamos a analizar cómo el lenguaje puede ser una herramienta para la igualdad o para la perpetuación de desigualdades.

La persona facilitadora pide a las y los estudiantes que mencionen frases o expresiones que hayan escuchado y que refuerzan ideas de género, por ejemplo:

"Corre como niña"

"Los hombres no lloran"

"Las mujeres son más emocionales"

"El hombre es el jefe de la casa"

Se puede utilizar la presentación de Canva como apoyo visual desde la diapositiva 1 a la 5 contienen los ejemplos mencionados con imágenes respecto a frases y/o expresiones que refuerzan ideas de género.

Se anotan las expresiones en la pizarra y se pregunta:

¿Qué mensaje transmiten estas frases?

¿Cómo pueden afectar a las personas que las escuchan desde pequeñas?

Recursos

Canva:
https://www.canva.com/design/DAGkVb09Js4/sPr8D8p2AaeaRXZEexwloA/edit?utm_content=DAGkVb09Js4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Duración

7 Minutos

Desarrollo

Palabras de la persona facilitadora: El lenguaje influye en la manera en que nos relacionamos con los demás y en cómo percibimos el mundo. Muchas veces usamos expresiones sin darnos cuenta de que pueden reforzar desigualdades o estereotipos de género. Ahora haremos una actividad donde pondremos en práctica cómo el lenguaje afecta nuestra vida diaria y cómo podemos cambiarlo para que sea más equitativo.

Dinámica grupal (todo el curso participa activamente):

La persona facilitadora dirá frases con carga de género o que sean ambiguas.

Un voluntario o voluntaria debe responder como si estuviera en una conversación cotidiana.

El resto de la clase analiza si la respuesta desafía o refuerza estereotipos de género.

Se abre el debate y se busca una respuesta alternativa más equitativa.

"Si quieres que te tomen en serio, deberías vestirme más formal."

"Las mujeres son mejores para algunas carreras y los hombres para otras."

"Este deporte es más de hombres/mujeres."

"Los hombres deberían pagar la cuenta siempre."

"Las niñas deben ser delicadas y educadas."

"Los hombres no pueden ser niños, eso es para mujeres."

"Esa mujer llegó alto en su carrera, seguro tuvo ayuda de alguien poderoso."

"Ese hombre es tan sentimental, parece mujer."

Se puede utilizar la presentación de Canva como apoyo visual desde la diapositiva 6 a la 14 contienen los ejemplos relacionados con imágenes respecto a estereotipos de género.

Canva:

https://www.canva.com/design/DAGkVb09Js4/sPr8D8p2AaeaRXZEexwloA/edit?utm_content=DAGkVb09Js4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

15 Minutos

Cierre

La persona facilitadora cierra la actividad destacando que pequeños cambios en el lenguaje pueden hacer una gran diferencia en la construcción de una sociedad más igualitaria

Palabras de la persona facilitadora: El lenguaje es una herramienta poderosa. Nos permite construir realidades más equitativas o reforzar estereotipos. El cambio empieza por lo que decimos y cómo lo decimos. Elegir nuestras palabras con conciencia es un paso importante para promover una sociedad más justa. Los invito a reflexionar sobre el impacto del lenguaje en nuestra vida y a ser parte del cambio."

3 minutos

Evaluación

Indicador: Se medirá la capacidad de las y los estudiantes para identificar expresiones que refuercen estereotipos de género y proponer alternativas inclusivas.

Niveles:

Logrado: Identifican con claridad el impacto del lenguaje y proponen cambios reflexivos.

Medianamente Logrado: Reconocen algunos problemas en el lenguaje, pero con dificultad para analizarlos o proponer soluciones.

No Logrado: No identifican expresiones de lenguaje sexista ni plantean reflexiones sobre su impacto.

Referencias

González Barea, E. M., & Rodríguez Marín, Y. (2020). Estereotipos de género en la infancia.

Manassero, M. A., & Vázquez, Á. (2002). Los estereotipos de género y el lenguaje en los libros de texto de ciencias. *Culture and Education*, 14(4), 415-429.

Stefie, N. A., Martínez Rebolledo, C., & Zunino, G. M. (2023). Diversidad de género y variación lingüística en el español de América: procesamiento de estereotipos y morfología de género en Argentina y Chile

SALUD MENTAL

El deterioro de la salud mental en los espacios escolares, agudizado por las consecuencias de la pandemia, constituye una preocupación central para los equipos docentes, directivos y las propias comunidades educativas. El diagnóstico elaborado da cuenta de una serie de manifestaciones críticas entre los y las estudiantes —como ansiedad, desregulación emocional, retraimiento y conflictos de convivencia— que afectan no solo el aprendizaje, sino también los vínculos interpersonales y el bienestar general en los entornos escolares (MINEDUC, 2023; Troncoso, 2022; Escobar et al., 2023).

Estas problemáticas se han visto especialmente agravadas en contextos de alta vulnerabilidad social, donde la pérdida de aprendizajes y el debilitamiento del tejido relacional fueron más pronunciados durante y después del cierre prolongado de escuelas. Diversos estudios reportan un aumento significativo de síntomas como tristeza, irritabilidad, alteraciones del sueño y cambios en el apetito en niños, niñas y adolescentes (UNICEF, 2021; Larraguibel, Rojas, Halpern y Montt, 2021), lo que reafirma la urgencia de integrar estrategias psicoeducativas de manera transversal en el quehacer pedagógico.

Desde este enfoque, la salud mental se concibe como una dimensión colectiva y relacional que debe ser abordada desde la comunidad educativa en su conjunto, y no únicamente desde una lógica clínica o individualizante. Esto implica generar espacios de contención emocional, fortalecer el sentido de pertenencia y habilitar prácticas de cuidado mutuo en la vida cotidiana escolar (Troncoso, 2022). Asimismo, se reconoce que el aula puede convertirse en un espacio privilegiado para el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la autorregulación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

Las actividades propuestas en este eje se enmarcan en los objetivos del Plan de Reactivación Educativa del MINEDUC (2023), el cual establece como prioridad "atender los aspectos socioemocionales, de convivencia, equidad de género y salud mental para que los establecimientos sean espacios de protección y bienestar socioemocional". También se articulan con propuestas de formación docente en primeros auxilios psicológicos (Armenta, Blanco y Castillo, 2023), subrayando el rol central que pueden cumplir los y las docentes como agentes protectores en sus comunidades escolares.

Actividad

3.1

Nombre actividad

Conociendo sobre la resiliencia (1/2)

Objetivo

Identificar conceptos relacionados a la resiliencia y su utilidad.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes de 1ero a 4to medio.

Inicio

Descripción

Se utiliza presentación de Canva como apoyo visual para el inicio de la actividad (Diapositiva 2 a la 5).

Para iniciar la presentación se utiliza la diapositiva número 2 para tener de apoyo visual para la conversación que se realizará en función a la lluvia de ideas, la diapositiva número 1 se utiliza como recurso visual para nombrar la actividad solamente.

Diapositiva 2

Inicio: Lluvia de ideas

Primero se les da el espacio a las y los estudiantes para intentar definir el concepto de resiliencia en conjunto o si lo conocen, a partir de lo recabado se realiza una síntesis del concepto de resiliencia.

Se sugiere fomentar la participación del alumnado respecto a la resiliencia se pueden usar preguntas guías similares a:

¿Conocen qué es la resiliencia?

¿Alguna vez han escuchado respecto a la resiliencia?

Si el estudiantado no conoce el concepto de resiliencia se puede definir brevemente como:

"La resiliencia es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos."

Recursos

[Presentación de Canva](#)

https://www.canva.com/design/DAGOtCPfRws/c4Bilwse5cXcRQ5A0CbA-A/edit?utm_content=DAGOtCPfRws&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

|

Duración

7 min

Una vez explicada la definición se pregunta respecto a si podrían ejemplificar de alguna manera

Ejemplo: "Un estudiante, el cual enfrenta dificultades en una materia debido a un nuevo profesor. En lugar de rendirse, busca ayuda, asiste a asesorías y se une a un grupo de estudio. Gracias a los recursos positivos, mejora sus notas y gana confianza, permitiendo adaptarse y lograr mejorar."

Diapositiva 3

Se presenta una definición un poco más detallada respecto a la resiliencia, se sugiere leerla.

Diapositiva 4

Se explica que la resiliencia es posible al lograr identificar factores protectores que la fomenten, aunque sólo se identifique un sólo factor.

Una vez presentada la definición se pregunta respecto de si conocen que son los factores protectores. Se busca crear en conjunto una definición respecto a los factores protectores.

Preguntas guías:

¿Qué se le viene a la mente cuando decimos factores protectores?

¿Se hacen una idea de lo que podría significar?

Un factor protector es una característica que ayuda a las personas a manejar adversidades y disminuye el riesgo de problemas, como los de salud mental. Ejemplos son los amigos, la familia, personas cercanas, pareja, principalmente enfocadas en el entorno de la persona

Diapositiva 5

Los recursos que influyen en la resiliencia, son herramientas y apoyos que permiten a las personas lidiar con dificultades y superarlas. Estos incluyen

Desarrollo

el respaldo emocional de familiares y amigos, habilidades para afrontar problemas, una autoestima saludable y acceso a información y recursos. Estos aspectos refuerzan la capacidad de adaptación y superación frente a los desafíos.

Diapositiva 6

Para profundizar: Se utiliza de apoyo el ejemplo de la diapositiva

Ahora se presenta un ejemplo respecto a la resiliencia en la diapositiva

Una vez presentado el caso:

¿Logran identificar los factores protectores que tiene el protagonista?

¿Cuáles son?

¿Cuáles recursos protectores se logran identificar en el ejemplo?

¿Consideran que si el entorno cambia es posible encontrar otros factores o que estos pueden disminuir?

Diapositiva 7

Una vez visto el ejemplo se plantean recomendaciones finales respecto al concepto de resiliencia.

Se pueden utilizar las siguientes preguntas para guiar y fomentar una conversación respecto a los conceptos:

1-Una forma de conocerse es a partir de la superación personal ¿Alguno se plantea metas a corto o largo plazo?

2- ¿Ustedes consideran que se felicitan a ustedes mismos cuando logran algo? ¿Logran reconocer sus propios logros?

Diapositiva 8:

Se pueden utilizar las siguientes preguntas para guiar y fomentar una conversación respecto a los conceptos:

Recursos

Se continúa con la presentación de Canva anterior

Duración

15 min

3- Cuando nos equivocamos, porque todos nos equivocamos
 ¿Exploramos que nos llevó a este punto? ¿Qué podemos mejorar para lograrlo la próxima vez?

4-Es muy importante el poder fortalecer y nutrir constantemente los factores protectores que nos rodean, incluso hasta a veces cambiar de aires para encontrar nuevos ¿Cuántas veces nos detenemos para hablar y hacer nuestros lazos familiares/amistades? ¿Se abren a conocer personas regularmente?

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: Gracias por su participación y reflexiones sobre la resiliencia. Esperamos que hoy hayan aprendido a identificar sus propias fortalezas y recursos para superar desafíos. Los invito a aplicar lo trabajado en sus vidas, recordando que ser resilientes significa crecer a partir de las dificultades. Ahora realizaremos unas preguntas enfocadas en el tema que tratamos hoy.

Se les realiza la entrega de una hoja que contenga las preguntas de la evaluación impresas o se pueden ir leyendo o proyectarlas. Se les pide solamente responderlas.

Recursos:
Hojas de oficio

Duración
5-7 min
app

Evaluación

Se realizan preguntas escritas respecto a la resiliencia y se pide que las contesten en una hoja de papel. Palabras del/a facilitador/a: Al finalizar nuestra sesión sobre resiliencia y factores protectores, me gustaría que cada uno de ustedes escriba una breve reflexión. Pueden responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención sobre la resiliencia?
- ¿Identificaron algún factor protector en sus vidas?
- ¿Cómo creen que pueden aplicar lo aprendido en situaciones futuras?

Indicador: capacidad de identificar conceptos relacionados a la resiliencia y su utilidad.

Niveles de logro

Logrado: Se logran identificar claramente conceptos ligados a la resiliencia e identificar cómo aplicarlos en su día a día.

Medianamente logrado: Logran identificar conceptos ligados a la resiliencia, pero no logran interiorizar estos conceptos en su día a día.

No logrado: No se identifican conceptos ligados a la resiliencia y no se logran interiorizar en su día a día.

Referencias

Cyrułnik, B. (2001) La maravilla del dolor. Barcelona. Granica.

Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. Revista Psicopedagogía, 26(80), 291-302.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es.

Vanistendael, S. (1994). Resilience: a few key issues. Malta: International Catholic Child Bureau.

Vanistendael, S. La Resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. En Revista: La Infancia en el mundo. Vol 5 N°. 3 BICE., Montevideo, 1994 p.5 - Werner EE, Smith RS.

Actividad

3.2

Nombre actividad

Mapa de la resiliencia (2/2)

Objetivo

Identificar sus fortalezas y recursos de apoyo.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes de 1ero a 4to medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora: En la presentación anterior, exploramos el concepto de resiliencia y los factores protectores que nos ayudan a enfrentar desafíos. Hoy, vamos a profundizar en esos temas a través de una actividad interactiva. Les pido por favor que comiencen a reflexionar sobre lo que aprendieron y cómo pueden aplicarlo en sus vidas.

¿Recuerdan que vimos la última sesión? ¿Qué conceptos lograron rescatar de la última vez?

¿Se acuerdan respecto a que era la resiliencia? (En caso de ser necesario se vuelve a definir)

¿Recuerdan que son los factores y recursos protectores? (En caso de ser necesario se vuelve a definir)

Recursos

Duración:
10 minutos app.

Desarrollo

Palabras de la persona facilitadora: Dividiremos a toda la clase en grupos equitativos y les repartiremos una hoja por grupo. En esta hoja deberán dividir el espacio en cuatro secciones, donde cada una representará un aspecto a retratar. Luego, cada uno de los integrantes deberá realizar un dibujo o escrito, según les sea más conveniente representar los conceptos.

Base para la utilización del mapa:

15 minutos

Se adjunta una base para tener una representación visual de cómo se puede realizar, esta base no es excluyente y se busca fomentar que las y los estudiantes busquen su propio diseño principalmente.

Para la creación del mapa:

En un tiempo límite de 30 minutos, cada grupo deberá dibujar un "Mapa de Resiliencia".

En el centro de la hoja, escribirán un título que logre representar al grupo y a partir de ahí, crearán ramas que representan:

Fortalezas Personales: Habilidades y talentos individuales.

Recursos: Herramientas o conocimientos que poseen.

Redes de Apoyo: Amigos, familiares, maestros y otras personas significativas.

Metas: Objetivos que desean alcanzar, tanto a corto como a largo plazo.

Pueden usar dibujos, palabras clave y colores para hacer el mapa visualmente atractivo.

Cada grupo tendrá 5 minutos para presentar su mapa a los demás, explicando las razones detrás de sus elecciones. Se fomentará la participación activa de todos miembros del grupo, se puede preguntar por conceptos específicos para aumentar su participación.

https://www.canva.com/design/DAGRoidBI30/jKbtsFknDjGiXR2oxop1-w/edit?utm_content=DAGRoidBI30&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Rollos de papel
Aconcagua u
hojas de
block, lápices,
plumones,
varios.

--	--

	5 minutos
--	-----------

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: Quiero agradecerles a todos por su participación activa en esta actividad. Ha sido inspirador ver cómo han compartido sus fortalezas, recursos, redes de apoyo y metas. Recuerden que cada uno de ustedes tiene el poder de enfrentar desafíos, y contar con un buen mapa de resiliencia puede guiarlos en el camino. Los animo

a seguir reflexionando sobre lo que han aprendido hoy y a aplicar estas ideas en sus vidas diarias. Juntos, podemos construir un entorno de apoyo y crecimiento.

Evaluación

Se realizan preguntas escritas respecto a la resiliencia y se pide que las contesten en una hoja de papel.

Palabras de la persona facilitadora: Al finalizar nuestra sesión sobre mapa de la resiliencia, me gustaría que cada uno de ustedes escriba una breve reflexión. Pueden responder a las siguientes preguntas:

¿Qué descubrimientos hicieron sobre sus fortalezas, apoyos y metas?

¿Cómo pueden utilizar estos recursos para alcanzar sus objetivos?

¿Qué aprendieron de los demás?

Indicador

Capacidad de identificar las propias fortalezas y recursos de apoyo.

Logrado: Se logran identificar 1 fortaleza, 1 apoyo y 1 meta en su entorno.

Medianamente logrado: Logran identificar 1 fortaleza/apoyo y/o meta presente en su entorno.

No logrado: No identifican ningún tipo de fortaleza, apoyo y meta presentes en su entorno.

Referencias

Cyrulnik, B. (2001) La maravilla del dolor. Barcelona. Granica.

Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. Revista Psicopedagogía, 26(80), 291-302.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es.

Vanistendael, S. (1994). Resilience: a few key issues. Malta: International Catholic Child Bureau.

Vanistendael, S. La Resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. En Revista: La Infancia en el mundo. Vol. 5 N°. 3 BICE., Montevideo, 1994 p.5 - Werner EE, Smith RS.

Nombre actividad

Vinculando las emociones

Objetivo

Identificar sus emociones y su estado de salud mental actual.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes de 1ero a 4to medio.

Inicio

Se ordena la sala en forma de medialuna intentando hacerla más acogedora.

Al facilitador/a se le solicita crear un Mentimeter donde se pueda responder con 3 alternativas, la pregunta del Mentimeter debe ser ¿Qué emociones han sentido a lo largo de esta semana?, se les da un tiempo a las y los estudiantes para poder responder y continuar

Una vez presentadas todas las emociones se busca analizar las emociones que toman mayor presencia en la pantalla, se utilizan preguntas guías como:
 ¿Cómo se representa esta emoción en ustedes?
 ¿Qué situaciones o pensamientos creen que pueda causar que se sientan así?
 ¿Qué estrategias han utilizado, si las han tenido, para manejar estas emociones?

Recursos

Es necesario que la persona facilitadora realice la creación de una sala de Mentimeter para la actividad.

Proyector, teléfonos y acceso a internet.

Mentimeter: [Interactive presentation software](https://www.mentimeter.com/)

Duración

5 minutos

Desarrollo**Parte 1****Actividad de integración:**

En esta actividad práctica, inspirada en la película Intensamente, que representa de manera cercana las emociones y la salud mental, cada participante reflexionará sobre una emoción que haya experimentado durante la semana. El objetivo es que puedan identificar cómo se sentirían si representaran su ansiedad, miedo, estrés, odio o amor, y cómo imaginan sus emociones en general.

Se les entregará una hoja y lápices de colores para realizar la siguiente actividad: Cada participante deberá seleccionar una emoción específica y representarla mediante un dibujo. Luego, escribirán una breve reflexión sobre cómo esa emoción ha impactado su semana. Esta actividad busca profundizar en el entendimiento personal de las emociones y su influencia en la vida cotidiana. Alternativamente, en lugar de dibujar, pueden describir dónde sienten esa emoción en su cuerpo.

Parte 2

Luego al otro lado del papel se busca que ahora trabajen en función a lo siguiente: Si tuvieran que seleccionar una emoción que los representara, ¿cuál sería?
 ¿Tienen recuerdo que los alegre y haya marcado profundamente?
 ¿Qué color creen que mejor los representa y refleja esa emoción o memoria clave?

Recursos

Hojas,
plumones o
lápices de
colores.

Duración

20 minutos

Cierre**Descripción**

Palabras de la persona facilitadora: Reflexionemos juntos sobre lo que hemos compartido hoy. ¿Cómo creen que estas emociones impactan en su vida diaria y en sus relaciones?

Recursos**Duración**

3 minutos

Evaluación

Al finalizar la actividad, se puede administrar un breve cuestionario anónimo que incluya preguntas como:

- ¿Qué emoción elegiste y por qué?
- ¿Cómo te sentiste al representarla?

¿Qué aprendiste sobre tu salud mental al reflexionar sobre esta emoción?
¿Cómo piensas que esta actividad te ayudará a manejar tus emociones en el futuro?

Indicador

Que los participantes identifiquen sus emociones y su estado de salud mental actual.

Logrado: Logran identificar correctamente emociones que han sentido y su impacto en su salud mental

Medianamente logrado: Logran identificar las emociones que han sentido, sin embargo, no logran revisar su impacto en su salud mental

No logrado: No logran identificar sus emociones ni su impacto en su salud mental.

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED.

<http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

Nombre actividad

Mi percepción en grande

Objetivo

Identificar cualidades personales mediante la expresión artística.

Público Objetivo

Actividad dirigida a estudiantes de 1ero a 2do medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora: Hoy vamos a realizar un análisis a nuestra persona, que nos ayudará a reconocer y celebrar nuestras cualidades personales.

5 minutos

Pregunta guías: ¿Ustedes consideran que tienen algo que destaque en ustedes?
¿Alguna característica positiva que vean ustedes en sí mismo o se la hayan hecho notar?

Desarrollo

Se le entregarán una hoja a las y los estudiantes con lápices de colores y/o plumones.

En esta actividad, se espera que los participantes realicen un dibujo en el que puedan exagerar una cualidad personal que los represente. El objetivo es que cada uno identifique algo que valore de sí mismo y lo exprese de forma creativa.

Por ejemplo, si sientes que tienes unos ojos muy expresivos, podrías dibujar unos ojos gigantes llenos de color que transmitan tus emociones. Si te consideras una persona divertida, tal vez podrías representar tu risa con una boca enorme y alegre, o si crees que eres un buen amigo, podrías dibujar un brazo gigante abrazando a varios personajes.

También pueden pensar en cualidades como la creatividad, presentándola con un pincel gigante o una bombilla brillante sobre su cabeza. Si se ven a sí mismos como valientes, podrían dibujar un corazón fuerte y musculoso, o si les gusta ayudar a los demás, tal vez un par de manos grandes ofreciendo flores.

Recursos:
Hojas,
plumones o
lápices de
colores.

5 minutos

La idea es que se sientan libres de explorar y exagerar esas cualidades que los hacen únicos. A través de esta actividad, no sólo trabajaremos en la expresión artística, sino que también reflexionaremos sobre lo que valoramos de nosotros mismos y cómo esas cualidades impactan nuestras vidas.

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: Ahora, antes de finalizar, me gustaría que reflexionemos un momento. ¿Qué aprendieron sobre ustedes mismos al crear sus dibujos? ¿Hubo alguna cualidad que les sorprendió al identificar?

5 minutos

Recuerden que estas cualidades son parte de lo que los hace únicos y valiosos, no solo para ustedes mismos, sino también para quienes los rodean. La próxima vez que se sientan inseguros o enfrenten un desafío, piensen en estas características que han representado hoy y cómo pueden usarlas para afrontar cualquier situación.

Evaluación

Al finalizar la actividad, se pide que anoten y respondan al reverso de la hoja:

Un título para el dibujo.

¿Qué cualidad escogieron?

¿Por qué escogieron esa cualidad y/o que significa esta para ellas/os/es?

Indicador

Que los participantes logren identificar cualidades personales positivas, que logren expresarlas e identificar su origen.

Logrado: Logran identificar correctamente una cualidad positiva y describirla y/o explicarla.

Medianamente logrado: Logran identificar correctamente una cualidad positiva pero no describirla y/o explicarla.

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Juan, M. O. (2020). Beneficios de la arteterapia en niños: revisión teórica 2015-2020. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8729>

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED. <http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

Actividad

3.5

Nombre actividad

Mi mapa emocional (1/3)

Objetivo

Identificar dónde y cómo se sienten las emociones en su cuerpo.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 8vo básico.

Inicio

La actividad tiene como enfoque que las y los estudiantes logren identificar sus emociones.

Se inicia con una actividad que busca fomentar la cohesión grupal y que permita emociones de valencia positiva en su mayoría.

Actividad Rompe Hielo: Se dividirá el curso en dos grupos. Ambos grupos se ubicarán en dos filas y tendrán tres pelotas de tenis que tendrán que ir pasando hacia atrás por arriba de su cabeza. Cuando la pelota llegue al último alumno, tendrán que ir hasta adelante con la pelota, hasta que vuelva a estar el primer compañero que estaba al inicio. El grupo que termine primero gana, para ganar el primer alumno debe tener las 3 pelotas en las manos.

Palabras de la persona facilitadora:

¿Qué les pareció esta actividad?

¿Qué sintieron en el transcurso de esta actividad?

3 pelotas de tenis o 3 pelotas que quepan atrapadas en la mano (Pueden ser de papel incluso)

Duración 7 Minutos

Desarrollo

Actividad "Mapa emocional": Se iniciará la actividad con una reflexión a las emociones respecto a para conocer qué saben los alumnos acerca de las emociones. Se realizarán algunas preguntas cómo: ¿Saben que son las emociones? ¿Qué emociones conocen?, entre otras.

<https://es.pinterest.com/pin/891431319976291759/>

Duración 15 minutos

Palabras de la persona facilitadora: Mostrarán un cuerpo humano dibujado en papel en el cual los niños tendrán que escribir o dibujar las cinco emociones principales (alegría, enojo, tristeza, miedo y desagrado), en las partes del cuerpo donde sienten cada emoción.

(Imagen del cuerpo humano)

Cierre

Para finalizar nuestra actividad, realizaremos una dinámica divertida con una ruleta que contiene preguntas aleatorias sobre las emociones que hemos explorado: tristeza, alegría, enojo, miedo y desagrado. Cada alumno tendrá la oportunidad de girar la ruleta y responder a una de las preguntas. Por ejemplo, podrán reflexionar sobre preguntas como: "Si la tristeza tuviera forma, ¿cuál sería?" o "¿De qué sabor es la rabia?".

Una vez que todos hayan participado, cerraremos con una reflexión grupal. Aquí, invitaremos a cada uno a compartir cómo se sintió durante la actividad. ¿Les gustó? ¿Logran identificar, a través de cosas, sabores o nombres, lo que pueden estar sintiendo en el futuro?

Palabras de la persona facilitadora: Este espacio nos permitirá conectar y comprender mejor nuestras emociones, así como también desarrollar herramientas para identificarlas en nuestra vida diaria. ¡Gracias a todos por su participación!

Listado de preguntas disponibles para copiar y pegar, una vez copiadas se utiliza la siguiente página web de ruleta para presentarlas <https://spinthewheel.io/es>

- Si la tristeza tuviera forma, ¿cuál sería?
- ¿Qué color representa la tristeza para ti?
- Si la tristeza fuera una canción, ¿cuál sería?
- Si la alegría fuera un animal, ¿cuál sería?
- ¿Qué sabor asocias con la alegría?
- ¿Cuál es el momento más alegre que has vivido?
- Si el enojo fuera un lugar, ¿dónde sería?
- ¿Qué color describe mejor tu enojo?

Duración 7 Minutos

Si pudieras dar un nombre a tu enojo, ¿cuál sería?
 Si el miedo tuviera una textura, ¿cuál sería?
 ¿Qué película o libro te da más miedo?
 Si pudieras enfrentar a tu miedo, ¿qué le dirías?
 Si el desagrado fuera un sabor, ¿cuál sería?
 ¿Qué olor te causa desagrado?
 Si el desagrado tuviera una forma, ¿cómo sería?

Evaluación

Indicador de logro: Las y los estudiantes logran identificar cómo se sienten las emociones en su cuerpo.

Logrado: Todos las y los estudiantes logran responder 1 o más preguntas

Medianamente logrado: La mitad de las y los estudiantes logran responder una pregunta

No logrado: Las y los estudiantes no logran responder las preguntas asociadas

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED.

<http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

López Díaz, Y., Martínez Salazar, C., Serey Zamora, Y., Velasco Alfaro, A., & Zúñiga Rodríguez, C. (2013). Factores de resiliencia en estudiantes de carreras pedagógicas de una universidad estatal de la Región de Valparaíso.

Nombre actividad

Nubes en mi cabeza (2/3)

Objetivo

Identificar conceptos ligados a la ansiedad y sus manifestaciones.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 8vo.

Inicio

Actividad rompe hielo:

Palabras de la persona facilitadora: Bueno, ahora vamos a movernos un poco para soltarnos un poco. ¡Déjense llevar por el ritmo!

Con música animada de fondo, se hará un juego en el cual los niños deban mover su cuerpo y utilizar su espacio, se les pedirá que caminen por su entorno, de forma rápida / lenta, también bailando si lo desean y haciendo las mímicas que se les indiquen (ej.: caminen enojados, caminen y saluden a sus compañeros, etc).

Se puede utilizar esta canción de apoyo o utilización del clásico de congelados:
<https://www.youtube.com/watch?v=uuARIEeS9os>

Duración 5 Minutos

Desarrollo

Actividad “técnicas de autorregulación”

Palabras de la persona facilitadora ¿Qué saben de la ansiedad? Brevemente se le preguntará a las y los estudiantes que saben acerca de la ansiedad y qué técnicas o herramientas conocen para sobrellevarla.

Palabras de la persona facilitadora: La ansiedad es una emoción que surge cuando nos sentimos nerviosos, preocupados o inseguros sobre algo que va a pasar o que estamos pensando. Puede hacer que el corazón lata más rápido, que respiremos más rápido o que sintamos mariposas en el estómago.

15 minutos

Preguntar a las y los estudiantes sobre sus experiencias puede ayudarles a conectar con la emoción y reflexionar sobre cómo la han manejado. Algunas técnicas para sobrellevar la ansiedad incluyen la respiración profunda, contar hasta diez, practicar actividades que disfruten o hablar con alguien en quien confíen.

Juego a través del arte

Se realizará un juego en el cual cada niño tendrá una hoja y deberá hacer líneas o un dibujo base, luego el dibujo se lo entregaran a la persona de su derecha donde ese compañero deberá seguir dibujando y así sucesivamente hasta que el dibujo llegue a su lugar inicial (tendrán 20 segundos entre dibujos).

Movimiento corporal / Técnicas de respiración

Se realizarán movimientos corporales suaves (Ej.: movimientos con la cabeza, brazos, estiramientos, etc.) para que las y los estudiantes puedan relajar su cuerpo y junto con esto se les enseñaran técnicas de respiración para entrar en calma, regulando la ansiedad y la angustia.

Juego rompe hielo (5 min)

Cierre

“Hablándole al Yo del futuro”: Luego de terminar las actividades, haremos una reflexión grupal donde los niños/as puedan compartir entre ellos acerca de qué aprendieron sobre la ansiedad. Se les preguntará si alguna vez han experimentado ansiedad y como han encontrado formas para manejarla. Por último, se les preguntará si pudieran dar algún consejo a su yo del futuro para enfrentar la ansiedad si vuelve a surgir.

5 minutos

Evaluación

Indicador de logro: Las y los estudiantes identifican conceptos ligados a la ansiedad y cómo esta se manifiesta.

Logrado: En las reflexiones las y los estudiantes logran identificar conceptos ligados a la ansiedad y logran exponer cómo la manejan.

Medianamente logrado: En las reflexiones algunos estudiantes logran identificar conceptos ligados a la ansiedad y logran exponer cómo la manejan.

No logrado: Ningún estudiante logra identificar conceptos ligados a la ansiedad y cómo manejarla.

Referencias

Gutiérrez, E. H., Pérez, D. B., Mármol, D. J. S., & Dorantes, J. M. R. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 31-38.

Ramírez-Osorio, P., & Hernández-Mendoza, E. (2012). Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 20(2), 63-70.

Valle, M. D., Betegón, E., & Iruña, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161.

Nombre actividad

Encontrando la calma (3/3)

Objetivo

Distinguir conceptos asociados al sentir de sus emociones.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 8vo.

Inicio

¿Qué saben de la frustración?

Nos sentaremos todos juntos en círculo para conversar brevemente acerca de la frustración. Se le preguntará a las y los estudiantes que saben acerca de esta emoción y en qué momentos la han sentido. A partir de esto les explicaremos que es, que pueden sentir, y por qué es importante conocerla.

Duración 10 minutos

Desarrollo

Juego: "Adivinando la palabra"

La persona facilitadora debe entregarle a cada estudiante un papel donde tendrán que adivinar una palabra que estará separada letra por letra, a cada estudiante se le debe asignar una sílaba o letra que conforme una palabra.

En un papel se separan las letras de una palabra, debe usarse el mismo color para todas las letras de la palabra. Las emociones pueden ser: "Alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, frustración, ansiedad, calma, culpa, vergüenza, orgullo, desesperanza, agradecimiento, desprecio, amistad, esperanza, amor, confusión, empatía, envidia, serenidad, nostalgia, desilusión, compasión, agobio, entusiasmo, paz, temor, euforia"

Se recomienda hacer palabras que formen grupos de 4 a 5 estudiantes

Las y los estudiantes deberán buscar quienes conforman su grupo, pero no se puede utilizar la voz para descubrir quienes tienen las mismas letras del mismo color, tampoco se puede mostrar la letra a otro estudiante. Debe ser principalmente por gestos.

Lápices de colores, tijeras y papel

Duración 10 minutos

Una vez los grupos estén conformados y todos hayan podido formar su palabra correspondiente se les pregunta

Palabras de quien facilita la actividad:

¿Creen que fue frustrante el poder encontrar su grupo de esta manera? ¿Qué sintieron? ¿Qué podemos hacer cuando sientan estas sensaciones?

Antes de iniciar el cierre, se expone una técnica para poder enfrentar la frustración para ayudarles a calmarse cuando se sientan frustrados o alterados. Por ejemplo:

Respiración 4-4-4: Inspirar contando hasta 4, mantener la respiración contando hasta 4, y exhalar contando hasta 4. Repetir esto 2 o 3 veces para recuperar la calma.

Cierre

Para finalizar, nos sentaremos en círculo entre todos. En el círculo, quien facilita tendrá algunas preguntas reflexivas sobre las temáticas que se han visto en las tres sesiones.

Las preguntas las irán sacando las y los estudiantes y se responderán en conjunto con el propósito de que todos aporten. Algunas preguntas son: ¿Qué emoción sentimos cuando nos late rápido el corazón o nos sudan las manos?, ¿Puedes nombrar una de las 5 emociones principales que hemos visto?, ¿En qué parte del cuerpo sientes la ira?, ¿Qué actividad hace que vuelvas a la calma? ¿Qué emoción sientes cuando logras algo que te ha costado mucho trabajo? ¿Qué haces cuando te sientes asustado para sentirte mejor? ¿Cuál es la diferencia entre estar frustrado y estar enojado?

Se termina la actividad reflexionando acerca de las sesiones y como esperamos que esto les sirva no solo durante las actividades sino también en sus vidas escolares y fuera de ellas, esperando que puedan aplicar algunos tips y técnicas enseñadas en el taller.

Duración 10 minutos

Evaluación

Indicador de logro: Los/as estudiantes identifican conceptos ligados a la ansiedad y cómo esta se manifiesta.

Logrado: Las y los estudiantes logran responder en su totalidad las preguntas y las respuestas son atinentes a la temática.

Medianamente logrado: Las y los estudiantes logran responder solo algunas de las preguntas y las respuestas son atinentes a la temática.

No logrado: Las y los estudiantes no logran responder ninguna de las preguntas.

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED.

<http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

López Díaz, Y., Martínez Salazar, C., Serey Zamora, Y., Velasco Alfaro, A., & Zúñiga Rodríguez, C. (2013). Factores de resiliencia en estudiantes de carreras pedagógicas de una universidad estatal de la Región de Valparaíso.

Gutiérrez, E. H., Pérez, D. B., Mármol, D. J. S., & Dorantes, J. M. R. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. Cuadernos de psicología del deporte, 12(2), 31-38.

Ramírez-Osorio, P., & Hernández-Mendoza, E. (2012). Resiliencia familiar, depresión y ansiedad en adolescentes en situación de pobreza. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 20(2), 63-70.

Valle, M. D., Betegón, E., & Iurtia, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. Suma Psicológica, 25(2), 153-161.

Nombre actividad

Emocionómetro

Objetivo

Identificar cualidades positivas sobre sí mismas/os como medio para lograr identificar su estado de ánimo en su día a día.

Público Objetivo

Estudiantes de 7mo a 2do medio.

Inicio

Actividad rompehielos: Inflarse y desinflarse como un globo

Palabras de la persona facilitadora:

"¡Vamos a soltarnos un poco para empezar bien! Les pido que se pongan de pie y tomen mucho aire."

Instrucciones:

Inhalen profundamente, llenando sus pulmones de aire.

Mantengan el aire durante unos segundos.

Exhalen todo el aire de golpe, como si fueran un globo desinflándose.

Repitan este ejercicio al menos 3 veces. La idea es "inflarse" y "desinflarse" como un globo, para liberar tensiones y preparar el cuerpo y la mente para la actividad que sigue.

8 minutos

Desarrollo

Se les propone diseñar un emocionómetro, que será utilizado para reflejar el estado de ánimo del estudiantado en su día a día.

Se adjunta una plantilla en Canva, la cual debe ser descargada e impresa para ser entregada a las y los estudiantes, quienes podrán personalizarla o utilizar el diseño prehecho.

Pinche mariposa, plantilla, lápices y

22 minutos

<p>Instrucciones:</p> <p>Descargar la plantilla proporcionada. Rellenar la plantilla (ver detalles en la Actividad 1.2.). Recortar la barra del centro siguiendo una línea recta. Insertar el pin mariposa en la barra central para que esta pueda moverse. Doblar y unir la parte con nubes/blanco con la sección "Sobre mí". Actividad 1.2: Personalización del Emocionómetro.</p> <p>1.2.1 Creación de un Mantra</p> <p>Se les propone crear un mantra: un conjunto de frases que, al leerlas, los ayude a estabilizarse o a recordar algo importante. Este mantra les servirá en momentos de tensión o dificultad.</p> <p>Palabras de la persona facilitadora:</p> <p>"Un mantra es algo personal, una frase que te puede ayudar a reconectar contigo mismo. Piensa en algo que te tranquilice o te motive, y útilízalo como tu ancla para los momentos en que lo necesites."</p> <p>1.2.2 Yo soy como...</p> <p>Aquí deberán identificar algo que los represente, desde una foto, dibujo o símbolo que al verlo puedan decir: "¡Este soy yo!". Puede ser algo que represente cómo se ven o cómo se sienten.</p> <p>1.2.3 Sobre mí:</p> <p>En esta sección, las y los estudiantes escribirán una breve descripción positiva sobre sí mismos, resaltando cualidades o aspectos que los puedan ayudar en su día a día, especialmente en momentos difíciles.</p>	<p><u>Canva:</u></p> <p>https://www.canva.com/design/DAGScWlMT9g/Rn0l9ibAwocFX-ube6lVGw/edit?utm_content=DAGScWlMT9g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p>	
<p>Cierre</p> <p>Palabras de la persona facilitadora:</p> <p>"Ahora que han completado sus Emocionómetro y sus mantras, es momento de reflexionar un poco. A través de estas actividades, hemos aprendido a identificar y expresar cómo nos sentimos en nuestro día a día. Nuestro estado de ánimo cambia</p>		10 minutos

constantemente, y es importante que aprendamos a reconocer esos cambios y a gestionarlos de manera saludable.

Al ver sus emocionómetros, recuerden que cada día es una oportunidad para observar cómo se sienten, sin juzgarse, sino para entenderse mejor. También recuerden que sus mantras y las cualidades que han identificado en ustedes son herramientas valiosas para mantenerse firmes en momentos difíciles.

En caso de querer profundizar:

- ¿Qué aprendieron sobre ustedes mismos a lo largo de esta actividad?
- ¿De qué manera creen que pueden usar estos recursos en su día a día para enfrentar momentos difíciles?
- ¿Cómo se sintieron al crear su Emocionómetro y su mantra?

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes Identifican cualidades positivas sobre sí mismas/os

Logrado: Las y los estudiantes logran diseñar un mantra y describir cualidades positivas de sí mismos completando el emocionómetro.

Medianamente logrado: Las y los estudiantes diseñan un mantra o describen cualidades positivas de sí mismos y terminan el emocionómetro

No logrado: Las y los estudiantes no diseñan un mantra o describen cualidades positivas de sí mismos y no completan el emocionómetro.

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED. <http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

Rosas Martínez, L. A. (2018). Herramientas lúdicas aplicadas a la intervención psicosocial para la regulación emocional, el fortalecimiento del lazo afectivo y la base segura con niños en situación de emergencia, vulnerabilidad o factores de riesgo en su entorno (Doctoral dissertation).

Nombre actividad

Tick tack boom!

Objetivo

Identificar cómo reaccionar en situaciones estresantes.

Público Objetivo

De 7mo a 2do medio.

Inicio**Actividad rompehielos:****Palabras de la persona facilitadora:**

“Para iniciar, formemos un círculo o ubiquémonos de forma que todos puedan verse. Cada uno de ustedes debe pensar en una situación reciente que les haya causado mucho estrés, pero aún no la compartan.”

Cuando sea su turno, lo ideal es que expresen cómo se sintieron en esa situación utilizando sólo un sonido o una palabra breve. No pueden explicar lo que ocurrió, solo deben reflejar la emoción o sensación que les provocó. Pueden emitir un suspiro, un grito de frustración, una exclamación de alivio, o cualquier otro sonido que transmite cómo se sintieron.

El resto del grupo intentará adivinar qué emoción están expresando: ¿es cansancio, frustración, nerviosismo, alivio? Cuando el grupo acierte, pueden compartir brevemente la situación si lo desean, o simplemente dar paso al siguiente compañero.”

Duración
5 minutos

Desarrollo

En grupos de 5 aproximadamente (puede variar dependiendo de la cantidad de estudiantes) se les otorgará un rol.

Un grupo de amigos se encuentra atrapado en un ascensor durante un apagón. Deben decidir qué hacer para salir de la situación y asegurar su bienestar. A medida que avanza el juego, aparecen nuevas complicaciones, como la falta de oxígeno, problemas técnicos y diferencias de opinión.

Roles:

El que siempre dice sí: tiende a aceptar todas las sugerencias sin cuestionar, buscando mantener la moral alta, aunque eso pueda ser imprudente.

El que siempre dice no: Se opone a casi todas las ideas, aportando una perspectiva crítica y realista, pero puede generar frustración en el grupo.

El mediador: Intenta equilibrar las opiniones y buscar un consenso. Su papel es esencial para mantener la comunicación y la paz entre los otros roles.

El optimista: Ve el lado positivo de las cosas, aunque la situación sea grave. Motiva al grupo a mantener la esperanza y buscar soluciones creativas.

El temeroso: Tiende a entrar en pánico y puede hacer que los demás se sientan ansiosos. Su rol puede añadir tensión a la situación.

Luego de pasado 10 minutos se intercambian los equipos y se cambian los roles, para intentar la misma situación, pero con experiencia.

20 minutos

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: ¿Cómo se sintieron en sus roles? ¿Qué emociones experimentaron y cómo impactaron sus actitudes en la dinámica del grupo? A través de este ejercicio, vimos cómo el estrés puede influir en nuestras decisiones y relaciones. Al intercambiar roles, pudieron apreciar diferentes perspectivas sobre la misma situación. Recuerden que la comunicación y la empatía son claves en momentos de tensión.

5 minutos

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes identifican cómo reaccionar en situaciones estresantes

Logrado: Las y los estudiantes logran desempeñar su papel correctamente en el segundo intento y llegar a una solución en concreto

Medianamente logrado: Las y los estudiantes logran desempeñar su papel, sin embargo, no llegan a una solución en concreto.

No logrado: Las y los estudiantes no logran llegar a una solución en concreto ni logran desempeñar su papel en la segunda ni primera ronda.

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Klein, J. P. (2017). Teatro y dramaterapia (Vol. 50). Ediciones Octaedro.

Juan, M. O. (2020). Beneficios del arteterapia en niños: revisión teórica 2015-2020. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8729>

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED. <http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

Nombre actividad

Mental-indicadores.

Objetivo

Identificar factores que afectan su la salud mental.

Público Objetivo

De 7mo a 2do medio.

Inicio

Se les propone realizar un Mentimeter a las y los estudiantes como actividad inicial

A través de Mentimeter, se invita a las y los estudiantes a participar en una encuesta para identificar los principales indicadores que afectan su salud mental. Las y los estudiantes podrán expresar de manera anónima qué factores les generan más estrés en el entorno escolar.

Palabras de la persona facilitadora: ¿Qué creen que impacta más en la salud mental de todos nosotros? ¿Qué eventos o situaciones causan que estemos un poco más desganados o no en un estado de ánimo positivo?

Se busca reflexionar o preguntar sobre situaciones que crean que potencian estos sucesos y volverlos conscientes para en un futuro posicionarse de buena manera frente a estos.

Es necesario que la persona facilitadora realice la creación de una sala de mentimeter para la actividad.

Proyector, teléfonos y acceso a internet.

Mentimeter: [Interactive presentation software](#)

10 minutos

Desarrollo**Actividad:**

En conjunto con las y los estudiantes, se utilizará un papelógrafo para diseñar un "termómetro de clases". Este termómetro visual se colocará en la pared del aula y permitirá medir el nivel de estrés del curso en un rango que va desde "no estresante" hasta "muy estresado". Este recurso servirá como apoyo visual para que, como grupo, puedan expresar cómo se sienten antes de una evaluación o en situaciones estresantes. Además, se podría utilizar como una dinámica diaria para iniciar la jornada, midiendo el estado emocional de la clase.

Papelógrafo
o y lápices

15 minutos

Cierre**Palabras de la persona facilitadora:**

"Ahora que hemos identificado los factores que nos generan estrés y hemos creado un termómetro para medir nuestro estado emocional, es momento de pensar en qué podemos hacer para cuidar de nosotros mismos en esos momentos. ¿Qué estrategias o prácticas han utilizado en el pasado que les han ayudado a relajarse o sentirse más tranquilos? Piensen en lo que les ha funcionado antes de una prueba o un evento importante."

Escritura de estrategias de autocuidado: En el mismo papelógrafo o en tarjetas individuales, las y los estudiantes escribirán distintas formas de autocuidado que podrían implementar antes de eventos estresantes. Estas estrategias pueden incluir, por ejemplo, ejercicios de respiración profunda, meditación, o cualquier otra técnica que ayude a controlar el estrés antes de pruebas u otras situaciones desafiantes.

Palabras de la persona facilitadora: "Recuerden que estas estrategias son para ustedes, para que puedan utilizarlas cuando sientan que necesitan una pausa o un momento para calmarse. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es encontrar lo que les ayude a sentirse mejor y a manejar el estrés de manera saludable."

20 minutos

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes Identifican factores que afectan su la salud mental.

Logrado: Las y los estudiantes logran identificar factores que afectan su salud mental y estrategias para afrontarlo.

Medianamente logrado: Las y los estudiantes logran identificar factores que afectan su salud mental pero no estrategias para afrontarlo.

No logrado: Las y los estudiantes no logran identificar factores que afecten su salud mental.

Referencias

Bericat, E. (2012). Emotions. Sociopedia. <https://doi.org/10.1177/205684601361>

Maitta, I., Párraga, J., & Escobar, M. (2018). Factores que afectan la salud mental. *Revista caribeña de ciencias sociales*, (marzo).

Páez, D., BASABE, N., CARDANO, A., CELORIO, M., CENDEÑO, A., DE LA VÍA, R., ... & TXURIMENDI, M. (1986). Salud mental y factores psicosociales. Madrid: Fundamentos.

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., Sánchez, M. P. J., Sánchez, F. J. D., & Del Fresno, R. (2005, 2 julio). Las emociones positivas. Repositorio Audiovisual de la UNED.

<http://contenidosdigitales.uned.es/fez/view/intecca:VideoCMAV-5a6f4f92b1111f373d8b4657>

Nombre actividad

Dormitando.

Objetivo

Identificar la importancia del sueño y su impacto en la salud mental.

Público Objetivo

De 7mo a 2do medio.

Inicio

Diapositiva 1-2:

Palabras de la persona facilitadora: "Hoy vamos a hablar sobre un tema que todos conocemos pero que a veces no le damos la importancia que merece: el sueño. Antes de comenzar, quiero que piensen un momento en su última noche de sueño y en cómo se sienten hoy. ¿Qué saben sobre el sueño? ¿Por qué creen que es tan importante para nuestra salud?"

Se permite un espacio de reflexión y recepción de preguntas.

https://www.canva.com/design/DAGT7BLZRvQ/C1HIXCmiwDbdsSuy36UE2g/edit?utm_content=DAGT7BLZRvQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

5 minutos

Desarrollo

Diapositiva 3:

Se puede leer explícitamente lo que dice para dar el pie a la importancia del sueño. "No se puede ignorar la importancia de las consecuencias de la falta de sueño, que van desde una disminución significativa del rendimiento laboral o escolar hasta un mayor riesgo de accidentes y vulnerabilidad a las enfermedades."

Diapositiva 4:

Se pregunta: ¿Qué es la higiene del sueño?

Se puede dar la bajada utilizando: "Se puede conocer la higiene como cosas que hacemos para poder estar limpios, si habláramos de la higiene del sueño ¿A que podría referirse?"

Se abre espacio para preguntas y luego se explica: "Bueno, la higiene del sueño puede definirse como actividades, rutinas o prácticas que uno puede realizar para mejorar el descanso que todos merecemos al ir a dormir."

20 minutos

Diapositiva 5:

Se espera que quien facilite la actividad pueda ahondar en los 3 principales factores que se exponen en la diapositiva. Otros factores que pueden resultar relevantes de revisar dependiendo de la situación pueden ser:

- Utilizar la cama solamente para dormir (No leer, no comer, no estudiar en la cama; debido a que nuestro cerebro crea asociaciones)
- Siestas de menos de 20 minutos
- Evitar el alcohol antes de ir a dormir
- No hacer ejercicios intensos en las noches
- Rutinas nocturnas establecidas (Cuidado de la piel/Skincare, Cepillarse los dientes, etc.)
- Levantarse a la misma hora
- Realizar actividades relajantes (Bañarse, leer, escuchar música.)
- Evitar la nicotina al menos 1 hora antes de acostarse
- Comer cosas ligeras
- Mantener el dormitorio tranquilo y ordenado, intentando que la cama sea lo más cómoda posible.

Actividad:

Una vez expuesto respecto a la higiene del sueño, se les pide a las y los estudiantes que establezcan su propia rutina de sueño o, si ya tienen una, que la escriban en una hoja de papel.

La rutina debe tener características como:

- 1.- Definir una hora específica a la cual dormir y completar mínimo 8 horas de sueño
- 2.- Preparación antes de dormir (Actividades a realiza antes de acostarse)
- 3.- Escoger una hora para levantarse
- 4.- Escoger un hábito a realizar para mejorar el sueño (No usar celular antes de dormir, no consumir cafeína/nicotina antes de dormir, etc)

Ejemplo: "Mi rutina de sueño consiste en acostarme a las 10:30 p.m. Todos los días y dejar de usar dispositivos electrónicos a partir de las 9:30 p.m. Para relajarme, leo un libro durante 15 minutos antes de lavarme la cara y los dientes. Me levanto a las 7:00

a.m. con el despertador y trato de levantarme inmediatamente. Además, evito consumir cafeína después de las 3:00 p.m. y hago ejercicio físico tres veces a la semana, asegurándome de no hacerlo tarde en la noche para no afectar mi descanso."

Una vez realizado el ejercicio, se les propone a las y los estudiantes que realicen un check list de cuantas veces a la semana pueden mantener su rutina y se les pregunta en un futuro.

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: Vamos a reflexionar ¿Qué aprendimos hoy respecto al sueño?
 Primero se abre un espacio para la reflexión respecto a lo hablado y luego se da lugar a preguntar ¿Podemos compartir todas nuestras rutinas?

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes Identifican la importancia del sueño y su impacto en la salud mental.

Logrado: Todos las y los estudiantes logran identificar y compartir su rutina de sueño

Medianamente logrado: La mitad de las y los estudiantes identifica y expone su rutina de sueño

No logrado: Las y los estudiantes no exponen sus rutinas de sueño

Referencias

García L. & Navarro B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178

Coico-Lama, A. H., Diaz-Chingay, L. L., Castro-Diaz, S. D., Céspedes-Ramirez, S. T., Segura-Chávez, L. F., & Soriano-Moreno, A. N. (2022). Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. *Educación Médica*, 23(3), 100744.

Miró, E., Lozano, M. D. C. C., & Casal, G. B. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27.

Nombre actividad	Extiende tus alas.	
Objetivo	Conocer una forma artística de desahogo.	
Público Objetivo	de 7mo a 2do medio.	
Inicio	<p>Palabras de persona facilitadora: En muchas culturas, el arte ha sido utilizado como un canal para expresar emociones profundas y procesar experiencias difíciles. Esta sesión será una oportunidad para que cada persona conecte con algún aspecto personal de manera creativa.</p> <p>Se pide a las y los estudiantes participantes que reflexionen sobre algo que hayan tenido recientemente o un recuerdo que les haya impactado. Pueden escribir unas pocas líneas o simplemente pensar en ello. Pregunta: ¿Cómo te gustaría representar este sentimiento? ¿Cómo crees que podría transformarse a través del arte?</p> <p>Contenido extra para utilizar: En la cultura japonesa representa paz, esperanza y transformación, y que crear una grulla puede ser un acto de canalización y liberación de deseos o pensamientos personales. Esta introducción los preparará para darle un significado especial a la creación de la grulla de origami y abrirá el camino para que cada uno personalice su grulla con un nombre o concepto que refleje su experiencia en la sesión.</p>	10 min
Desarrollo	Se vuelve a explicar o se explica brevemente el simbolismo de la grulla de origami como símbolo de paz, esperanza y transformación, relacionándolo con el propósito	Papel lustre 10 min

del taller y el crecimiento personal que han experimentado. En la cultura japonesa, la grulla de papel representa paz, esperanza, deseos de curación y prosperidad.

Para la actividad, cada participante recibirá una hoja de papel para realizar su propia grulla, siguiendo los pasos del origami. Mientras la crean, se les pide que reflexionen sobre un sentimiento, breve frase o concepto que deseen darle a su grulla, algo que represente lo que han sentido. En un ala de la grulla, deberán escribir esta frase

Al finalizar, cada participante intercambiará su grulla con su compañero más cercano y repetirá este intercambio tres veces, hasta recibir una grulla completamente distinta a la que hicieron. Esta actividad simboliza el intercambio de deseos, esperanzas y perspectivas, así como el enriquecimiento mutuo a través de la interacción y el compartir de experiencias.

Tutorial para hacer grullas de papel: <https://www.youtube.com/watch?v=UkA-v1g5hu4>

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: "Ahora, cada uno de ustedes sostiene en sus manos una grulla diferente a la que crearon. Simbólicamente, su propia grulla ha volado lejos, llevando con ella sus deseos, pensamientos y emociones. Esta grulla nueva que ahora tienen representa los sentimientos y sueños de otra persona, un recordatorio de que nunca estamos solos en nuestras esperanzas y transformaciones.

Así como en la cultura japonesa la grulla representa la paz, la esperanza y la sanación, esta actividad ha simbolizado el poder de compartir nuestro viaje con otros, dejando que cada uno de nuestros sueños vuele y toque otros corazones. La grulla que ahora tienen es parte de esa conexión, y lleva consigo la historia de alguien más. Al final, nuestros caminos y experiencias se entrelazan, y juntos, creamos algo más grande.

Para cerrar se pueden hacer preguntas relacionadas a ¿Que creen que signifique lo escrito en la grulla que recibieron? ¿Cómo creen que se sentía la persona al escribirlo? ¿Conocen otra forma de realizar origami?

10 min

Evaluación

Indicador: Las y los estudiantes conocen una forma artística de desahogo.

Logrado: Todas/os las y los estudiantes realizan su grulla y escriben en ella su sentir mostrando que conocen la técnica.

Medianamente logrado: Las y los estudiantes logran realizar la grulla, pero no escriben su sentir mostrando que no conocen la técnica por completo.

No logrado: Ningún estudiante logra realizar su grulla.

Referencias

Gallinal Moreno, A. M. (2023). El arte del Origami como terapia para la salud.

García, S. A. S. (2009). Intervención comunitaria con la técnica del "ORIGAMI" en la ESBU "Ceferino Fernández Viñas" del municipio de Pinar del Río. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 4(4), 3735-3744.

Torromé Sánchez, A. (2022). Líneas de vida. Desde el origami hasta la salud mental (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).

Actividad

3.13

Nombre actividad

Represento mi sentir

Objetivo

Describir y diferenciar sus pensamientos y emociones.

Público Objetivo

De 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora:

Todos tenemos una variedad de emociones, reconocerlas y expresarlas puede ayudarnos a manejarlas mejor. Se debe enfatizar que no existen "emociones buenas o malas," sino que todas son válidas y nos dicen algo importante sobre lo que estamos viviendo. Por lo que hoy vamos a trabajar como poder expresarlas de manera un poco más gráficas. Podríamos empezar escogiendo un color ¿Como creen que sería el color de una emoción como el enojo? ¿Una emoción como la alegría que color sería?

10 min

Desarrollo

Cada estudiante podrá asignar un color específico a cada emoción que desee expresar. Con estas estrellas de colores, llenarán de a poco un frasco individual, el cual podrán mantener como un reflejo personal de sus emociones a lo largo del tiempo. Además, en el salón habrá un frasco colectivo donde todos podrán agregar estrellas de acuerdo con las emociones que decidan compartir.

Cada estrella representa un pensamiento o emoción, y la actividad invita a las y los estudiantes a expresar lo que sienten en un lugar seguro y simbólico, donde sus emociones pueden ser reconocidas de manera colectiva.

Cuando el frasco del salón se llene, se programará una charla grupal para reflexionar sobre las emociones expresadas en el frasco común. Esta instancia permitirá a las y los estudiantes hablar sobre sus sentimientos, entender el sentir colectivo, y explorar juntos cómo mejorar el bienestar del grupo. También podrán compartir el estado de sus

Cartulinas de colores y frascos transparentes

15 minutos

frascos personales y analizar juntos qué colores y emociones predominan en ellos, fomentando una reflexión sobre sus propias experiencias emocionales.

Para la primera sesión se les pide a las y los estudiantes que realicen al menos 10 estrellas, que simbolizan las mismas o distintas emociones que han estado sintiendo. Tutorial de cómo hacer las estrellas: <https://www.youtube.com/watch?v=TaytneX2KJw>

Cierre

Para concluir la actividad de las estrellas de papel, la persona facilitadora guiará un momento de reflexión final que permita a las y los estudiantes observar sus frascos personales de esta primera sesión.

Pide a cada estudiante que observe su frasco personal y los colores de las estrellitas que han añadido a lo largo del tiempo. Invítalos a pensar en lo que representa cada color y cómo han cambiado sus emociones desde el inicio de la actividad.

Luego, se les pide que agreguen 5 estrellas de sus sentires al frasco del salón y revisen juntos el frasco colectivo del salón para ver los colores y emociones que predominan en el grupo.

Palabras de la persona facilitadora: ¿Qué emociones prevalecen en el grupo y qué creen que eso significa? ¿Cómo se sintieron al ver sus emociones expresadas visualmente y al ver las de los demás?

15 minutos

Evaluación

Indicador: las y los estudiantes describen y diferencian sus pensamientos y emociones.

Logrado: Todos las y los estudiantes logran asociar sus emociones y lo representan con las estrellas realizadas.

Medianamente logrado: No todos las y los estudiantes realizan la vinculación de sus emociones con las estrellas realizadas.

No logrado: Ningún estudiante vincula sus emociones a las estrellas realizadas.

Referencias

Torromé Sánchez, A. (2022). Líneas de vida. Desde el origami hasta la salud mental (Doctoral dissertation, Universitat Politècnica de València).

Gallinal Moreno, A. M. (2023). El arte del Origami como terapia para la salud.

García, S. A. S. (2009). Intervención comunitaria con la técnica del "ORIGAMI" en la ESBU "Ceferino Fernández Viñas" del municipio de Pinar del Río. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 4(4), 3735-3744.

Nombre actividad

¡Conozcamos sobre los PAPI!

Objetivo

Identificar los primeros auxilios psicológicos.

Público Objetivo

De 7mo a 2do Medio.

Inicio

Se puede leer la diapositiva 2 o la persona facilitadora puede contextualizar con lo siguiente: "Sabemos que a lo largo de la vida enfrentamos diversas crisis, como emergencias sanitarias, desastres naturales, accidentes o situaciones de violencia. Ante estos desafíos, es fundamental contar con herramientas que nos ayuden a manejar el impacto emocional. Por ello, queremos compartir con ustedes una guía de Primeros Auxilios Psicológicos basada en el protocolo PAP-ABCDE, un enfoque validado científicamente en Chile. Esta herramienta les permitirá brindar apoyo inicial a quienes atraviesan momentos difíciles, favoreciendo su bienestar y fortaleciendo su capacidad de afrontamiento."

Se continua en la misma diapositiva y se plantea la pregunta ¿Que es PAP o Primeros Auxilios Psicológicos?

La persona facilitadora puede responder de la siguiente manera: Los Primeros Auxilios Psicológicos son una técnica simple que cualquiera puede aprender. Sirven para ayudar a personas afectadas por crisis como accidentes, emergencias médicas, desastres o situaciones violentas. Su objetivo es brindar apoyo inmediato, reducir el impacto emocional y fortalecer la capacidad de afrontamiento y se dividen en ABCDE,

Se destaca que sirven como apoyo en la transición de estas crisis, sin embargo, no reemplazan o no son equivalentes a tratamiento especializado por profesionales de la salud.

https://www.canva.com/design/DAGhGfZyqAo/Y6LylwIDxFAbPeW2v_f5PA/view?utm_content=DAGhGfZyqAo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=unique_links&utlId=h98b9bed75b

Duración
5 Minutos

Desarrollo

Diapositiva 3: La persona facilitadora puede dar introducción en bruto al protocolo ABCDE diciendo o leyendo apartado por apartado de la presentación: "Para aplicarlos, utilizamos el protocolo ABCDE: Asegurar el contacto y la seguridad, Brindar apoyo práctico, Calmar y contener emocionalmente, Desarrollar estrategias de afrontamiento y Evaluar necesidades futuras."

Palabras de la persona facilitadora: Si bien este protocolo es útil para prestar apoyo es importante tener en cuenta ¿Te encuentras en condiciones de prestar apoyo?, Informarse sobre la situación, Evaluar la aplicabilidad e Identificarse antes de realizar PAP.

Diapositiva 4 - Palabras de la persona facilitadora: Este paso puede tomar entre 10 a 20 minutos. Es clave saber comunicarse con alguien angustiado o ansioso. Algunas personas querrán hablar, y escucharlas sin presionar puede ser muy útil. Otras preferirán el silencio, y simplemente acompañarlas también es valioso. Lo importante es transmitir que estamos ahí para comprenderlas. Evitemos el impulso de 'hacer algo' sin pensar, ya que podríamos causar más daño sin querer. Además, el lenguaje corporal juega un papel fundamental: nuestra postura, gestos y contacto visual refuerzan la empatía y el apoyo que brindamos.
Puede apoyarse de la información del PPT.

Diapositiva 5 - Palabras de la persona facilitadora: "En una crisis, es común que algunas personas se sientan ansiosas, confundidas o tengan dificultad para respirar. Por eso, en los PAP dedicamos unos minutos a reentrenar la respiración para ayudar a encontrar calma. La forma en que respiramos influye en nuestras emociones, como se ve en el yoga y la meditación. La técnica de respiración en cuatro tiempos debe adaptarse al ritmo de cada persona, asegurando que se sienta cómoda y no se quede sin aire."
Puede apoyarse de la información del PPT

Diapositiva 6 - Palabras de la persona facilitadora: "Después de un evento traumático, es normal que las personas se sientan confundidas y no sepan por dónde empezar. Podemos ayudarles a ordenar sus necesidades y guiarlas hacia los apoyos adecuados,

15 minutos

asegurando que usen sus propios recursos y redes para afrontar la situación a largo plazo."

Puede apoyarse de la información del PPT.

Diapositiva 7 - Palabras de la persona facilitadora: "Una vez identificadas las necesidades, ayudemos a la persona a contactar a su red de apoyo, como familia y amigos, o a los servicios disponibles que puedan asistirle ahora y en el futuro. Es clave conocer bien los recursos de ayuda en la zona antes de intervenir."

Puede apoyarse de la información del PPT.

Diapositiva 8 - Palabras de la persona facilitadora: "Es importante que expliquemos que es normal sentir angustia, insomnio o confusión tras una crisis. Existen distintas reacciones comunes al estrés y cómo afrontarlas. La mayoría de estos síntomas mejoran con el tiempo, pero es clave reconocer cuándo buscar ayuda y cómo apoyar a los demás."

Puede apoyarse de la información del PPT.

Cierre

Para cerrar la presentación, se les pedirá a las y los estudiantes que formen grupos de 3 a 4 personas. Luego, se proyectará la diapositiva 9, que contiene un ejemplo de una situación. Cada grupo deberá analizar la situación y pensar en formas de aplicar el protocolo ABCDE. Finalmente, anotarán sus respuestas en una hoja. En caso de ser necesario se pueden proyectar las diapositivas presentadas.

Al finalizar la práctica, se invita a las y los estudiantes a compartir en voz alta las respuestas de sus grupos para cerrar la actividad.

5 minutos

Evaluación

Indicador de logro: Las y los estudiantes logran identificar el uso de los primeros auxilios psicológicos.

Logrado: Todos los grupos logran responder adecuadamente la actividad, ya sea por escrito o en voz alta.

Medianamente logrado: La mitad de los grupos logran responder la actividad, ya sea por escrito o en voz alta.

No logrado: Los grupos no logran responder, ya sea por escrito o en voz alta.

Referencias

Cortés Montenegro, P., & Figueroa Cabello, R. (2018). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos.

<https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2018/08/Manual-ABCDE-para-la-aplicacion-de-Primeros-Auxilios-Psicologicos.pdf>

Primeros auxilios psicológicos - Escuela de Medicina. Escuela de Medicina.

<https://medicina.uc.cl/primeros-auxilios-psicologicos/>

Nombre actividad

Las redes sociales y la salud mental

Objetivo

Identificar el impacto de las redes sociales en su día a día.

Público Objetivo

De 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora: “Para iniciar esta temática, quiero que recordemos que todos tenemos redes sociales probablemente ya sea WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, etc. Donde constantemente somos bombardeados con información, esta información puede ser buena o mala dependiendo de la perspectiva que tomemos.”

Palabras de la persona facilitadora para iniciar la temática: ¿Cuánto tiempo creen que pasan en redes sociales cada día? Se puede utilizar la mano alzada para revisar la cantidad de horas (Ejemplo: Levanten la mano quienes pasan 1 hora al día)

¿Cómo creen que esto pueda afectar su estado de ánimo y su bienestar?
Recoger algunas respuestas y generar una breve reflexión.

Duración:
5 minutos

Desarrollo

Palabras de la persona facilitadora: “Las redes sociales si bien pueden acercarnos a otros pueden saturarnos en algún punto, pero puede ser abrumador debido a que está lleno de personas preocupadas de cómo se ven. Lo importante es no perder el foco, puede existir un ambiente sano mientras sepas buscar y enfocarte.”

Actividad individual en una hoja responder:

¿Qué emoción han sentido por las redes sociales?

¿Cómo podrían mejorar su relación con las redes sociales?

¿Qué estrategias podrían implementar para un uso más saludable?

Una vez dado el tiempo para contestar, se pregunta a las y los estudiantes si desean compartir sus respuestas en voz alta respecto a esta temática. Se puede ir respondiendo pregunta por pregunta o dar tiempo para que respondan las 3.

15 minutos

Cierre**Palabras de la persona facilitadora:**

"Hemos reflexionado sobre cómo las redes sociales pueden influir en nuestras emociones y bienestar. Recordemos que su impacto depende de cómo las usamos y de las decisiones que tomamos al interactuar en ellas. Es importante ser conscientes de nuestro consumo digital y establecer límites saludables."

Se realiza la última pregunta para realizar una reflexión personal: "Si pudieran dar un consejo a alguien sobre el uso de redes sociales, ¿cuál sería?"

La persona facilitadora puede cerrar diciendo: "Para un uso más saludable de las redes, es clave establecer límites de tiempo, evitar comparaciones y seguir contenido positivo. También es importante hacer pausas digitales, equilibrar el tiempo en redes con actividades presenciales y filtrar la información que consumimos. Finalmente, prestemos atención a cómo nos sentimos al usarlas y tomemos distancia si nos generan malestar."

5 minutos

Evaluación

Indicador de logro: Las y los estudiantes logran identificar el impacto de redes sociales en su día a día

Logrado: Todos las y los estudiantes o la mayoría logran responder adecuadamente la actividad.

Medianamente logrado: La mitad de las y los estudiantes logran responder la actividad.

No logrado: Las y los estudiantes no logran responder.

Referencias

Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, 16(1), 1-3.

Crítikián, D. M., & Núñez, M. M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. Revista de comunicación y salud, 11, 55-76.

Gómez-Urrutia, V., & Jiménez Figueroa, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. Convergencia, 29.

Nombre actividad

No estás solo: Aprendiendo a pedir ayuda.

Objetivo

Identificar la importancia de pedir ayuda cuando lo necesiten y estrategias para hacerlo de manera efectiva.

Público Objetivo

De 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora:

"A veces, enfrentamos situaciones difíciles y sentimos que debemos resolverlas solos. Sin embargo, pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad. Hoy reflexionaremos sobre la importancia de buscar apoyo cuando lo necesitemos."

Pregunta inicial:

¿Por qué creen que a veces nos cuesta pedir ayuda?
Recoger respuestas y generar una breve reflexión.

Duración:

6 minutos

Desarrollo

Se forman grupos de 3 a 4 estudiantes.

Cada grupo recibe una tarjeta con una situación problemática que podría experimentar un adolescente con los siguientes ejemplos:
Pueden escribirlos en una hoja o descargarlos desde el siguiente Canva:

https://www.canva.com/design/DAGhX1JaTUA/6FwNJnyZbPeKQFWgoSwSrA/edit?utm_content=DAGhX1JaTUA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

"Tienes ansiedad antes de una presentación y no sabes cómo manejarlo."

"Un amigo cercano se ha alejado y te sientes solo."

"Te sientes sobrepasado con las responsabilidades académicas y no puedes concentrarte."

https://www.canva.com/design/DAGhX1JaTUA/6FwNJnyZbPeKQFWgoSwSrA/edit?utm_content=DAGhX1JaTUA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

12 minutos

<p>"Has notado que un compañero está triste todo el tiempo y no sabes cómo ayudarlo." "Tienes problemas en casa y sientes que nadie te entiende." Los grupos deben discutir y responder: ¿Cómo creen que se siente la persona en esta situación? ¿Qué señales podrían indicar que necesita ayuda? ¿A quién podría acudir en busca de apoyo? (Ej. amigos, familia, profesores, psicólogos, orientadores, etc.) ¿Cómo podría expresar lo que siente o pedir ayuda de manera efectiva? Cada grupo comparte su análisis con el resto del curso.</p>			
<p>Cierre</p>	<p>Palabras de la persona facilitadora: "Pedir ayuda es un acto de valentía. No estamos solos y siempre hay personas dispuestas a apoyarnos, ya sean amigos, familiares o profesionales. Identifiquemos nuestras redes de apoyo y recordemos que dar el primer paso es clave para el bienestar emocional."</p> <p>Reflexión (Opcional) Cada estudiante escribe en una hoja: ¿A quién acudiría si necesita apoyo emocional? ¿Cómo podría pedirselo? Se invita a quienes quieran compartir sus respuestas.</p>		<p>7 minutos</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Indicador de logro: Las y los estudiantes logran identificar estrategias para pedir ayuda.</p> <p>Logrado: Todos los grupos consiguen responder la actividad.</p> <p>Medianamente logrado: La mitad de los grupos logran responder la actividad.</p> <p>No logrado: Ningún grupo logra responder la actividad.</p>		

Referencias

Bustamante, F., & Florenzano, R. (2013). Programas de prevención del suicidio adolescente en establecimientos escolares: una revisión de la literatura. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 51(2), 126-136.

Leiva, L., George, M., Squicciarini, A. M., Simonsohn, A., & Guzmán, J. (2015). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades educativas. *Universitas Psychologica*, 14(4), 1285-1297.

Montt, M. E., & Chávez, F. U. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud mental*, 19(3), 30-35

Actividad

3.17

Nombre actividad

Visualizando el futuro con salud mental

Objetivo

Identificar acciones para cuidar su salud mental a largo plazo.

Público Objetivo

De 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora:

“El futuro puede parecer lejano, pero las decisiones que tomamos hoy influyen en nuestra salud mental en el mañana. Hoy vamos a reflexionar sobre cómo nos gustaría que fuera nuestro futuro en términos de bienestar y qué podemos hacer ahora para alcanzarlo.”

Se invita a las y los estudiantes a compartir brevemente cómo se imaginan en 5 o 10 años. Pueden pensar en aspectos como el trabajo, las relaciones personales, la salud, el bienestar emocional, etc. Se escribe un resumen de sus respuestas en la pizarra.

Reflexión inicial:

“¿Cómo creen que su salud mental puede verse afectada en el futuro por las decisiones que toman ahora? ¿Qué cosas, si las cuidan, podrían ayudarles a tener un futuro más equilibrado emocionalmente?”

Pizarra, marcador, hojas y lápices

Duración 5 Minutos

Desarrollo

Cada estudiante tiene una hoja y un lápiz. Se les pide que piensen por un momento en **cómo se imaginan su futuro** en 5 años en términos de su salud mental. ¿Qué les gustaría sentir o lograr en ese tiempo?

15 minutos

Luego, en la hoja, escriben una lista de cinco cosas que pueden hacer hoy para cuidar su salud mental en el futuro (por ejemplo: "Hablar más de mis emociones", "Hacer ejercicio regularmente", "Establecer límites con mi tiempo").

Actividad en parejas:

las y los estudiantes se agrupan de **dos en dos** y comparten sus respuestas. Después, discuten las siguientes preguntas:

¿Cómo estas acciones pueden ayudarnos a tener una mejor salud mental en el futuro?

¿Qué desafíos podrían encontrar al intentar cumplir estas acciones?

¿Cómo pueden superarlos?

Cada pareja elige una acción de la lista que más les impactó y la escribe en pizarra como compromiso grupal, en caso de que un compromiso se repita se le puede poner un ticket por cada vez que se repita.

Cierre

Palabras de la persona facilitadora:

"Para finalizar, quiero que reflexionen sobre lo que han compartido hoy con sus compañeros. Cada uno tiene diferentes maneras de cuidar su salud mental, pero lo importante es que cada paso cuenta. Hoy han identificado acciones simples pero significativas que pueden tomar para tener un futuro más saludable. Recuerden que cuidar de su mente es igual de importante que cuidar su cuerpo. Si alguna vez sienten que algo se les escapa o no saben cómo manejar una situación, no duden en pedir ayuda. Ahora, los invito a pensar en el compromiso que han escrito en la pizarra y tratar de cumplirlo durante esta semana. A veces, los pequeños cambios diarios son los que marcan una gran diferencia en el futuro. ¡Cuidar su salud mental es una inversión para toda la vida!"

5 minutos

Reflexión final:

“Antes de terminar, ¿alguien quiere compartir en voz alta algún compromiso o reflexión que les haya quedado de esta actividad?”

Evaluación

Indicador de logro: Las y los estudiantes identifican acciones para cuidar su salud mental a largo plazo.

Logrado: Todas las parejas identificaron y escogieron una acción a realizar para cuidar su salud mental a largo plazo.

Medianamente logrado: La mitad de las parejas escogieron una acción a realizar para cuidar su salud mental a largo plazo.

No logrado: Ninguna pareja logra escoger una acción a realizar para cuidar su salud mental a largo plazo.

Referencias

Esterri, J. D. (2024). Salud mental en juventud extutelada: estrategias de promoción y prevención sociosanitaria. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (44), 249-261.

Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67-77.

Nombre actividad

Identificando pensamientos negativos y reemplazándolos

Objetivo

Identificar pensamientos negativos o autocríticos y reemplazarlos por pensamientos más positivos y realistas.

Público Objetivo

De 7mo a 2do Medio.

Inicio

Palabras de la persona facilitadora:

"Hoy vamos a trabajar en una técnica que nos ayudará a identificar y cambiar esos pensamientos negativos que todos tenemos en algún momento, pero que pueden afectar nuestra salud mental si no los manejamos. Todos tenemos pensamientos como 'No soy lo suficientemente bueno' o 'Nunca voy a lograrlo', pero esos pensamientos no siempre reflejan la realidad. Vamos a aprender cómo podemos cambiarlos por pensamientos más positivos y realistas."

Pregunta inicial para reflexionar:

"Pensemos por un momento: ¿Alguna vez han tenido un pensamiento que les hizo sentirse mal consigo mismos? ¿Cómo se sintieron en ese momento?"

Duración 5 minutos

Desarrollo

Palabras de la persona facilitadora: "Un pensamiento negativo es una idea o creencia que no es realista, y que nos hace sentir mal, estresados o ansiosos. A veces, estos pensamientos nos limitan y nos hacen creer que no podemos lograr algo. Hoy vamos a aprender a reemplazarlos por pensamientos más positivos y equilibrados. Para hacerlo, vamos a utilizar una técnica llamada 'Reemplazo cognitivo'. Consiste en identificar un pensamiento negativo y, en lugar de seguir creyéndolo, pensar en una alternativa que sea más positiva, más realista y que nos haga sentir mejor."

Dinámica de identificación y reemplazo de pensamientos negativos:

Hojas para que los grupos escriban sus respuestas.

Lapiceras o lápices

15 minutos

Formación de grupos pequeños (3-4 personas)

"Ahora, quiero que se organicen en grupos pequeños, de tres o cuatro personas. Cada grupo va a recibir una lista de pensamientos negativos comunes que muchas personas suelen tener. El objetivo es que, como grupo, puedan reemplazar estos pensamientos y trabajen juntos para encontrar una forma de reemplazarlo por uno más positivo."

Distribución de la lista de pensamientos negativos comunes

"Les voy a dar una lista con algunos pensamientos negativos frecuentes. Lean cada uno y, en grupo, elijan uno para trabajar en él. Piensen en cómo podrían cambiarlo para que sea más realista y les ayude a sentirse mejor. Pueden escribir las respuestas y, si lo desean, compartirlas después con la clase."

Lista de pensamientos negativos comunes:

"No soy suficiente."

"Nunca voy a lograrlo."

"Siempre hago todo mal."

"No soy bueno en nada."

"No merezco ser feliz."

"Si no soy perfecto, no valgo."

"Las cosas no van a mejorar."

Luego elijan un pensamiento negativo de la lista y reflexionen juntos sobre cómo pueden cambiarlo por un pensamiento más positivo y realista mediante acciones, por ejemplo ¿Qué puedo hacer para evitar este pensamiento?

Ejemplo: "No soy suficiente" podría convertirse en "Estoy haciendo lo mejor que puedo, y eso es suficiente por ahora."

Pueden escribir en una hoja lo que pensaron y cómo cambiaron ese pensamiento negativo.

Si lo desean, pueden compartir con los demás grupos las respuestas que escribieron.

Cierre

Palabras de la persona facilitadora: “Ahora que hemos identificado algunos pensamientos negativos y los hemos reemplazado por pensamientos más positivos, vamos a reflexionar sobre cómo podemos aplicar esto en nuestra vida diaria. **¿Alguien quiere compartir algún pensamiento negativo que haya identificado y cómo lo reemplazó?”**
Para cerrar:
Palabras de la persona facilitadora:
 “Recuerden que todos tenemos pensamientos negativos de vez en cuando, y eso está bien. Lo importante es darnos cuenta de esos pensamientos y cómo podemos cambiarlos para mejorar nuestra salud mental. Al reemplazar un pensamiento negativo por uno positivo y realista, no solo mejoramos nuestra perspectiva, sino que también nos sentimos más confiados y capaces de enfrentar los desafíos que se nos presenten.”

5 minutos

Evaluación

Indicador de logro: Las y los estudiantes identifican pensamientos negativos o autocríticos y los reemplazan por pensamientos más positivos y realistas.

Logrado: Todos estudiantes logran reemplazar los pensamientos negativos.

Medianamente logrado: La mitad de los grupos logran reemplazar sus pensamientos negativos.

No logrado: Ningún grupo logra reemplazar sus pensamientos negativos.

Referencias

Padilla Pérez, Z. (2018). Pensamientos negativos repetitivos y positivos relacionados con los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión teórica.

Rubín, M. S. H., Saquinaula, D. F. Á., & Pérez, Y. M. M. (2023). Aportes de la psicoterapia cognitiva conductual enfocada en patrones de pensamiento negativo en adultos mayores. Polo del Conocimiento, 8(8), 2241-2271.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2019). Guía para superar los pensamientos atemorizantes, obsesivos o inquietantes: libérate de los pensamientos negativos con la terapia cognitivo conductual (CBT). Editorial Sirio SA.

REFERENCIAS

Arias, D., González, María Paula, Rodríguez, Sandra y Rubio Graciela (2022) Pasados violentos en la enseñanza de la historia y las ciencias sociales. Colombia, Argentina y Chile. pp 133-180 Editorial Universidad del Rosario © Universidad del Rosario, Bogotá.

Armenta, C., Blanco, H., & Castillo, A. (2023). Regreso a clases, el impacto psicológico ante el confinamiento por COVID-19, la importancia de la salud mental en el proceso de aprendizaje. Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula, 10(19), 10-13.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/9580/9769>

Azua, E y Villaseca. M. (2012) Ideas para introducir los Derechos Humanos en el Aula. Mensajes Sencillos y Cotidianos para la Promoción de los Derechos Humanos. INDH, 2012.

Butler, J. (2002). Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo". Paidós.

Cabello, C. (2018) Educación no sexista y binarismos de género. Agitaciones feministas y disidencias sexuales secundarias en la escuela. En: Serán, F. (ed.) Mayo feminista: la rebelión contra el patriarcado. Santiago: LOM, pp. 21-34.

Dougnac, P. (2016). Una revisión del concepto anglosajón public engagement y su equivalencia funcional a los de extensión y vinculación con el medio. Pensamiento Educativo, 53(2).
<https://doi.org/10.7764/PEL.53.2.2016.11>

Escobar, M. J., Panesso, C., Chalco, E. F., Cardemil, A., Grez, A., Del Río, P., ... & Duran-Aniotz, C. (2023). Efectos de la pandemia y las medidas de confinamiento sobre la salud mental en población infantil de Chile. Psykhe. <http://publicaciones.revistasteiniana.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/31815>

Franco, M. y Lvovich, D. (2017). Historia Reciente: apuntes sobre un campo de investigación en expansión. Boletín del Instituto de Historia Argentina y Americana. Dr. Emilo Rovignani, (47), 190-2017.

Garretón, M. A., Cruz, M. A., & Aguirre, F. (2012). La experiencia de los consejos asesores presidenciales en Chile y la construcción de los problemas públicos. Revista Mexicana de Sociología, 74(2), 303-340.
<http://www.jstor.org/stable/43495613>

REFERENCIAS

Larraguibel, M., Rojas-Andrade, R., Halpern, M., & Montt, M. E. (2021). Impacto de la Pandemia por COVID-19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 32(1), 12-21.

MINEDUC. (2023). Plan de reactivación educativa formalizado. <https://reactivacioneducativa.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/127/2023/11/Plan-de-Reactivacion-Educativa.Formalizado-2023.pdf>

Rodino A.M. (2018) Exposición en Seminario Internacional sobre Educación en Derechos Humanos. Organizado por La Red de Equipos de Educación en Derechos Humanos. Disponible en: <https://www.reedh.cl/>

Rubio, Graciela. (2013) Memoria, política y pedagogía. Los caminos para la enseñanza del pasado reciente en Chile. Santiago: LOM.

Spade, Dean (2018) Sus leyes nunca nos harán más segur*s. En: Nicolás Cuello y Lucas Morgan (ed.) Críticas sexuales a la razón punitiva. Insumos para seguir imaginando una vida junt*s. Neuquén: Ediciones Precarias.

Troncoso Araya, J. L. (2022). ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia COVID-19. *Cuadernos de Neuropsicología*, 16(1), 94-99. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-41232022000100094&script=sci_arttext

UNESCO. (2011). Declaración sobre educación y formación en materia de derechos humanos. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

UNICEF (2021) Informe Anual. <https://www.unicef.org/es/informes/informe-anual-unicef-2021>

Vallejos, Marie; Palma, Marcela; Corrales, Angelica (ed.) (2022). Resignificar la educación desde una perspectiva de género: experiencias y reflexiones desde una mirada latinoamericana. Santiago de Chile: RIL y Universidad de Concepción.

Vincenty, Claudia (2003) Socialización, Lenguaje y Educación: una mirada desde el enfoque de género. *Revista de Antropología Experimental*, N°3. www.ujaen.es/huesped/rae número 3.

“CREANDO LAZOS PERMANENTES
CON LA COMUNIDAD REGIONAL
POR UNA VINCULACIÓN CON EL
MEDIO MÁS SIGNIFICATIVA Y
BIDIRECCIONAL”.

CÓDIGO “UVA2295”

ISBN 978-956-214-261-8

