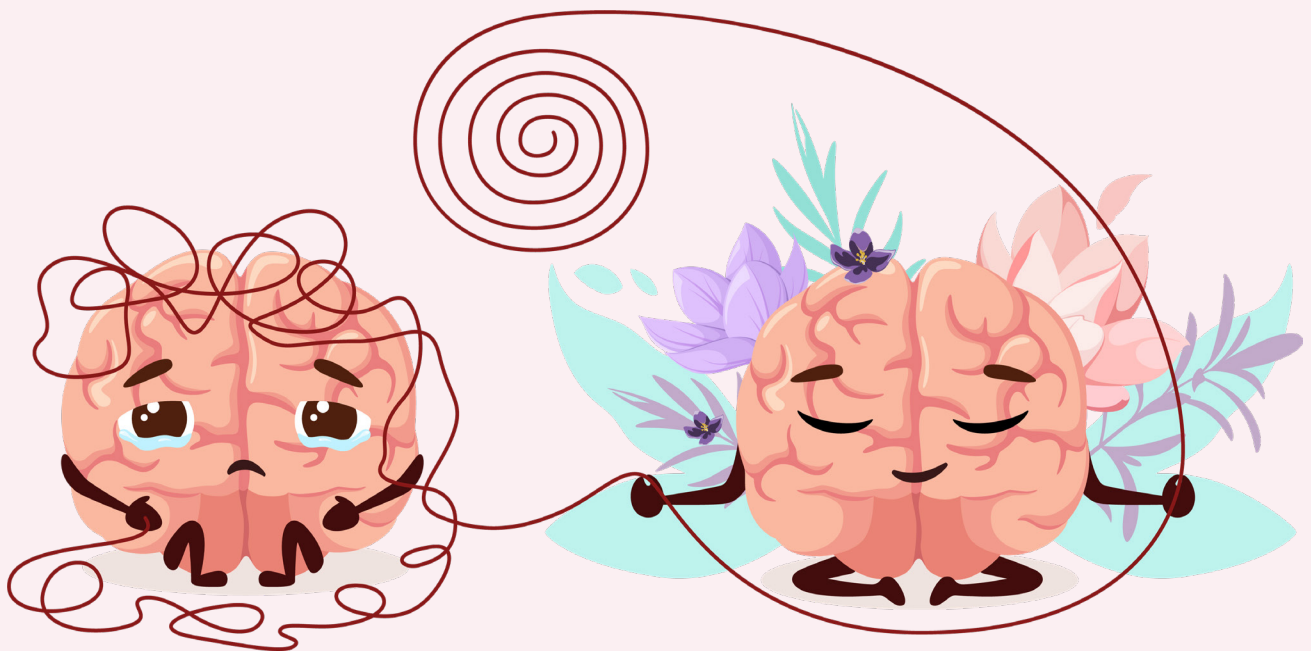




SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

“DESCUBRIENDO MI MUNDO INTERIOR”



**Bienestar y
Salud Mental**

5° a 8° Básico

Región de Antofagasta

1

INVITACIÓN

En esta guía encontrarás temas y actividades que te permitirán explorar el mundo de las emociones, te adentrarás en la autoestima y salud mental e introducirás en el bienestar y autocuidado.

Recuerda que en tus próximos años ingresarás a la esperada adolescencia y con ello a todos sus cambios. De hecho, podríamos decir que te encuentras en una edad entre la niñez y adolescencia.

Podrás aprender a conocer las emociones y hablar de ellas, podrás hablar de ti desde una mirada positiva, reconociendo tus características sobresalientes, tus potencialidades y limitaciones, adquirirás algunas herramientas para sentirte mejor. Sabrás cuándo te enfrentas a una situación de riesgo, para cuidarte y cuidar a otras personas, como tus amigos y amigas. Y así cuando llegue tu esperada adolescencia tendrás más y mejores estrategias para enfrentar los próximos desafíos de tu vida.

Te invitamos a mantener una actitud positiva, abierta y pensativa, para fortalecer tu conocimiento personal y seguir creciendo en armonía contigo mismo/a y con las demás personas, a través de las tres siguientes sesiones de trabajo; desarrollo emocional, salud mental y bienestar respectivamente.

Junto a la profesora o profesor jefe, desarrollaremos las actividades de esta guía en la sala de clases u otro lugar de la escuela o el liceo, que sea apropiado para reflexionar e interactuar sobre los temas propuestos.



Adquiero un sentido positivo ante la vida, una sana autoestima y confianza en mí.

2

Primera Sesión

I. El mundo de las emociones

Todas las personas sentimos diferentes emociones en el día a día y a lo largo de la vida. Por ejemplo, a veces me siento alegre, triste, cansado o enojado/a dependiendo de la situación que esté viviendo.

Las emociones se sienten de manera diferente; más intensas, más suaves, más duraderas o se sienten y desaparecen rápido.



Marco con una X o pinto aquellas emociones que he sentido en mi vida y agrego otras en la segunda fila de recuadros pintados de verde.

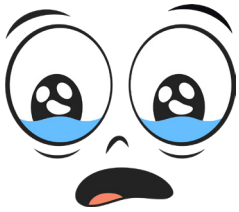
ALEGRÍA	MIEDO	SORPRESA	TRISTEZA	ENOJO

Respondo ¿Cómo me siento hoy? pinto o marco con un círculo la carita que me representa el día de hoy. Si me representa más de una carita, también la marco.

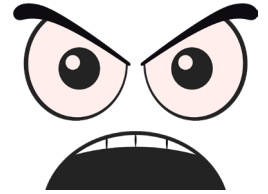


3

Yo sé que las emociones pueden ser agradables y desagradables, pero eso no las hace buenas ni malas. De hecho, cada emoción tiene una razón de ser.



El miedo existe porque nos protege de posibles peligros y nos motiva a buscar ayuda. Y en el caso de la rabia, su objetivo es comunicar que lo que está pasando no nos gusta.



Respondo la siguiente pregunta
¿Para qué creo que me sirve la tristeza?

.....

.....

.....

.....

.....

Respondo la siguiente pregunta
¿Para qué creo que me sirve la alegría?

.....

.....

.....

.....

.....

He escuchado que se habla de “*Manejar las emociones*” o “*Regular las emociones*”, a veces eso puede mal interpretarse creyendo que significa que hay que ocultar o negar las emociones. En realidad, significa que **debo controlar lo que hago, es decir mis reacciones cuando siento alguna emoción, pero tampoco debo dejar de sentirla.**



Cada vez que me pasa algo y siento alguna emoción, la nombro en mi cabeza, esto me da tranquilidad y me permite regular la intensidad de esa emoción.

Ahora bien, hay muchas formas de expresar las emociones y sucede que hay formas más adecuadas que otras para expresarlas y regularlas.

4

Hay 5 situaciones. Marco con una **A** si creo que el manejo o regulación de la situación es adecuado o con una **I** si creo que es inadecuado. Luego, contestaré las preguntas de la tabla que se encuentran a mano derecha. Respondo individualmente o en dupla, con un compañero o compañera de curso, mis opiniones sobre los siguientes casos.

Situación	¿Qué emoción crees que está sintiendo?	¿Cómo habrías actuado tú?
Luego de una discusión, una estudiante se acerca a su compañero y lo empuja bruscamente.		
Un estudiante se encierra en el baño y golpea la pared fuertemente.		
Una estudiante se acercó a su profesora para pedir ayuda y conversar luego de que tuviera una mala nota en una prueba.		
La mejor amiga de una estudiante se cambió de colegio. Ella le cuenta a su abuela con lágrimas en los ojos.		
Un estudiante, luego de tener una mala nota, le grita a su profesora.		



Según datos del Ministerio de Educación (2021) el 70% de los y las estudiantes reconoció tener dificultades para expresar sus emociones.

Algunas ideas que me pueden servir para sentirme mejor:

1. Camino y respiro profundo alejándome del hecho que me hizo sentir alguna emoción desagradable, para luego volver al lugar y hablar del tema.
2. Respiro llenando los pulmones de aire para luego vaciarlos o me imagino que huelo una flor y luego apago una vela.
3. Hablo con alguien de mi confianza respecto a lo que siento.



Bachillerato Emocional

El/la profesor/a irá nombrando cada una de las emociones y yo iré respondiendo en mi guía o cuaderno. Luego, podré compartir con mis compañeros y compañeras algunas de mis respuestas.

EMOCIÓN	¿En qué situación siento esta emoción?	¿En qué parte del cuerpo siento esa emoción?	¿Qué pienso cuando siento esa emoción?	¿Qué hago cuando siento esa emoción?
Alegría				
Tristeza				
Miedo				
Enojo				
Vergüenza				

¿Sabías qué?

El destacado futbolista Alexis Sánchez, nació en Tocopilla. En reiteradas entrevistas ha destacado por sus frases motivacionales, entre ellas: ***“Cuando sientas que estás cerca de rendirte, cierra los ojos y acuérdate de las personas que tienen la fe puesta en ti”.***



Diálogo Familiar

Cuando llegue a casa, conversaré con mi familia lo que aprendí en esta sesión y haremos en conjunto un listado de estrategias saludables para manejar diferentes emociones, como las que aparecen en el siguiente recuadro.

1. ¿Cómo expresar la rabia?

.....

.....

.....

2. ¿Cómo expresar la tristeza?

.....

.....

.....



Hablar de las emociones ayuda a entenderse mejor, fomenta la empatía y el respeto al considerar diferentes realidades y perspectivas.

Segunda Sesión

Florecer

La sesión pasada trabajamos en la identificación y manejo de las emociones de manera saludable. Revisamos que todas las personas sienten emociones y que lo importante es expresarlas de manera adecuada **¿Lo recuerdas?**

Sé que el expresar **mis emociones, alimentarme bien, hacer ejercicio físico, dormir horas suficientes, cuidar mis relaciones con los demás, aprender a conocerme y sentirme una persona valiosa**, son todos nutrientes para un crecimiento y desarrollo integral. Esto me recuerda al crecimiento de una planta o una flor, que necesitan de ciertas condiciones para florecer en abundancia.



¡Yo cuido mi salud física y también mi salud mental!



Un día como periodistas

Hoy nos entrevistaremos mutuamente con un compañero o compañera de curso. Seguiré la pauta de preguntas que está a continuación. Tomaré nota de sus respuestas en mi cuaderno o en la guía. Luego, presentaré brevemente a mi compañero o compañera y viceversa, frente al curso.

Es importante que, para conocerme, también pueda escuchar a mis compañeros y compañeras y nutrirme de sus respuestas y experiencias personales. Por ello, esta será una actividad que realizaré en un clima de respeto y cercanía. De tal modo que pueda sentir confianza para responder las preguntas.



PREGUNTAS

RESPUESTAS

1. ¿Cómo te gusta que te digan?

2. ¿Cuál es tu comida favorita?

3. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

4. Si tuvieras un súper poder ¿cuál sería el tuyo?

5. ¿Qué te hace sentir feliz?

6. ¿Cómo te entretienes?

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-



Radiografía de mi persona

Este ejercicio me servirá para sentirme mejor y pensar en mí. Será como mirarme al espejo y descubrir quién soy, qué me gusta o qué situaciones me hacen sentir mejor.

Seguiré las instrucciones que están a continuación:



1. Me pongo cómodo/a en la silla en la que estoy.

2. Cierro los ojos lentamente o los dejo semiabiertos.



3. Inhalo y exhalo en tiempos de 3 segundos: Inhalo, 1, 2 y 3. Exhalo, 1, 2 y 3.

4. Repito la respiración anterior 2 veces más.

6. Veo con quiénes estoy, qué estoy haciendo y vuelvo a sentir esa sensación de bienestar.



5. Me imagino o recuerdo algún momento de mi vida que me hizo sentir bien.



7. Luego, imagino que me estoy mirando a un espejo y pienso respecto a aquellas características que me gusta de mí.

10. Abro los ojos lentamente.



8. Nombro en mi mente aquellas características.

9. Para finalizar, repito la respiración anterior 2 veces.

Posteriormente, respondo las siguientes preguntas:

¿Qué pienso de mí en general?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Qué me hace ser una persona única?

.....
.....
.....
.....
.....

Escribiré 3 cosas por las que me sienta agradecido o agradecida de la vida:

- 1.-
- 2.-
- 3.-

“Cuando un niño/a tiene una autoestima positiva, tiende a tener una apreciación realista de sí mismo, valora sus fortalezas, no se sobre focaliza en sus deficiencias y se siente valioso, querible y capaz de enfrentar los desafíos que supone el crecer”

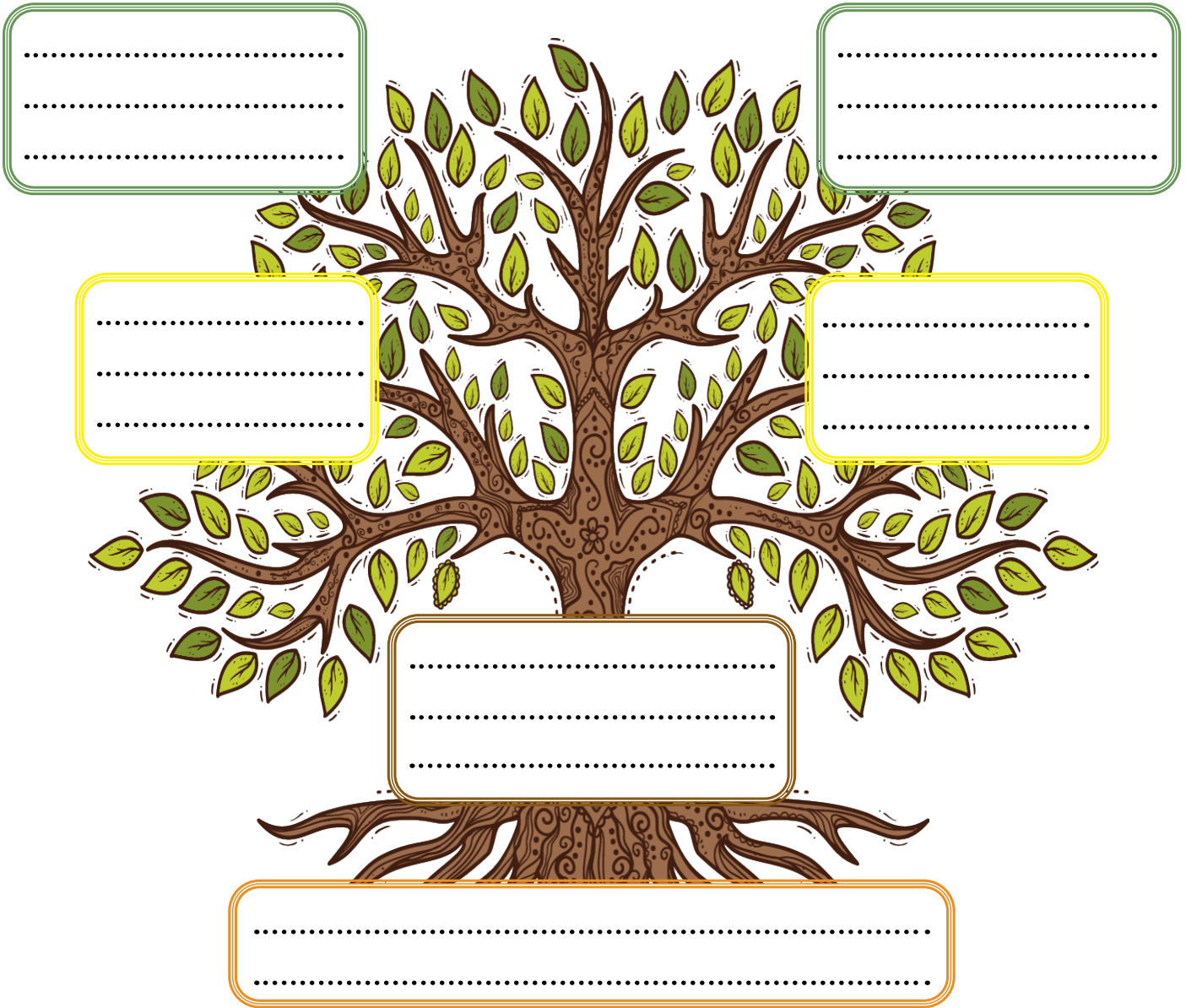
(Milicic & López, 2011)





Árbol de la Autoestima

Responderé en mi guía o dibujaré en mi cuaderno un árbol como el que aparece a continuación. Luego, escribiré sobre el árbol, de la siguiente forma:



EN LAS RAÍCES:

Escribiré personas o situaciones que sean importantes para mí.

EN EL TRONCO:

Escribiré mis cualidades positivas y sobresalientes.

EN LAS HOJAS:

Escribiré mis logros y objetivos que he conseguido hasta el momento y los que quiero conseguir en un futuro.

EN LAS RAMAS:

Escribiré aspectos de mi persona que crea que debo mejorar.

La autoestima es el aprecio que se tiene sobre sí mismo o misma. Se desarrolla dependiendo del cariño y afecto demostrado por las y los otros significativos. Cuando hablamos de que algo o alguien es significativo, quiere decir que es muy importante o especial para ti.

Diálogo Familiar



Cuando llegue a casa entrevistaré al menos a una persona de mi grupo familiar y anotaré en la guía o en un cuaderno sus respuestas:

¿Qué persona importante has tenido en tu vida?

.....

.....

.....

¿Qué características tenía esa persona?

.....

.....

.....

¿Qué características positivas ves en mí?

.....

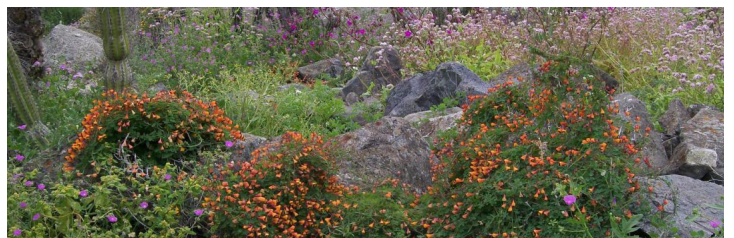
.....

.....

¿Sabías qué?

La Flora de la región de Antofagasta está adaptada para sobrevivir en condiciones de extrema aridez, ya que posee sistemas especiales en su metabolismo, lo que permite que puedan acumular más agua.

Fuente Imagen: <https://mma.gob.cl/seminario-flora-del-norte-de-chile-en-antofagasta/>



Tercera Sesión

Vivir en Armonía



En la sesión pasada aprendí que para crecer y desarrollarse saludablemente es necesario nutrirse de diferentes experiencias, como, por ejemplo, aprender a conocerse y valorarse.

La **autoestima**, tiene que ver con el cariño que siento de quienes me rodean. La autoestima será un factor protector para mi vida adulta, servirá para saber enfrentar los problemas y tomar buenas decisiones.

Escribo aquí lo que aprendí sobre mis características personales.

¿Cuáles son tus características personales?

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Para seguir nutriéndome, es hora de trabajar en torno a mi **bienestar y autocuidado**.

Sé que el autocuidado son todas las acciones que realizo a diario para protegerme y sentirme bien. De esta forma, me valoro, me preocupo de mí y así prevengo enfrentarme a situaciones de riesgo. A su vez, sé que nutrir mis relaciones sociales y aprender a resolver conflictos de manera adecuada, ayudará a sentirme mejor conmigo y mi entorno.

¿Qué hago para cuidarme en general?

- 1.-
- 2.-
- 3.-



En esta etapa de mi vida, mis amigos y amigas son muy importantes para mí, les cuento lo que me pasa y quiero estar más tiempo con ellas y ellos.

A veces siento que me entienden mejor, pero **sé que hay temas en los que sí debo confiar en mi familia o en una persona adulta**, sobre todo frente a alguna situación que me haga sentir mal o que ponga en riesgo mi salud física o emocional.

Nombro a 3 personas adultas en las que confío:

1-

2-

3-

Identifico situaciones de riesgo

Ahora que he ido creciendo, me he dado cuenta de que podría vivir algunas situaciones que no dependen de mi actuar, como, por ejemplo: acoso callejero o cyberbullying. Por ello, **es importante que aprenda a cuidarme, ser responsable y pedir ayuda** cuando sea necesario.

Sé que debo aprender a cuidarme, incluso cuando uso internet y redes sociales, cuando voy a alguna fiesta, si voy a comenzar a salir con alguien, o cuando me voy al colegio en transporte público.



CONDUCTAS DE RIESGO:

Son situaciones potencialmente dañinas para el bienestar de las personas. Por ejemplo: relaciones sexuales precoces por riesgo de embarazo precoz y de infecciones de transmisión sexual, consumo de alcohol y drogas, participación en peleas y tener conductas cibernéticas inseguras.

Escribo tres situaciones de riesgo	¿Qué debería hacer en esa situación específica?	¿A quién podría pedirle ayuda?
1.-		
2.-		
3.-		



CONCEPTOS QUE DEBO CONOCER

- **Grooming:** Acoso sexual a través de la web.
- **Sexting:** Enviar imágenes y/o textos sexuales.
- **Cyberbullying o ciberacoso:** Intimidación por la web.
- **Infecciones de transmisión sexual (ITS):** Infecciones que se transmiten a través del contacto sexual (VIH, sífilis, gonorrea, entre otras). Los preservativos como el condón, es uno de los métodos más eficaces para la protección contra las ITS.

Convivir

Para mantener buenas relaciones con mi entorno, procuro ser una **persona asertiva**, esto significa que **soy capaz de expresar o mostrar lo que siento, creo o necesito de forma respetuosa, clara y sincera, sin agredir o hacer daño.**

Por eso, soy capaz de decir NO y dar mi opinión.

¿Qué me pasa cuando NO digo lo que siento y creo?

.....

.....

.....

Además, sé que soy una **persona empática**, esto significa que **soy capaz de ponerme en el lugar de la otra persona, pudiendo darme cuenta de sus emociones.**



¿En qué momentos he sido una persona empática? Escribo a continuación una experiencia vivida:

.....

.....

.....

¿Sabías qué?

La Mano del Desierto, es una escultura de 11 metros, ubicada a 75 kilómetros hacia el sur de la ciudad de Antofagasta, y pertenece al artista chileno Mario Irarrázaval, quien a comienzos de la década de los 90 comenzó a construirla y que finalmente vio la luz en el año 1992. Las condiciones del terreno permitieron otorgar a esta zona el sello como Destino Turístico Starlight en 2014, calificándola como idónea para la observación de estrellas.

Fuente imagen: <https://www.soychile.cl/Antofagasta/Policial/2013/05/04/172057/Falso-aviso-de-suicidio-doble-en-la-Mano-del-Desierto-movilizo-a-Carabineros-en-Antofagasta.aspx>



Autoevaluación

A continuación, evaluaré los aprendizajes que logré en estas tres sesiones de la guía.







He creado una ruta para mi bienestar y crecimiento personal, que me permitirá seguir trabajando en mi desarrollo como persona.



 **¡Respondo las siguientes preguntas!**

El mundo de las emociones	Florecer	Vivir en armonía
¿Qué haría para sentirme mejor, cuando tenga momentos tristes o de intranquilidad?	¿Qué cosas me gustaría descubrir sobre mí?	¿Qué pequeñas acciones podría hacer cada día para cuidar mi salud física y mental?
1- 2-	1- 2-	1- 2-
¿Qué actividades me hacen sentir feliz?	¿Qué características o cualidades hacen que yo sea una persona valiosa?	¿Cómo podría resolver un problema, asertivamente, con algún compañero o compañera?
1- 2-	1- 2-	1- 2-

Leo con atención la pregunta y elijo la imagen del emoji que representa mejor mi respuesta, encerrándola la X en un círculo.

¿Qué evaluar?	No	No lo he pensado	Sí
¿Creo conocerme bien? Sé cuáles son mis cualidades. Tengo claro mis valores.			
¿Me acepto como soy? Me valoro como persona única y puedo aportar a los demás.			

CRÉDITOS

Material pedagógico elaborado por:

- **Rafael Andaur T.** Profesor de Historia y Geografía. Consejero Educacional y Vocacional. Magíster en Gerencia Pública.
- **Valentina González M.** Psicóloga Educacional e Infante Juvenil. Diplomada en Psicoterapia Infante Juvenil. Diplomada en Parentalidad, Apego y Desarrollo de la Infancia.

Comité Editor:

- **Patricio Aguirre Z.** Jefe de Educación SECREDUC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

- **Nathalie Alegría D.** Periodista.