

## PLANIFICACIÓN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN

<b>COMPETENCIA</b>	Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.			<b>NIVEL</b>	3º Básico	<b>UNIDAD</b>	<b>Toma responsable de decisiones</b>					
<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE AL FINAL DE CICLO</b>	Los estudiantes reconocen y valoran su propio cuerpo y él de los demás como espacios de cuidado y que, junto a las emociones, les permite expresar y regular sus afectos.			<b>OBJETIVO DE NIVEL</b>	Comprender las emociones y sentimientos como formas de expresión, de afecto tanto en sí mismo como en los demás.							
<b>VALOR SELLO BELÉN</b>	<b>Responsabilidad</b>	<b>INDICADORES DE LA VIRTUD DEL VALOR</b>	Perseverancia	Realiza las tareas encomendadas hasta finalizarlas cumpliendo los acuerdos con los que se compromete, poniendo su empeño y responsabilidad en ello, explicando y justificando el beneficio que esto representa para sí mismo y para los demás.								
			Humildad	Reconoce cuando necesita ayuda específica en el desarrollo de sus labores, solicitándola de forma autónoma a sus pares o a un adulto, quien sea más acorde, identificando sus debilidades, necesidades y limitaciones para finalizar tareas, estudiar, realizar trabajos académicos y cumplir los compromisos adquiridos.								
			Excelencia	Realiza con entusiasmo, alegría y un alto estándar, las tareas propuestas, preparando las evaluaciones con anticipación, siguiendo las instrucciones que se le dan, buscando alternativas de innovación o creatividad para lograr finalizarlas y asignándoles conscientemente un sello propio.								
			Rigor	Resuelve los desafíos que se presentan en la vida diaria, buscando la mejor manera de solucionarlos, basado en el apoyo de su familia y en las evidencias que encuentra de forma autónoma y privilegiando la búsqueda de la verdad, aunque implique cambiar su punto de vista o sus propias ideas.								



SESIÓN N° 1 “Emociones y sentimientos”		3º Básico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
.	Emociones universales, sentimientos, expresar emociones y afecto.	
<b>VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad</b>	<b>HABILIDAD ESPECIFICA:</b> Generación de opciones y consideración de consecuencias.	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Identifican las emociones universales, su expresión y funcionalidad.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda a sus estudiantes y les invita a ubicarse en la escala de emociones (Anexo 1).  ¿Sabes cómo se llama esa emoción? ¿Por qué te sientes así? ¿Te pasó algo en el día que te sientes de esa forma?	Comparten sus respuestas activando el micrófono. Si la clase es presencial levantan su mano.  Se fomenta el respeto y la escucha activa. Respetar y no juzgar la emocionalidad del otro y escuchar atentamente lo que nos relata.	Escrito <input type="checkbox"/> Visual/ Audiovisual <input checked="" type="checkbox"/> Oral <input checked="" type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/> Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input type="checkbox"/> Experimental <input checked="" type="checkbox"/> Artístico <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> ¿Cuál?
DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN



<p>Se invita a los estudiantes a hablar en esta clase sobre las emociones y sentimientos. Se les muestra la rueda de las emociones (Anexo 2) que nombra la emoción, explica la expresión de nuestro rostro (con un emoticón) y la función de esa emoción. La revisan, realizan las distintas expresiones de las emociones con los estudiantes y la comentan.</p> <p>Luego, observan con atención un video que explica para qué sirven las emociones.</p> <p>Se les explica que lo que nos sucede en nuestro entorno nos afecta, y cómo nos afecta a nuestro cuerpo y nuestra mente se manifiesta a través de las emociones. Pero además las emociones tienen una función, ellas nos permiten adaptarnos a las distintas situaciones que nos ocurren en la vida.</p> <p>¿Qué haces cuando un perro muestra sus dientes y te ladra? ¿Qué emoción sientes? ¿Cómo la expresas? Comparten respuestas.</p> <p>¿Qué haces para expresar afecto? ¿Qué sientes en tu cuerpo y en tu mente? ¿Cómo lo expresas? Comparten respuestas.</p>	<p>Link del video:  <a href="https://youtu.be/zhp2E6FL3kw">https://youtu.be/zhp2E6FL3kw</a></p> <p>Es importante enfatizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Las emociones no son ni buenas ni malas. No podemos juzgarlas.</li> <li>- Las emociones no se pueden extinguir, sólo podemos aprender a gestionarlas, es decir, moderar su intensidad.</li> <li>-Las emociones son expresiones de cómo nos sentimos, por lo que es muy importante conocerlas, para conocernos a nosotros mismos, y también para poder entender a las personas que nos rodean.</li> <li>-Las emociones tienen una función. Permiten que nos adaptemos a las distintas situaciones del medio. Por ejemplo si sentimos miedo, tratamos de protegernos, y eso nos permite cuidarnos del peligro.</li> <li>-Los sentimientos tienen mayor permanencia en el tiempo, en cambio las emociones ocurren en un período breve.</li> </ul> <p>Para más información sobre las emociones universales:  <a href="http://atlasofemotions.org/#continents/">http://atlasofemotions.org/#continents/</a></p>	<p>Escrito <input type="checkbox"/></p> <p>Visual/Audiovisual <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Oral <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Musical <input type="checkbox"/></p> <p>Teatral <input type="checkbox"/></p> <p>Uso de Objetos <input type="checkbox"/></p> <p>Experimental <input type="checkbox"/></p> <p>Artístico <input type="checkbox"/></p> <p>Otro: <input type="checkbox"/></p> <p>¿Cuál?</p>
<b>CIERRE</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO</b>

<p>Para finalizar la clase, escriben un mensaje que exprese sus sentimientos hacia alguien que quieren. Un mensaje breve. Ejemplo: "Mamá eres muy buena y siempre estaré contigo. Te quiero mucho."</p>	<p>Los estudiantes voluntariamente pueden compartir sus respuestas. Y se les desafía, que en la semana, expresen y digan lo que sienten a la persona escogida.</p>	<p>Actividades grupales <input type="checkbox"/></p> <p>Pregunta inicial que motive a la clase <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Ejemplos cercanos a los estudiantes <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Juegos o actividades lúdicas <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos <input type="checkbox"/></p>
---	--	--



		Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes <input checked="" type="checkbox"/> X Otro: <input type="checkbox"/> ¿Cuál?
--	--	--

Anexo 1:



# ¿Por qué tenemos emociones?

Las emociones y su función

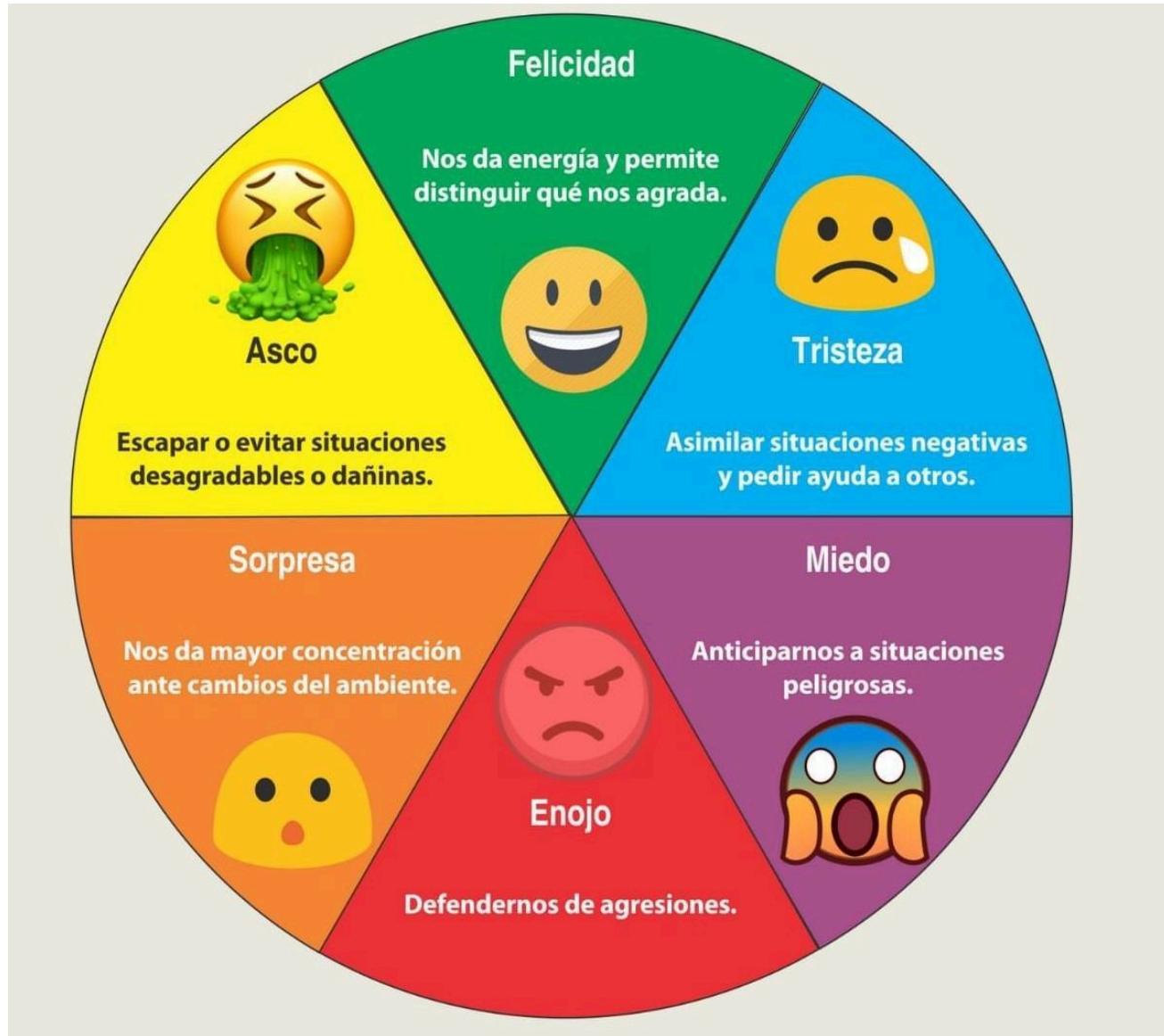


 epsibapsicología



Anexo 2:





SESIÓN N° 2 “Mi monstruo”		3ºBásico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
Reconocer la vivencia personal de las emociones y sentimientos como expresiones de afecto (Parte I).	Emociones, sentimientos, afectos, expresar el afecto.	
<b>VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad</b>	<b>HABILIDAD ESPECIFICA:</b> Generación de opciones y consideración de consecuencias	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Reconocen su experiencia emocional y expresan su afecto a uno de sus compañeros por medio de una carta.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda afectuosamente a sus estudiantes y los invita a ver un video que narra el cuento “El monstruo de colores”.	Link del video: <a href="https://youtu.be/xSCCDF0F49Q">https://youtu.be/xSCCDF0F49Q</a>	<input type="checkbox"/> Escrito <input checked="" type="checkbox"/> Visual/ Audiovisual <input type="checkbox"/> Oral <input type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/> Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input type="checkbox"/> Experimental <input type="checkbox"/> Artístico <input type="checkbox"/> Otro: _____ <input type="checkbox"/> ¿Cuál?
Se les pregunta: ¿Qué te pareció la historia? ¿Te gustó? ¿Te sientes identificado con alguna de esas emociones? ¿Con cuál?	Para participar activan su micrófono. Si es presencial levantan su mano para opinar.	



DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
<p>Luego de ver el video, los estudiantes colorean y dibujan el rostro de su monstruo de colores (Anexo 1) de acuerdo a cómo se sienten hoy. Se les pregunta: “¿Te sientes triste, enojado, alegre, con miedo o con calma?, de acuerdo a cómo te sientes en estos momentos dibuja el rostro de tu monstruo y coloréalo del color que corresponde de acuerdo al cuento”.</p> <p>Después de terminar de dibujar y colorear su monstruo se les explica qué son los afectos, se aclaran dudas y se reúnen en grupos. En grupos pequeños comparten sus monstruos y sus colores. Comparten la emoción que están viviendo y porqué la están viviendo ¿Te pasó algo en el día? ¿Qué te hizo sentir de esa manera?</p> <p>Luego de compartir sus monstruos de las emociones y sus razones, realizarán una carta o tarjeta en la cual expresen su afecto hacia su compañero o compañera de grupo. Pueden destacar sus fortalezas, recordar momentos importantes entre ellos, algún consejo, cualquier muestra de ese cariño.</p>	<p>Enfatizar en que los estudiantes nombren sus emociones, ya que el lenguajearlas es también una estrategia para que además de conocer sus emociones y expresarlas, puedan gestionarlas.</p> <p>“El afecto tiene relación con el cariño (sentimiento) que le tenemos a una ser vivo. Expressar el afecto, consiste en cómo expreso ese cariño, puede ser a través de un abrazo, una caricia, un beso, o simplemente acompañando o escuchando a ese ser vivo”.</p> <p>Si al realizar la carta o tarjeta algún estudiante dice no sentir afecto por su compañero, porque no lo conoce mucho o porque no le agrada mucho, se les invita a hacer el ejercicio de poner mucha atención al relato de cada uno y lograr ver sus fortalezas, y todo aspecto positivo para luego expresarlo en su carta.</p> <p>Docente procurar que cada estudiante reciba una carta. Para organizarlos que escriban a su compañero que tienen a su mano izquierda, y así todos tiene a quien escribir y a su vez carta que recibir.</p>	<p>Escrito <input checked="" type="checkbox"/> Visual/Audiovisual <input type="checkbox"/></p> <p>Oral <input checked="" type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/></p> <p>Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input type="checkbox"/></p> <p>Experimental <input type="checkbox"/> Artístico <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Otro: <input type="checkbox"/> ¿Cuál?</p>
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO
Para finalizar la clase, responden en su bitácora y comparten: ¿Cómo te sentiste con la actividad?	Hacen uso de su bitácora y comparten sus respuestas. Pueden activar su	Actividades grupales <input checked="" type="checkbox"/> Pregunta inicial que motive a la clase <input checked="" type="checkbox"/>

Para finalizar la clase, responden en su bitácora y comparten: ¿Cómo te sentiste con la actividad?	Hacen uso de su bitácora y comparten sus respuestas. Pueden activar su	Actividades grupales <input checked="" type="checkbox"/> Pregunta inicial que motive a la clase <input checked="" type="checkbox"/>
---	--	--



¿Qué descubriste de ti y de tus compañeros?  
¿Qué aprendiste en esta clase?

micrófono o escribir en el chat. Si es presencial levantan su mano para responder las preguntas.

Ejemplos cercanos a los estudiantes x  
Juegos o actividades lúdicas x  
Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos   
Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X  
Otro:   
¿Cuál?

Anexo 1:





SESIÓN N° 3 "Mi mascota"		3º Básico		
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS			
Reconocer la vivencia personal de las emociones y sentimientos como expresiones de afecto (Parte II).	Expresión de afectos, experiencias significativas, emociones, sentimientos.			
<b>VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad</b>	<b>HABILIDAD ESPECIFICA:</b> Generación de opciones y consideración de consecuencias			
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.				
<b>INDICADOR EVALUACIÓN</b>				
Relatan experiencias personales con respecto a sus sentimientos hacia su mascota y la expresión de ese afecto.				
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN		
<p>El profesor/a saluda afectuosamente a sus estudiantes y los invita para comenzar la clase, un ejercicio de Atención plena llamado "Notar cinco cosas", que consiste en los siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haz una pausa por un momento.</li> <li>2. Mira a tu alrededor y observa cinco cosas que puedes ver.</li> <li>3. Escucha atentamente y nota cinco cosas que puedes oír.</li> </ol>	<p>Realizan este ejercicio de atención plena para que se relajen y mantengan la atención en la clase.</p> <p>Al finalizar el ejercicio comparten cómo se sintieron y sus apreciaciones del ejercicio.</p>	<input type="checkbox"/> Escrito <input type="checkbox"/> Visual/ Audiovisual <input checked="" type="checkbox"/> Oral <input type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/> Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input checked="" type="checkbox"/> Experimental <input type="checkbox"/> Artístico <input checked="" type="checkbox"/> Otro: x <p>¿Cuál? Atención plena</p>		



4. Nota cinco cosas que puedes sentir en contacto con tu cuerpo (por ejemplo, tu reloj en tu muñeca, tus pantalones en las piernas, el aire en la cara, los pies en el suelo, la espalda contra la silla).

5. Por último, haz todo lo anterior simultáneamente.

Reflexionan: ¿Cómo te sentiste con la actividad? ¿Cambió algo en ti?

DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
<p>Se invita a los estudiantes a mostrar sus mascotas. Dicen su nombre, qué animal es y hace cuánto lo conocen.</p> <p>Luego, se reúnen en grupos pequeños y se comparten sus fotografías y comparten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Una experiencia significativa con tu mascota</li> <li>-¿Qué emoción sentiste? ¿Por qué?</li> <li>-¿Qué sentimiento sientes por tu mascota? ¿Cómo se lo expresas?</li> </ul> <p>Comparten sus respuestas en el grupo y en plenario comparten conclusiones de la actividad. ¿Qué descubriste?</p>	<p>Se solicita con anticipación que lleven su mascota (si es posible) o lleven una fotografía de su mascota. Si hay niños que no tienen mascota, pueden mostrar la mascota de un pariente, de un vecino, o el que quieran, mientras sea a un animalito que le tienen mucho cariño.</p> <p>Enfatizar en la expresión de emociones, sentimientos y en las muestras de afecto.</p>	<p>Escrito <input checked="" type="checkbox"/> Visual/Audiovisual <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Oral <input checked="" type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/> Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input type="checkbox"/> Experimental <input type="checkbox"/> Artístico <input type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> ¿Cuál?</p>
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO

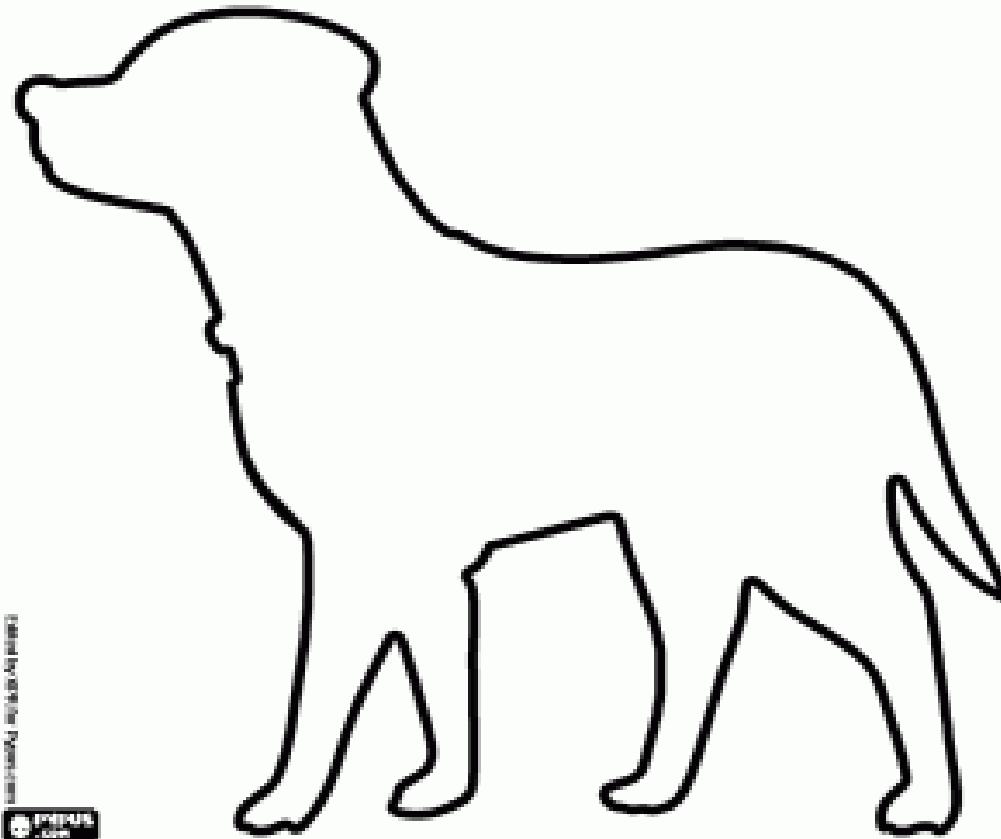
Para finalizar, realizan un compromiso: ¿Qué acción que no hacías antes harás a partir de ahora para demostrarle tu afecto a tu mascota? (Ej. Darle la comida todos los días, sacarlo a pasear todos los días, comprarle juguetes, etc.)	Utilizan post-it o en su defecto pueden escribir directamente en el cartel.	Actividades grupales <input checked="" type="checkbox"/> Pregunta inicial que motive a la clase <input checked="" type="checkbox"/> Ejemplos cercanos a los estudiantes <input checked="" type="checkbox"/> Juegos o actividades lúdicas <input type="checkbox"/>
---	---	--



Lo escriben en un post- it y lo pegan en un gran cartel que tendrán pegado en la sala (Anexo 1).	De cartel puede utilizarse el que se presenta en el anexo. Si no se puede dibujar en un papelógrafo.	Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos <input type="checkbox"/> Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> ¿Cuál?
--	--	--

Anexo 1:





SESIÓN N° 4 "Mi familia"		3º Básico		
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS			
Identificar personas relevantes vinculadas a emociones y afectos y cómo estos se expresan en la relación interpersonal.	Empatía, familia, expresión de emociones y sentimientos.			
<b>VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad</b>	<b>HABILIDAD ESPECIFICA:</b> Generación de opciones y consideración de consecuencias			
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.				
<b>INDICADOR EVALUACIÓN</b>				
Identifican situaciones de entrega de afecto en su familia, las emociones y sentimientos involucrados.				
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN		
El profesor/a saluda afectuosamente a sus estudiantes y se les invita a dibujar a su familia. Relevar que todas las familias son distintas, hay unas más pequeñas otras más numerosas, como también hay algunas que tienen a los dos padres o a uno de ellos, como también quizás no estén los padres y estén los abuelitos u otra persona significativa. Deben dibujar a la familia en una situación en la que se estén entregando afecto (puede ser cenando, o en un paseo, o simplemente viendo televisión, etc.)	Aclarar que las familias son todas distintas y que eso no indica que una sea superior a la otra. Así como todos somos distintos, también nuestros núcleos también pueden ser muy diversos. Recalcar el respeto por esa diversidad.	<input type="checkbox"/> Escrito <input type="checkbox"/> Visual/ Audiovisual <input checked="" type="checkbox"/> Oral <input type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/> Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input type="checkbox"/> Experimental <input checked="" type="checkbox"/> Artístico <input type="checkbox"/> Otro: ¿Cuál?		



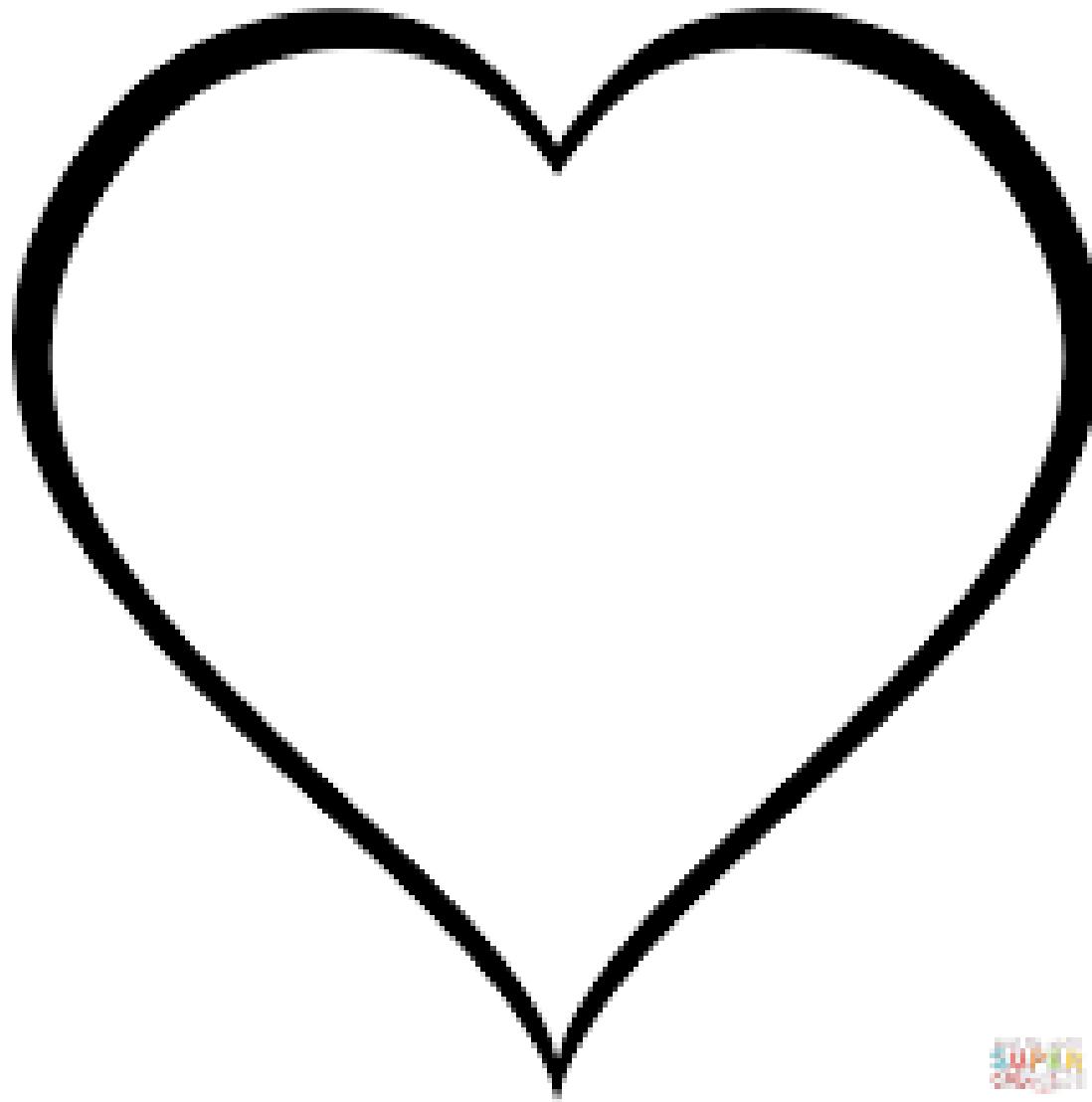
DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
<p>Después de dibujar y colorear a su familia rellenan el corazón (Anexo 1) respondiendo las siguientes preguntas:</p> <p>Describe la situación ¿Cómo se entregaron afecto?</p> <p>¿Cómo te sentiste en ese momento? (Emociones, sentimientos)</p> <p>¿Siempre expresas tu afecto a tus seres queridos? ¿Cómo? ¿Por qué?</p> <p>Luego de responder, se reúnen en grupos pequeños y comparten sus dibujos y sus corazones. “Poner mucha atención y respeto a los que cuentan los compañeros. Estamos abriendo nuestro corazón contando acerca de nuestras emociones y sentimientos y eso es muy valioso. Podemos descubrir aspectos muy importantes de nuestros compañeros y verlos desde otra perspectiva y así afianzar nuestros afectos y vínculos en el curso.</p>	<p>Enfatizar que es importante el manifestar el afecto, para que la otra persona comprenda que eres importante para ella. Sin embargo las demostraciones de afecto pueden ser muy variadas. Puede ser desde abrazos y besos, como también acompañar y cuidar al otro (que a veces es una expresión de afecto invisibilizada). Además aclarar: “Si hay una demostración de afecto hacia ti que te molesta o te parece inadecuada, debes decir que no siga haciéndolo y dar aviso inmediatamente a un adulto responsable que sea de tu confianza”.</p> <p>Promover la escucha activa, el respeto y la empatía entre los estudiantes.</p>	<p>Escrito X        Visual/Audiovisual x        Oral X        Musical <input type="checkbox"/>        Teatral <input type="checkbox"/>        Uso de Objetos <input type="checkbox"/>        Experimental <input type="checkbox"/>        Artístico <input type="checkbox"/>        Otro: <input type="checkbox"/>        ¿Cuál?</p>
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO

Para cerrar la clase, en plenario responden: ¿Cómo te sentiste en la actividad? ¿Descubriste algo nuevo de ti o de tus compañeros? ¿Qué? En una palabra qué aprendiste hoy.	Comparten sus respuestas activando el micrófono. Si la clase es presencial, levantan su mano.	Actividades grupales x Pregunta inicial que motive a la clase x Ejemplos cercanos a los estudiantes x Juegos o actividades lúdicas <input type="checkbox"/> Hacer participar a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos <input type="checkbox"/> Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X Otro: <input type="checkbox"/> ¿Cuál?
--	---	---



Anexo 1:





SESIÓN N° 5 “Me miro al espejo”		3º Básico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
Identificar emociones y afectos hacia sí mismo y cómo estos se expresan.	Autoestima, fortalezas, sentimientos.	
<b>VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad</b>	<b>HABILIDAD ESPECIFICA:</b> Generación de opciones y consideración de consecuencias.	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Identifican sus fortalezas y se expresan afecto mirándose al espejo.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda alegremente a los estudiantes y los invita a realizar un ejercicio de respiración consciente:  1. Respira lento y profundo. Concéntrate en respirar lo más lentamente posible, exhala hasta que los pulmones estén completamente vacíos y luego deja que se rellenen por sí mismos.  2. Date cuenta de las sensaciones de los pulmones vaciándose. Presta atención a las sensaciones cuando se vuelven a llenar. Ve tu caja	Este es un ejercicio para que se concentren en el aquí y ahora y se relajen para comenzar la clase.	Escrito <input type="checkbox"/> Visual/ Audiovisual <input type="checkbox"/> Oral <input checked="" type="checkbox"/> Musical <input type="checkbox"/> Teatral <input type="checkbox"/> Uso de Objetos <input type="checkbox"/> Experimental <input type="checkbox"/> Artístico <input type="checkbox"/> Otro: <input checked="" type="checkbox"/> ¿Cuál? Respiración consciente.



<p>torácica subiendo y bajando. Date cuenta del suave subir y bajar de tus hombros.</p> <p>3. Nota si puedes dejar que tus pensamientos vayan y vengan, como si fueran carros que estuvieran pasando por la calle o nubes pasando en el cielo.</p> <p>4. Amplía tu conciencia: siente simultáneamente tu respiración y tu cuerpo. Luego mira alrededor de la habitación y observa qué puedes ver, oír, oler, tocar y sentir.</p> <p>Repetirlo por lo menos tres veces.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>Se invita a los estudiantes a mirarse al espejo: observar sus ojos, su nariz, sus labios, su pelo, su cuerpo. Contestan en su bitácora:</p> <p>¿Te gusta lo que ves?</p> <p>¿Qué sientes al mirarte? ¿Cuál emoción o sentimiento?</p> <p>¿Cómo expresas esas emociones o sentimientos?</p> <p>En el espejo en papel (Anexo 1) escriben cuáles son sus fortalezas y anotan una serie de frases o acciones que reflejen amor hacia sí mismos.</p> <p>Ejemplo: "Soy muy buena amiga y muy honesta. Y me digo que me voy a querer y cuidar más, cumpliendo con mis tareas para lograr mis metas, y haciendo caso a mi mamá cuando me dice que entre temprano para que no me pase nada en la calle".</p> <p>Para ampliar su vocabulario en torno a las fortalezas se les puede mostrar las fortalezas del carácter (Anexo 2)</p>	<p><b>RECURSOS</b></p> <p>Se necesita que tengan un espejo para poder observarse. O un espejo grande para todo el curso, si la clase es presencial.</p> <p>Fomentar el amor propio, y la importancia de destacar nuestras fortalezas. Pueden aparecer emociones displacenteras sobre sí mismos, poner atención a eso, y ayudarlos a encontrar fortalezas y frases afectivas positivas hacia sí mismos. O que los mismos compañeros nombren fortalezas de su compañero.</p> <p>Información acerca de las fortalezas del carácter:  <a href="https://soyastoreca.cl/fortalezas-del-caracter/">https://soyastoreca.cl/fortalezas-del-caracter/</a></p>	<p><b>MEDIOS DE EJECUCIÓN</b></p> <p>Escrito <input type="checkbox"/></p> <p>Visual/Audiovisual <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Oral <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Musical <input type="checkbox"/></p> <p>Teatral <input type="checkbox"/></p> <p>Uso de Objetos <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Experimental <input type="checkbox"/></p> <p>Artístico <input type="checkbox"/></p> <p>Otro: <input type="checkbox"/></p> <p>¿Cuál?</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<p><b>RECURSOS</b></p>	<p><b>MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO</b></p>



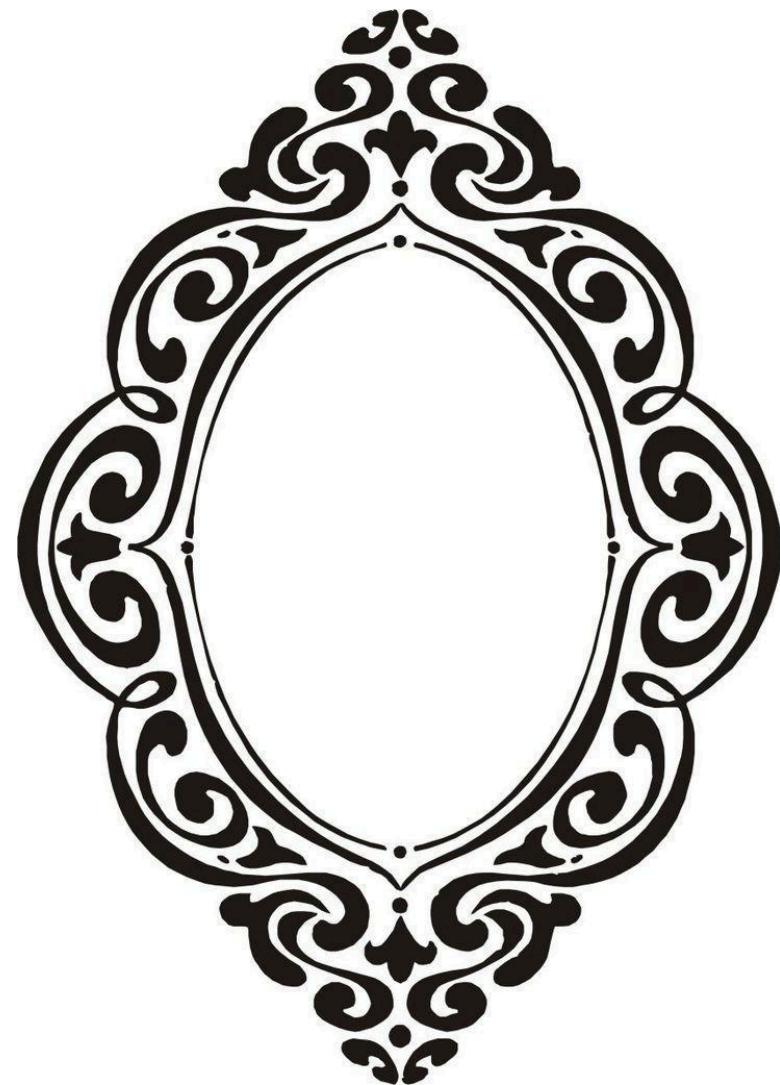
Para finalizar la clase, todos nuevamente pasan por el espejo y eligen una de las frases o fortalezas que escribieron y la dirán en voz alta mirándose al espejo.  
Ejemplo: "Me quiero y me trataré mejor. Soy capaz de que me vaya mejor en clases".

Si hay un espejo grande pasan todos por el espejo y se expresan en voz alta mirándose en el espejo.  
Promover el respeto entre pares y valorar la valentía de cada uno a expresarse con afecto a sí mismo en voz alta.

Actividades grupales   
Pregunta inicial que motive a la clase x  
Ejemplos cercanos a los estudiantes x  
Juegos o actividades lúdicas   
Hacer participar a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos   
Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X  
Otro:   
¿Cuál?

Anexo 1:





Anexo 2:

AMOR	SABIDURÍA	CREATIVIDAD	BELLEZA	GRATITUD	PRUDENCIA
CURIOSIDAD	HUMILDAD	ESPIRITUALIDAD	JUSTICIA	LIDERAZGO	HUMOR
PERSISTENCIA	PENSAMIENTO CRÍTICO	AMABILIDAD	CIUDADANÍA	HONESTIDAD	PERDÓN
AUTOCONTROL	ESPERANZA	INTELIGENCIA SOCIAL	DESEO DE APRENDER	VALENTÍA	ENTUSIASMO



