



8°

Octavo
Básico

Cuaderno de Planificación

Aprendizaje Socioemocional



Unidad 4

Amistades que hacen bien

Objetivo:

Comprender cómo establecer y mantener relaciones saludables a través del resguardo de la intimidad y el ejercicio del consentimiento, la interpretación generosa de intenciones, el trabajo colaborativo y el ejercicio del coraje para mantenerse fiel a su autenticidad, actuar frente al acoso escolar, establecer límites asertivos y resolver conflictos.

Habilidades relacionales

Habilidades para establecer y mantener relaciones saludables, gratificantes y basadas en la colaboración. Involucra resistir frente a la presión de pares, prevenir y resolver conflictos de forma pacífica, y buscar ayuda cuando es necesario, comunicando necesidades, preferencias, opiniones y límites personales de forma asertiva.

Comunicación asertiva

Capacidad de comunicar necesidades, preferencias y opiniones de forma adecuada, sin transgredir a otros ni dejarse transgredir. La comunicación asertiva implica tanto comunicar como escuchar activamente, lograr que el oyente reciba el mensaje que se quiso entregar y que ambas partes mantengan una actitud de colaboración.

Establecimiento de límites

Los límites son barreras simbólicas que se establecen para mantener un espacio personal seguro y saludable, diferenciando las necesidades, deseos y preferencias propias de las de los demás. Son importantes para relacionarse con otras personas con respeto por uno mismo y por el otro.

Resolución de conflictos

Un conflicto ocurre cuando hay un desacuerdo entre dos o más partes y alguna de ellas se siente incómoda producto del desacuerdo. El conflicto es inherente a las relaciones humanas. La resolución pacífica de conflictos requiere de la identificación del conflicto, la exploración de soluciones y sus posibles consecuencias y la ejecución de la solución que se considere más adecuada.

Amabilidad y generosidad

La amabilidad es la disposición a entregar apoyos a otros, ya sean éstos materiales, emocionales o informacionales. La generosidad es el acto de la entrega desinteresada en cualquiera de estos ámbitos.

¿Por qué es importante que mis estudiantes aprendan esto?

Somos seres sociales, por eso necesitamos invertir esfuerzo en desarrollar relaciones saludables y nutritivas con otros. Aprender a relacionarnos con los demás y establecer vínculos con ellos es clave para construir vidas felices.

Recuerde enviar a los apoderados el boletín de esta unidad.



Clase	Pregunta meta	Habilidades socioemocionales	Materiales adicionales
Clase 16: Cuando digo NO, también me respeto	¿Por qué es importante el consentimiento?	• Establecimiento de límites • Comunicación asertiva • Autocuidado	• Video <i>Sin un sí, es un NO</i>
Clase 17: Dar sin esperar	¿Cómo ser generosos para generar un impacto en los demás?	• Amabilidad y Generosidad	
 Clase 18: Lo digo bien	¿Por qué comunicar mis límites me ayuda a resolver conflictos?	• Resolución de conflictos • Establecimiento de límites • Comunicación asertiva	• 1 Hoja de block o papelógrafo de papel craft cada 4 estudiantes • 1 Plumón cada 4 estudiantes • 1 Cronómetro
Clase 19: El coraje de ser tú	¿Por qué el coraje es tan importante para las relaciones saludables?	• Habilidades relacionales	
Clase 20: Juntos es mejor	¿Cómo colaborar en trabajos grupales con amabilidad y generosidad?	• Amabilidad y Generosidad	• 1 Hoja de papel blanco por estudiante

CLASE 19

El coraje de ser tú

Meta de la clase

Comprender cómo el coraje puede ser un recurso para establecer relaciones saludables.

Pregunta meta

¿Por qué el coraje es tan importante para las relaciones saludables?

Criterios de evaluación

- Reconocen experiencias de coraje en diversos ámbitos.
- Relacionan el coraje con la autenticidad.
- Relacionan el coraje con valores personales en contextos de acoso escolar.

Tiempo de la clase

45 minutos

Materiales

- Libro de Actividades.
- Presentación de la clase.
- Audio *Mi cuerpo me guía*.
- 1 Pelota preguntona.

¿Qué aprenderemos hoy?

Cada uno es único y cuando nos relacionamos con otras personas tenemos dos opciones: ser nosotros mismos o tratar de parecer diferentes para caer bien. La verdad es que para ser uno mismo se necesita coraje, pues puede ser que caigas bien o que caigas mal, y esto último puede ser difícil de aceptar. Pero para tener relaciones saludables con otros es muy importante que busquemos relaciones en las que podamos ser nosotros mismos.

El coraje también es importante para actuar de acuerdo a nuestros valores, especialmente cuando hay situaciones de acoso escolar o maltrato. Con coraje podemos pararnos frente al agresor y defender a la víctima, porque nuestros valores nos indican que eso es lo correcto de hacer.

• INICIO

Coraje es ser tú

10 min

Todos ingresan a la sala y van a sus asientos para saludarse. Los estudiantes escuchan el audio *Mi cuerpo me guía* para reconocer cómo sienten su cuerpo y registran en la planilla *Me conozco poco a poco*, al inicio del Libro de Actividades, la emoción que sienten y en qué parte del cuerpo la ubican.



Los estudiantes leen la infografía *Coraje es ser tú*, disponible en el Libro de Actividades y en la presentación de la clase, que explica lo que es el coraje y representa diversas experiencias de valentía en situaciones cotidianas y cercanas a la realidad de los estudiantes. Luego, responden:

- ¿Por qué crees que las situaciones de la infografía representan una acción de coraje? ¿Qué riesgos o dificultades enfrentó esa persona al tomar esa decisión?
- ¿Alguna vez has sentido que necesitabas coraje para hacer algo en tu día a día? ¿Qué hiciste o qué te habría gustado hacer?

- ¿Por qué crees que a veces cuesta tanto actuar con coraje o ser auténtico frente a otros?

Para promover la participación, el docente utiliza la práctica movilizadora *Pienso igual*. Acuerda un gesto con los estudiantes que indique que piensan igual o tienen la misma respuesta que otro compañero. El docente verbaliza cuando ve que alguien realiza el gesto, por ejemplo: "Veo que Javiera y Mateo también han necesitado coraje en su día a día."

El docente valida y agradece las respuestas de los estudiantes. Luego, explica que en las situaciones que escuchamos se aprecia que el coraje no siempre aparece en grandes actos heroicos. Muchas veces, ser valiente significa animarse a hacer lo correcto, aunque dé miedo, aunque estemos solos o aunque sea difícil. El coraje puede estar en decisiones pequeñas del día a día: decir la verdad, defender a alguien, expresar lo que sentimos o simplemente no seguir a los demás cuando algo no está bien.

Y cuando decidimos actuar así, también estamos siendo auténticos: nos atrevemos a ser nosotros mismos, a defender lo que creemos, aunque no todos estén de acuerdo. Esas decisiones valientes no solo nos hacen crecer a nosotros, sino que además pueden ayudar a que otra persona también se anime, se sienta valorada o cuidada.

Finalmente, el docente plantea la pregunta meta de la clase: **¿Por qué el coraje es tan importante para las relaciones saludables?**

Los estudiantes leen en el Libro de Actividades la definición de la emoción **valorado**: cuando las personas que te importan te demuestran que tú eres importante para ellas, te sientes valorado. Es una sensación placentera, sentir que los demás reconocen y aprecian tu valor. Responden para sí mismos en 30 segundos:

- ¿Cómo puedes tú hacer que otra persona se sienta valorada en el colegio?

• DESARROLLO

Cruzamos la línea si...

15 min

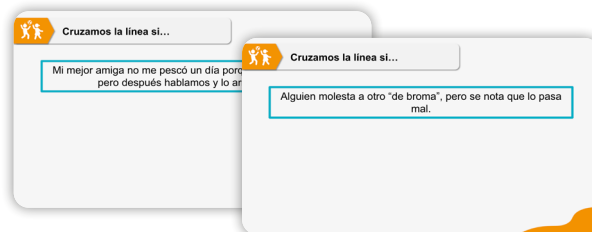
El docente invita con entusiasmo a los estudiantes a jugar *Cruzamos la línea si...*. El objetivo del juego es distinguir el acoso escolar de otras situaciones cotidianas y reflexionar sobre la importancia de actuar con coraje y coherencia con nuestros valores cuando presenciemos situaciones de injusticia o maltrato, promoviendo relaciones saludables.

Para favorecer el vínculo con los estudiantes y generar un espacio de confianza, es importante tener en cuenta que el acoso escolar puede ser un tema sensible para algunos. Algunos estudiantes podrían haberse visto involucrados directa o indirectamente en situaciones de este tipo, por lo que es clave abordar el tema con empatía, sin juicios y dejando claro que el aula es un espacio seguro para expresarse. Se recomienda ofrecer instancias de participación voluntaria, validar las emociones que surjan y estar atentos a señales de incomodidad o malestar, ofreciendo acompañamiento o derivación si es necesario.

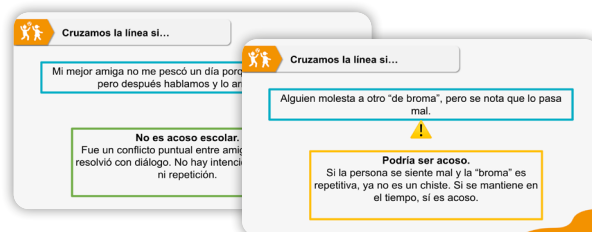
Las instrucciones del juego son:

1. Los estudiantes se ponen de pie alineados en un mismo lado de la sala, detrás de una línea imaginaria indicada por el docente.

2. El docente lee situaciones escolares ficticias en la presentación de la clase.



3. Luego de cada frase, los estudiantes deciden si creen que la situación podría ser acoso escolar.
4. Si creen que sí es acoso, cruzan la línea, dando un paso.
5. Si creen que no lo es, se quedan donde están.
6. El docente indica si la situación se considera o no acoso escolar con apoyo de la presentación de la clase.



El juego concluye cuando el docente ya ha leído todas las situaciones.

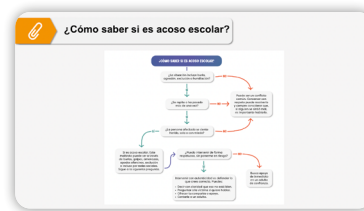
Finalizado el juego, los estudiantes vuelven a sus asientos y utilizando la *Pelota preguntona*, responden:

- ¿Qué diferencia hay entre una pelea o malentendido y una situación de acoso?
- ¿Qué pasa si nadie dice nada frente a estas situaciones? ¿Qué mensaje se da al guardar silencio?
- ¿Crees que a veces normalizamos cosas que no deberíamos? ¿Por qué?

Pelota preguntona: para favorecer un ambiente lúdico, el docente nombra a un estudiante, lanza la pelota a sus manos y realiza una pregunta de la clase.

El docente acoge con amabilidad y respeto a las opiniones personales y en conjunto revisan el flujograma *Cómo saber si es acoso escolar* en la presentación de la clase o en el Libro de Actividades, para explicar el acoso escolar. Explica que este recorrido nos ayuda a reconocer el

acoso escolar y nos invita a actuar con coraje y autenticidad. El coraje no es gritar ni pelear; es hacer lo correcto según nuestros valores, aunque nos dé miedo o resulte incómodo. Acompañar a alguien, decir que algo no está bien o pedir ayuda también son actos de valentía. Es importante saber quién soy, qué creo justo y actuar en consecuencia. Además, debemos respetarnos a nosotros mismos, y si una “broma” nos hace sentir mal, tenemos derecho a poner límites, incluso si viene de un amigo. Actuar con coraje y ser auténtico nos permite construir relaciones saludables y reconocer una amistad sana. Esto también nos permite reconocer situaciones de acoso escolar y actuar con valentía para crear un entorno seguro y positivo.



Valores en acción

10 min

Los estudiantes trabajan en el Libro de Actividades escribiendo sus valores personales y describiendo cómo actuarían si fuesen testigos de una situación de acoso escolar. Finalizan reflexionando sobre la importancia de mantenerse auténticos para construir relaciones

saludables. El docente camina por la sala para mostrar cercanía y responde dudas con amabilidad.

Al finalizar, los estudiantes pueden compartir sus respuestas en voz alta o en grupos pequeños.

CIERRE

10 min

Los estudiantes vuelven a observar la infografía *Coraje es ser tú* y comentan acerca de la relación entre el coraje y el acoso escolar.

Luego, responden la pregunta meta de la clase:

- ¿Por qué el coraje es tan importante para las relaciones saludables?

El docente agradece las respuestas y la participación durante la clase, y concluye comentando que cada uno de nosotros es único, y cuando nos relacionamos con los demás, tenemos dos opciones: ser nosotros mismos o

intentar ser diferentes para agradar. Para ser auténticos necesitamos coraje, porque puede que le caigamos bien a algunos, pero también podemos caer mal, y eso puede ser difícil de aceptar. Sin embargo, para tener relaciones saludables, es fundamental que busquemos vínculos en los que podamos ser nosotros mismos.

El coraje también es esencial para actuar de acuerdo con nuestros valores, especialmente en situaciones de acoso escolar o maltrato. Con coraje, podemos enfrentarnos al agresor y defender a la víctima, porque nuestros valores nos indican que eso es lo correcto.

LIBRO DE ACTIVIDADES

CLASE 19

El coraje de ser tú

Meta de la clase: ¡Por qué el coraje es tan importante para las relaciones saludables!

Escucha el audio *Mi cuerpo me guía* y registra cómo te sientes en la planilla *Me conozco poco a poco*.

I. Coraje es ser tú
Lee la infografía y reflexiona sobre el coraje, la autenticidad y las experiencias de coraje representadas.

Coraje es ser tú

¿Qué es el coraje?

No es solo hacer cosas arriesgadas o heroicas. **Es valentarse a hacer lo correcto**, incluso cuando sentimos miedo, cuando nadie más lo hace o cuando es difícil.

¿Y qué tiene que ver con la autenticidad?

Ser auténtico requiere coraje. Mostrarnos tal como somos —con lo que sentimos, pensamos o creemos— puede ser difícil, pero es la base para relaciones verdaderas y saludables, y también para sentirnos bien con nosotros mismos.

Coraje en lo cotidiano

En el colegio

Juan ve que se burlan de un compañero. Aunque sabe que puede recibir burlas también, **decide defenderlo**.

No se rián, eso no está bien.

Coraje es atreverse a hacer lo correcto, aunque cueste. Cuando alguien nos defiende, nos sentimos **valorados**.

En la familia

Marta se siente nerviosa, pero **decide decir la verdad** sobre su error. Sabe que decepcionará a sus padres, pero quiere ser honesta.

Papá, me saqué mala nota en matemáticas.

Coraje es ser responsable y valorar la confianza.

Entre amigos

Matías decide no participar cuando sus amigos quieren excluir a otro compañero. Aunque eso lo deja solo por un rato, **elige ser fiel a sus valores**.

No voy a hacer eso, no me parece.

Coraje es decir "no" cuando todos dicen "sí".

Ser valiente no es no tener miedo. Es actuar desde lo que creemos, a pesar de que sea difícil. Ser auténtico es una forma de coraje.

99

CLASE 19

Valorado

Cuando las personas que te importan te demuestran que tú eres importante para ellas, te sientes valorado. Es una sensación placentera, sentir que los demás reconocen y aprecian tu valor.

- ¿Cómo puedes tú hacer que otra persona se sienta valorada en el colegio?

Cruzamos la línea si...

Observa el siguiente flujoograma.

¿CÓMO SABER SI ES ACOSO ESCOLAR?

¿La situación incluye burla, agresión, exclusión o humillación?

Si **NO** → Puede ser un conflicto común. Conversar con respeto puede resolverlo y siempre considerar que si alguien se sintió mal, es importante hablarlo.

Si **SI** → ¿Se repite o ha pasado más de una vez?

Si **NO** →

Si **SI** → ¿La persona afectada se siente herida, sola o con miedo?

Si **NO** →

Si **SI** → Si es acoso escolar. Este maltrato puede ser a través de burlas, golpes, amenazas, apodosos ofensivos, exclusión o incluso por redes sociales. Sigue a la siguiente pregunta.

¿Puedo intervenir de forma respetuosa, sin ponerme en riesgo?

Si **NO** → Busca apoyo de inmediato en un adulto de confianza.

Si **SI** → Intervenir con autenticidad es defender lo que crees correcto. Puedes:

- Decir con claridad que eso no está bien.
- Preguntar a la víctima si quiere hablar.
- Ofrecer tu compañía o apoyo.
- Contarle a un adulto.

Valores en acción

Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:

Reflexiona sobre tus valores

Escribe dos valores que consideres fundamentales para ti y los que te guían para tomar decisiones. Pueden ser valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la justicia, entre otros.

Ejemplo: Solidaridad me importa ayudar a los demás y estar ahí cuando alguien lo necesita.

Actúa

Imagina que eres testigo de una situación de acoso escolar en la que alguien está siendo intimidado o maltratado. Reflexiona y responde: ¿Cómo tus valores personales te ayudarían a actuar con valentía y autenticidad?

Ejemplo: Si actuar, no solo observar, y mi valor de solidaridad me motivaría a ofrecer mi ayuda a la víctima, porque creo que todos merecemos ser tratados con dignidad.

Relaciones saludables

Reflexiona y responde: ¿Cómo tu autenticidad te ayuda a construir relaciones saludables?

Ejemplo: Cuando soy yo mismo, puedo conectar con personas que me aceptan como soy, me respetan y comparten mis valores.

¿Qué aprendimos hoy?

Cada uno es único y cuando nos relacionamos con otras personas tenemos dos opciones: ser nosotros mismos o tratar de parecer diferentes para caer bien. La verdad es que para ser uno mismo se necesita coraje, pues puede ser que caigas bien o que caigas mal, y esto último puede ser difícil de aceptar. Pero para tener relaciones saludables con otros es muy importante que busquemos relaciones en las que podamos ser nosotros mismos.

El coraje también es importante para actuar de acuerdo a nuestros valores, especialmente cuando hay situaciones de acoso escolar o maltrato. Con coraje, podemos pararnos frente al agresor y defender a la víctima, porque nuestros valores nos indican que eso es lo correcto de hacer.

101

Infografía Coraje es ser tú

Coraje es ser tú

¿Qué es el **coraje**?

No es solo hacer cosas arriesgadas o heroicas. **Es animarse a hacer lo correcto**, incluso cuando sentimos miedo, cuando nadie más lo hace o cuando es difícil.

¿Y qué tiene que ver con la **autenticidad**?

Ser auténtico requiere coraje. Mostrarnos tal como somos —con lo que sentimos, pensamos o creemos— puede ser difícil, pero es la base para relaciones verdaderas y saludables, y también para sentirnos bien con nosotros mismos.

Coraje en lo cotidiano



En el colegio

Juan ve que se burlan de un compañero. Aunque sabe que puede recibir burlas también, **decide defenderlo**.

No se rían, eso no está bien.

Coraje es atreverse a hacer lo correcto, aunque cueste. Cuando alguien nos defiende, nos sentimos **valorados**.



En la familia

María se siente nerviosa, pero **decide decir la verdad** sobre su error. Sabe que decepcionar a sus padres no es fácil, pero quiere ser honesta.

Papá, me saqué mala nota en matemáticas.

Coraje es ser responsable y valorar la confianza.



Entre amigos

Matías decide no participar cuando sus amigos quieren excluir a otro compañero. Aunque eso lo deja solo por un rato, **elige ser fiel a sus valores**.

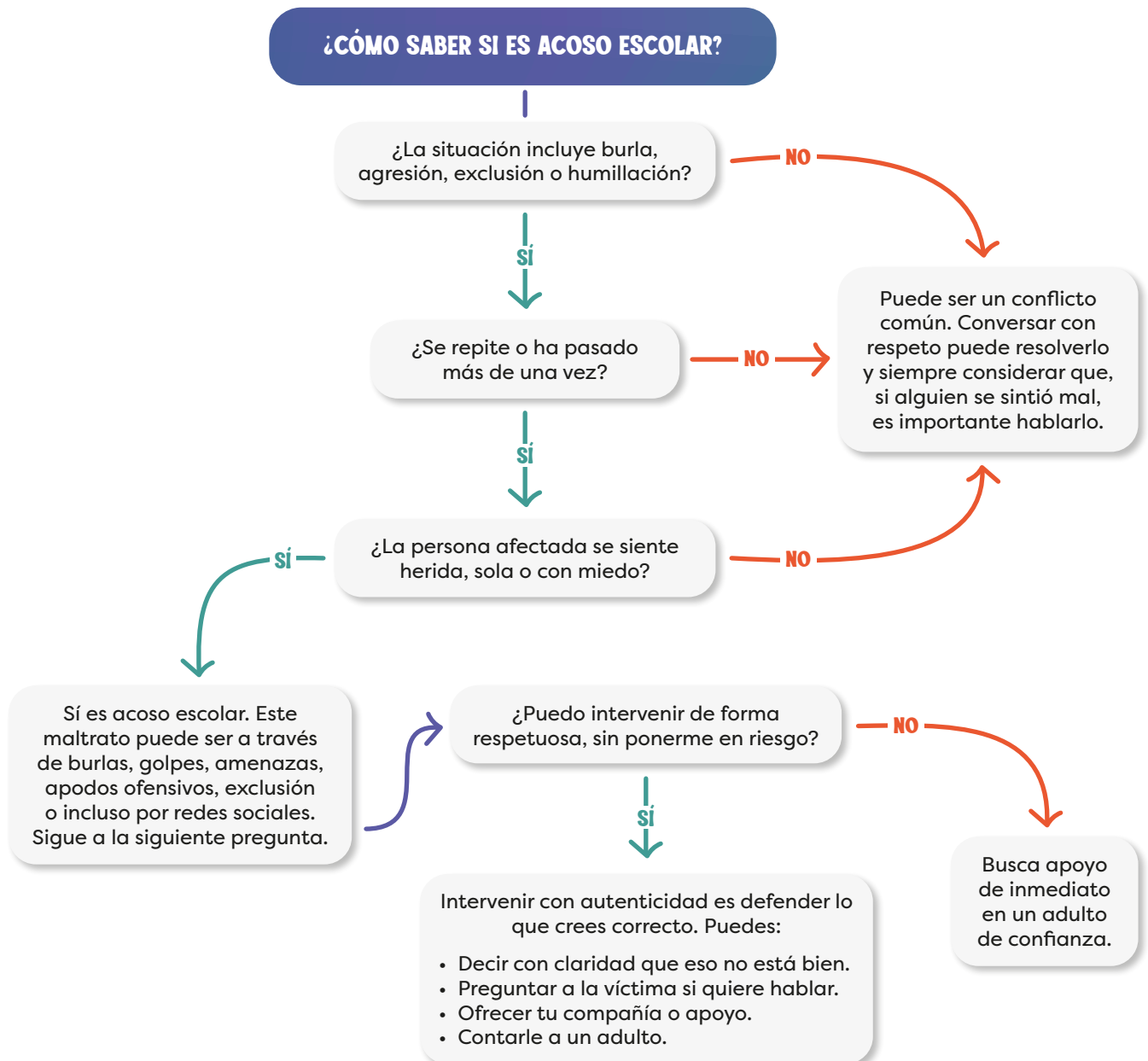
No voy a hacer eso, no me parece.

Coraje es decir "no" cuando todos dicen "sí".

Ser valiente no es no tener miedo. Es actuar desde lo que creemos, a pesar de que sea difícil. Ser auténtico es una forma de coraje.



Infografía *Cómo saber si es acoso escolar*





Nombre: _____

8°

Octavo
Básico

Libro de actividades

Aprendizaje Socioemocional



Unidad

4

Amistades que hacen bien

Objetivo:

Comprender cómo establecer y mantener relaciones saludables a través del resguardo de la intimidad y el ejercicio del consentimiento, la interpretación generosa de intenciones, el trabajo colaborativo y el ejercicio del coraje para mantenerte fiel a tu autenticidad, actuar frente al acoso escolar, establecer límites asertivos y resolver conflictos.



Relaciones saludables

Coraje

Limites



CLASE 19

El coraje de ser tú



Meta de la clase: ¿Por qué el coraje es tan importante para las relaciones saludables?

Escucha el audio *Mi cuerpo me guía* y registra cómo te sientes en la planilla *Me conozco poco a poco*.

I. Coraje es ser tú

Lee la infografía y reflexiona sobre el coraje, la autenticidad y las experiencias de coraje representadas.

Coraje es ser tú

¿Qué es el **coraje**?

No es solo hacer cosas arriesgadas o heroicas. **Es animarse a hacer lo correcto**, incluso cuando sentimos miedo, cuando nadie más lo hace o cuando es difícil.

¿Y qué tiene que ver con la **autenticidad**?

Ser auténtico requiere coraje. Mostrarnos tal como somos —con lo que sentimos, pensamos o creemos— puede ser difícil, pero es la base para relaciones verdaderas y saludables, y también para sentirnos bien con nosotros mismos.

Coraje en lo cotidiano



En el colegio

Juan ve que se burlan de un compañero. Aunque sabe que puede recibir burlas también, **decide defenderlo**.

No se
rían, eso no
está bien.

Coraje es atreverse a hacer lo correcto, aunque cueste. Cuando alguien nos defiende, nos sentimos **valorados**.



En la familia

María se siente nerviosa, pero **decide decir la verdad** sobre su error. Sabe que decepcionar a sus padres no es fácil, pero quiere ser honesta.

Papá, me saqué mala
nota en matemáticas.

Coraje es ser responsable y valorar la confianza.



Entre amigos

Matías decide no participar cuando sus amigos quieren excluir a otro compañero. Aunque eso lo deja solo por un rato, **elige ser fiel a sus valores**.

No voy a
hacer eso, no
me parece.

Coraje es decir “no” cuando todos dicen “sí”.

Ser valiente no es no tener miedo. Es actuar desde lo que creemos, a pesar de que sea difícil. Ser auténtico es una forma de coraje.





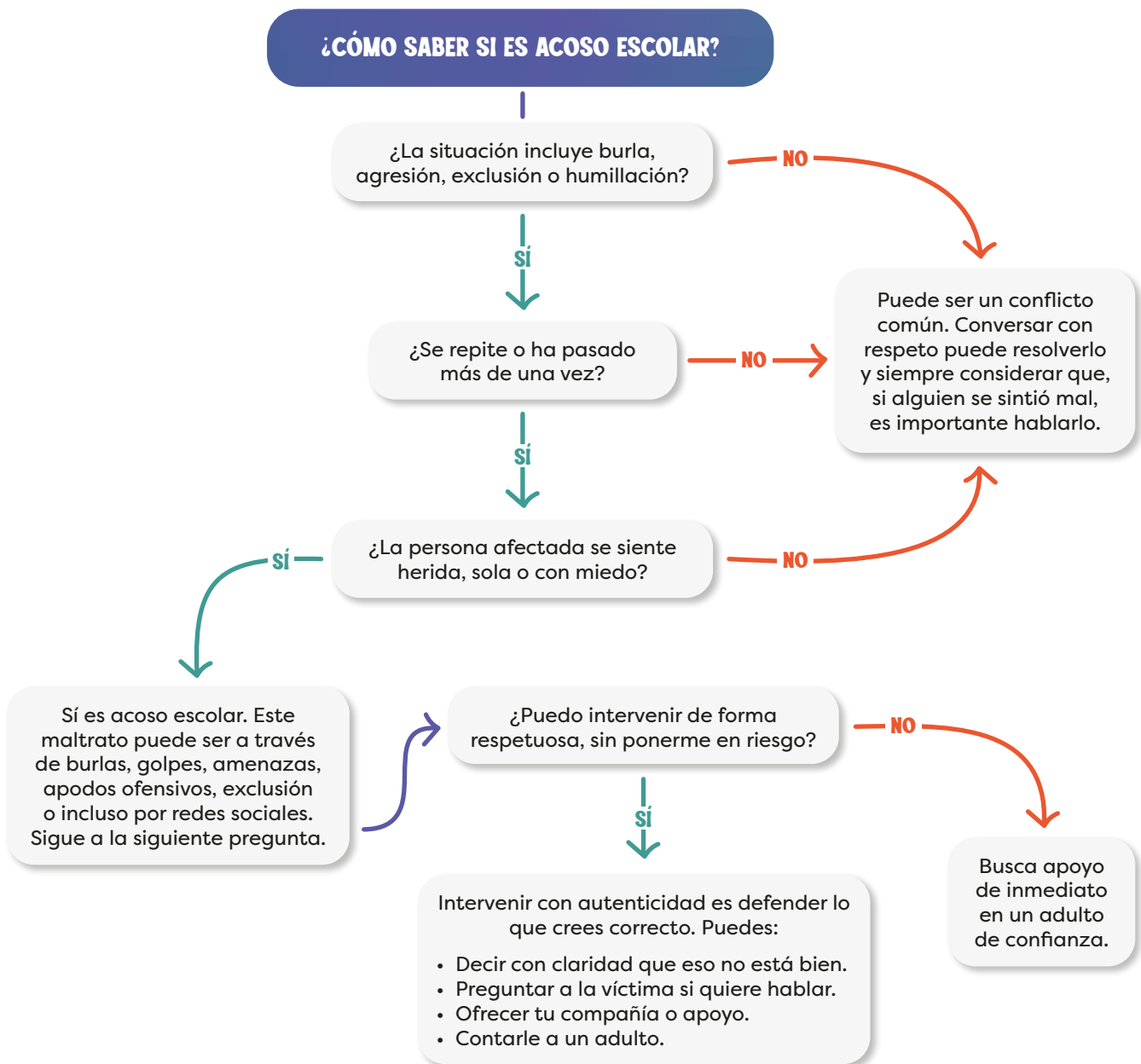
Valorado

Cuando las personas que te importan te demuestran que tú eres importante para ellas, te sientes valorado. Es una sensación placentera, sentir que los demás reconocen y aprecian tu valor.

- ¿Cómo puedes tú hacer que otra persona se sienta valorada en el colegio?

II. Cruzamos la línea si...

Observa el siguiente flujograma.



III. Valores en acción

Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:

Reflexiona sobre tus valores

Escribe dos valores que consideres fundamentales para ti y los que te guían para tomar decisiones. Pueden ser valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad, la justicia, entre otros.

Ejemplo:

Solidaridad: me importa ayudar a los demás y estar ahí cuando alguien lo necesita.

Actúa

Imagina que eres testigo de una situación de acoso escolar en la que alguien está siendo intimidado o maltratado. Reflexiona y responde: ¿Cómo tus valores personales te ayudarían a actuar con valentía y autenticidad?

Ejemplo:

Mi actuar, no solo observar, y mi valor de solidaridad me motivarían a ofrecer mi ayuda a la víctima, porque creo que todos merecen ser tratados con dignidad.

Relaciones saludables

Reflexiona y responde: ¿Cómo tu autenticidad te ayuda a construir relaciones saludables?

Ejemplo:

Cuando soy yo mismo, puedo conectar con personas que me aceptan como soy, me respetan y comparten mis valores.



¿Qué aprendimos hoy?

Cada uno es único y cuando nos relacionamos con otras personas tenemos dos opciones: ser nosotros mismos o tratar de parecer diferentes para caer bien. La verdad es que para ser uno mismo se necesita coraje, pues puede ser que caigas bien o que caigas mal, y esto último puede ser difícil de aceptar. Pero para tener relaciones saludables con otros es muy importante que busquemos relaciones en las que podamos ser nosotros mismos.

El coraje también es importante para actuar de acuerdo a nuestros valores, especialmente cuando hay situaciones de acoso escolar o maltrato. Con coraje podemos pararnos frente al agresor y defender a la víctima, porque nuestros valores nos indican que eso es lo correcto de hacer.