



6°

Sexto
Básico

Cuaderno de Planificación

Aprendizaje Socioemocional



Unidad 2

Mi mejor versión

Objetivo:

Identificar y practicar acciones de autocuidado tales como estrategias de regulación emocional, comunicación con adultos, gestión del propio aprendizaje y otras conductas autónomas concretas.

Autogestión:

Capacidad de gestionar las propias emociones, pensamientos y conductas de forma eficiente y asertiva para lograr metas personales relevantes para sí mismo.

Proactividad:

La proactividad es tomar la responsabilidad para que las cosas sucedan. Implica planificar acciones, anticiparse a posibles obstáculos, resultados o eventos futuros y ejecutar las acciones pertinentes. Requiere tomar la iniciativa para lograr un impacto.

Autocuidado:

Conjunto de acciones que se toman para cuidarse a sí mismo. Implica identificar y tomar mejores decisiones sobre las propias necesidades físicas, emocionales y mentales. Comienza con el reconocimiento de la responsabilidad individual sobre el propio bienestar.

Regulación emocional:

Capacidad de gestionar adecuada y asertivamente la intensidad y expresión de las emociones en función del propio bienestar, la adecuación social y la relación con el medio. Se desarrolla primero en experiencias de coregulación y luego mediante el uso autónomo de estrategias.

Determinación, Perseverancia y Autocontrol:

Determinación es la disposición a establecer metas personales y a destinar energía y esfuerzo para lograrlas. La perseverancia es lo que permite mantener el esfuerzo en la tarea, sobreponerse a obstáculos o desafíos y aprender de los fracasos. El autocontrol de la conducta se logra con el ejercicio de la voluntad para desarrollar la capacidad de posponer gratificaciones.

¿Por qué es importante que mis estudiantes aprendan esto?

Para ser nuestra mejor versión, sentirnos bien y alcanzar nuestras metas, podemos aprender a gestionar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. De esta manera somos agentes sobre nosotros mismos y podemos ser mejores cada día.

CLASE 7

Vivo con integridad

Meta de la Clase

Comprender cómo los valores permiten vivir con integridad.

Pregunta Meta

¿Qué es vivir con integridad?

Criterios de Evaluación

- Identifican el concepto de integridad.
- Asocian los valores personales con la integridad.
- Aplican los lineamientos de integridad a situaciones hipotéticas.

Tiempo de la Clase

45 minutos

Materiales

- Libro de Actividades.
- Presentación de la clase.
- 1 Set de tarjetas *Juego de las emociones*.
- 1 Cronómetro.

¿Qué aprenderemos hoy?

Integridad significa elegir hacer lo correcto incluso si es el camino más largo. Implica actuar en base a nuestros valores aunque eso sea poco popular o más difícil. Para tener una vida de integridad necesitas trabajar fuertemente en tu voluntad y determinación, para poder poner tus valores primero en las decisiones que tomas. Por ejemplo, si tus amigos te invitan a salir a la hora en que te comprometiste a ayudar a tu abuela con las compras, y para ti los valores del compromiso y la honestidad son importantes, puedes actuar con integridad y buscar otro momento para salir con tus amigos.

• INICIO

El dilema del cilantro

 10 min

Todos ingresan a la sala y van a sus asientos para saludarse. El docente invita a los estudiantes a jugar al *Juego de las emociones* para desarrollar vocabulario emocional. Un estudiante voluntario escoge una tarjeta de cada color y lee la pregunta y la emoción. Todos piensan en una respuesta y dos estudiantes al azar comparten en voz alta si desean hacerlo.

El docente agradece y valida las respuestas manifestando amabilidad y respeto a las emociones y experiencias personales.

Luego, los estudiantes escuchan el relato de elección *El dilema del cilantro* y siguen la lectura en la presentación de la clase o en el Libro de Actividades. El docente camina por la sala para mostrar cercanía a todos los estudiantes. Al final del relato, los estudiantes responden:

- ¿Creen que alguna de las opciones es mejor que otra? ¿Por qué?

El docente acoge con amabilidad y respeto las opiniones personales y orienta la discusión hacia que en la vida nos enfrentamos a decisiones que ponen en práctica nuestros valores personales, que pueden ser diferentes a los de los demás, lo que nos lleva a tomar distintos caminos.

Los estudiantes leen en el Libro de Actividades la definición de **inseguridad**: sientes inseguridad cuando te falta confianza. Puede ser porque no confías en tus capacidades para lograr algo, o porque no confías en un lugar, una tarea o un grupo de personas y no sabes qué esperar. Puedes encorvar tu cuerpo para protegerte.

Finalmente, el docente plantea la meta de la clase: **¿Qué es vivir con integridad?**

• DESARROLLO

Debate de la integridad

 25 min

El docente invita a los estudiantes a jugar *Debate de la integridad*, utilizando un tono de suspenso para generar expectación. El objetivo del juego es justificar decisiones íntegras de acuerdo a distintos valores.

Las instrucciones del juego son:

1. Los estudiantes escuchan la definición de integridad y siguen la lectura en la presentación de la clase.
2. Forman ocho grupos y a cada grupo se le asigna uno de los finales del relato de *El dilema del cilantro*, quedando dos grupos con cada final.
3. En diez minutos, discuten y desarrollan tres argumentos de por qué aquella es la mejor decisión y los escriben en el Libro de Actividades. El docente indica cuando quedan dos minutos para que los grupos terminen sus ideas.
4. Luego, cada grupo se reúne con un grupo de final distinto.
5. En dos minutos, un grupo defiende su elección apoyándose de los argumentos escritos y luego, el grupo contrario lo refuta apoyándose en sus propios argumentos. El docente cronometra los dos minutos para cada grupo.

Durante el juego, el docente pasa al menos una vez por cada grupo para escuchar, *Narrar lo positivo* o entregar retroalimentación constructiva cuando corresponde. Algunos de los valores presentes en el relato pueden ser: responsabilidad, autodisciplina, amabilidad, honestidad, altruismo, empatía, respeto, justicia, lealtad.

Preguntas guías:

 Para fomentar el desarrollo de vínculo, el docente utiliza la práctica movilizadora *Narrar lo positivo*, reconociendo acciones positivas. Por ejemplo: "Me doy cuenta de que están discutiendo las preguntas para desarrollar sus argumentos", "Agradezco que ya hayan escrito dos argumentos para el debate".

- ¿Qué valor involucra la decisión?
- Ese valor, ¿es más relevante que los que están en juego en las demás decisiones? ¿Por qué?
- ¿Cuáles serían las consecuencias de no tomar esa decisión?
- ¿Qué aprendizaje para el futuro les dejaría tomar esa decisión?

El juego concluye cuando todos los grupos han participado al menos una vez o cuando han pasado 15 minutos. Los estudiantes responden:

- ¿Todas las decisiones del relato viven la integridad? ¿Por qué?

El docente valida y agradece las respuestas y orienta la discusión hacia el hecho de que muchas veces enfrentamos decisiones que no son simplemente buenas o malas, ya que varios caminos pueden reflejar buenos valores. Lo desafiante es discernir si nuestras acciones están en consonancia con nuestros propios valores o si nos influenciamos por lo que otros puedan pensar. Actuar con integridad implica seguir siempre nuestros valores, aunque implique sacrificios personales. Lo que nunca puede ser una opción es mentir para quedar bien con todos.

Luego, responden:

- ¿Qué pueden hacer para no renunciar a la integridad, es decir, actuar siempre de acuerdo a sus valores?

El docente mira a los ojos y asiente en señal de escucha cuando los estudiantes dan sus respuestas, y guía la discusión hacia que todos podemos sentirnos inseguros cuando tenemos que defender nuestros valores. Agrega que para vivir con integridad necesitamos voluntad y determinación para hacer lo que nos parece correcto o lo que para nosotros es importante, así sentiremos satisfacción por nuestro actuar y lo agradeceremos.

Mis valores deciden



Los estudiantes trabajan en el Libro de Actividades encerrando la decisión que tomarían en el relato de elección *El dilema del cilantro* y escribiendo el valor que

ponen en práctica con esa decisión. El docente monitorea el trabajo de los estudiantes, mostrándose disponible y resolviendo dudas.

● CIERRE



Los estudiantes completan la oración de la presentación de la clase, por llamada directa: “_____ significa _____ en base a nuestros _____ personales, aunque eso sea poco popular o más difícil.”

Respuestas: Integridad, actuar, valores.

Para finalizar, los estudiantes responden la meta de la clase:

- ¿Qué es vivir con integridad?

El docente agradece las respuestas y la participación durante la clase, y concluye comentando que integridad significa elegir hacer lo correcto incluso si es el camino más largo. Implica actuar en base a nuestros valores aunque eso sea poco popular o más difícil. Para tener una vida de integridad necesitas trabajar fuertemente en tu voluntad y determinación, para poder poner tus valores primero en las decisiones que tomas.

LIBRO DE ACTIVIDADES

CLASE 7

Vivo con integridad

Meta de la clase: ¿Qué es vivir con integridad?

1 El dilema del cilantro

Apenas llegas a tu casa de clases, tu mamá te saluda y te dice: –¡Hola! ¿Te acordaste de comprar cilantro para el petate? Entonces recuerdas... ¡el cilantro! El asado familiar es tan solo en unas pocas horas. Llegarán primos, tíos... ¡estarán toda tu familia! Tu mamá te dijo que era lo único que faltaba, pero estaba demasiado ocupada para comprarlo ella. Había recién llegado del trabajo, estaba visiblemente cansada. Pero tienes un gran problema: le prometiste a tus amigos que te juntarías con ellos en la plaza a las dos. Acabas de llegar a ese curso y tienes que dar una mala impresión. Si vas a comprar, no alcanzas a ir a la plaza. Si vas a la plaza, no alcanzas a comprar en el almacén a tiempo para el asado.

¿Qué harás?

1

Decides ir a comprar el cilantro al almacén. Sientes que debes ayudar a tus papás y además disfrutarás mucho el asado. Mandas un mensaje a tus amigos diciendo que llegarás más tarde, pero eres nuevo en el grupo y quizá no te esperen. Sientes **inseguridad** por no saber qué priorizar.

2

Te juntas con tus amigos, porque quieres ser parte del grupo... ¡y tienes derecho a pasarlo bien! Además, les habías prometido que irías. Te disculpas con tu mamá y le tratas de explicar que ya tenías un compromiso, sabiendo que se puede decepcionar.

3

Sales corriendo a juntarte con tus nuevos amigos mientras tu mamá cree que estás comprando en el almacén. Si vas, probablemente te inviten a más juntas. Cuando llegas de vuelta a tu casa sin el cilantro, le dices a ella: ¡Ay, busqué en todos lados y no quedaba!

4

Tras dudar, decides ir a comprar y ayudar a tu mamá a cocinar. Sabes que tu mamá está cansada, algunos de los invitados no se llevan bien, y tu mamá está esforzándose para que todos se lleven bien y salga perfecto. Tus amigos tendrán que entender que tienes que faltar a la plaza esta vez.

49

UNIDAD 2

Inseguridad

Sientes inseguridad cuando te falta confianza. Puede ser porque no confías en tus capacidades para lograr algo, o porque no confías en un lugar, una tarea o un grupo de personas y no sabes qué esperar. Puedes encorvar tu cuerpo para protegerte.

2 Debate de la integridad

a. ¿Qué final del relato de elección fue asignado a tu grupo?

b. Escribe los 3 argumentos que desarrollaron en grupo para defender la decisión.

1

2

3

Preguntas guía:

¿Qué valor involucra la decisión?

Ese valor ¿es más relevante que los que están en juego en las demás decisiones? ¿Por qué?

¿Cuáles serían las consecuencias de no tomar esa decisión?

¿Qué aprendizaje para el futuro les dejaría tomar esa decisión?

CLASE 7

3 Mis valores deciden

a. Encierra la decisión que tú tomarías para actuar con integridad, en el relato de elección El dilema del cilantro.

b. Escribe en el espacio junto a tu elección, tu valor personal que pondrías en práctica con esa decisión.

¿Qué aprendimos hoy?

Integridad significa elegir hacer lo correcto incluso si es el camino más largo. Implica actuar en base a nuestros valores aunque eso sea poco popular o más difícil. Para tener una vida de integridad necesitas trabajar fuertemente en tu voluntad y determinación, para poder poner tus valores primero en las decisiones que tomas. Por ejemplo, si tus amigos te invitan a salir a la hora en que te comprometiste a ayudar a tu abuela con las compras, y para ti los valores del compromiso y la honestidad son importantes, puedes actuar con integridad y buscar otro momento para salir con tus amigos.

90

91

66

Anexo: El dilema del cilantro

Apenas llegas a tu casa de clases, tu mamá te saluda y te dice:

—¡Hola! ¿Te acordaste de comprar cilantro para el pebre?

Entonces recuerdas... ¡el cilantro! El asado familiar es tan solo en unas pocas horas. Llegarán primos, tíos... ¡estará toda tu familia! Tu mamá te dijo que era lo único que faltaba, pero estaba demasiado ocupada para comprarlo ella. Había recién llegado del trabajo, estaba visiblemente cansada. Pero tienes un gran problema: le prometiste a tus amigos que te juntarías con ellos en la plaza a las dos. Acabas de llegar a ese curso y temes dar una mala impresión. Si vas a comprar, no alcanzas a ir a la plaza. Si vas a la plaza, no alcanzas a comprar en el almacén a tiempo para el asado.

¿Qué harás?

1

Decides ir a comprar el cilantro al almacén.

Sientes que debes ayudar a tus papás y además disfrutarás mucho el asado. Mandas un mensaje a tus amigos diciendo que llegarás más tarde, pero eres nuevo en el grupo y quizá no te esperen. Sientes **inseguridad** por no saber qué priorizar.

2

Te juntas con tus amigos, porque quieres ser parte del grupo... ¡y tienes derecho a pasarlo bien! Además, les habías prometido que irías. Te disculpas con tu mamá y le tratas de explicar que ya tenías un compromiso, sabiendo que se puede decepcionar.

3

Sales corriendo a juntarte con tus nuevos amigos mientras tu mamá cree que estás comprando en el almacén. Si vas, probablemente te inviten a más juntas. Cuando llegas de vuelta a tu casa sin el cilantro, le dices a ella: ¡Ay, busqué en todos lados y no quedaba!

4

Tras dudar, decides ir a comprar y ayudar a tu mamá a cocinar. Sabes que tu mamá está cansada, algunos de los invitados no se llevan bien, y tu mamá está esforzándose para que todos se lleven bien y salga perfecto. Tus amigos tendrán que entender que tienes que faltar a la plaza esta vez.



Nombre: _____

6°

Sexto
Básico

Libro de Actividades

Aprendizaje Socioemocional



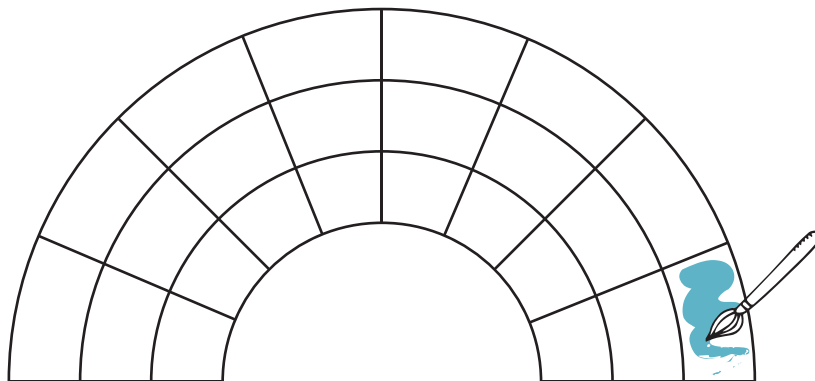
Unidad 2

Mi mejor versión

¿Te atreves con este desafío?

Pedir ayuda puede ser un desafío, pero es un ejercicio que nos ayuda a ser conscientes de nuestras limitaciones y favorece nuestro autocuidado de forma proactiva. En caso de tener alguna duda, necesidad o problema ¿te comprometes a pedir ayuda a un adulto de confianza?

Marca cada vez que hayas pedido ayuda a un adulto de confianza:



Todos debemos aprender a cuidarnos a nosotros mismos. ¡Sigue así!

CLASE 7

Vivo con integridad

Meta de la clase: ¿Qué es vivir con integridad?

1 El dilema del cilantro

Apenas llegas a tu casa de clases, tu mamá te saluda y te dice:

—¡Hola! ¿Te acordaste de comprar cilantro para el pebre?

Entonces recuerdas... ¡el cilantro! El asado familiar es tan solo en unas pocas horas. Llegarán primos, tíos... ¡estará toda tu familia! Tu mamá te dijo que era lo único que faltaba, pero estaba demasiado ocupada para comprarlo ella. Había recién llegado del trabajo, estaba visiblemente cansada. Pero tienes un gran problema: le prometiste a tus amigos que te juntarías con ellos en la plaza a las dos. Acabas de llegar a ese curso y temes dar una mala impresión. Si vas a comprar, no alcanzas a ir a la plaza. Si vas a la plaza, no alcanzas a comprar en el almacén a tiempo para el asado.

¿Qué harás?

1

Decides ir a comprar el cilantro al almacén. Sientes que debes ayudar a tus papás y además disfrutarás mucho el asado. Mandas un mensaje a tus amigos diciendo que llegarás más tarde, pero eres nuevo en el grupo y quizá no te esperen. Sientes **inseguridad** por no saber qué priorizar.

2

Te juntas con tus amigos, porque quieres ser parte del grupo... ¡y tienes derecho a pasarlo bien! Además, les habías prometido que irías. Te disculpas con tu mamá y le tratas de explicar que ya tenías un compromiso, sabiendo que se puede decepcionar.

3

Sales corriendo a juntarte con tus nuevos amigos mientras tu mamá cree que estás comprando en el almacén. Si vas, probablemente te inviten a más juntas. Cuando llegas de vuelta a tu casa sin el cilantro, le dices a ella: ¡Ay, busqué en todos lados y no quedaba!

4

Tras dudar, decides ir a comprar y ayudar a tu mamá a cocinar. Sabes que tu mamá está cansada, algunos de los invitados no se llevan bien, y tu mamá está esforzándose para que todos se lleven bien y salga perfecto. Tus amigos tendrán que entender que tienes que faltar a la plaza esta vez.

Inseguridad

Sientes inseguridad cuando te falta confianza. Puede ser porque no confías en tus capacidades para lograr algo, o porque no confías en un lugar, una tarea o un grupo de personas y no sabes qué esperar. Puedes encorvar tu cuerpo para protegerte.

2 Debate de la integridad

a. ¿Qué final del relato de elección fue asignado a tu grupo?

b. Escribe los 3 argumentos que desarrollaron en grupo para defender la decisión.

1

2

3

Preguntas guía:

¿Qué valor involucra la decisión?

Ese valor ¿es más relevante que los que están en juego en las demás decisiones?
¿Por qué?

¿Cuáles serían las consecuencias de no tomar esa decisión?

¿Qué aprendizaje para el futuro les dejaría tomar esa decisión?

3 Mis valores deciden

- a. Encierra la decisión que tú tomarías para actuar con integridad, en el relato de elección *El dilema del cilantro*.
- b. Escribe en el espacio junto a tu elección, tu valor personal que pondrías en práctica con esa decisión.

¿Qué aprendimos hoy?

Integridad significa elegir hacer lo correcto incluso si es el camino más largo. Implica actuar en base a nuestros valores aunque eso sea poco popular o más difícil. Para tener una vida de integridad necesitas trabajar fuertemente en tu voluntad y determinación, para poder poner tus valores primero en las decisiones que tomas. Por ejemplo, si tus amigos te invitan a salir a la hora en que te comprometiste a ayudar a tu abuela con las compras, y para ti los valores del compromiso y la honestidad son importantes, puedes actuar con integridad y buscar otro momento para salir con tus amigos.

