

# Momento de actuar - Hoja de actividades

iProfel bienvenido al momento de actuar. En esta parte conocerás actividades dirigidas a estudiantes de 15 a 18 años **para promover el bienestar social y fortalecer la construcción de identidad a través del aprendizaje activo en clases virtuales.**



## Objetivo de la actividad:

Comprender la relación entre el bienestar propio y ayudar a los demás.

**Edad:**  
15 a 18 años

**Tiempo:**  
30-40min

## Elementos de aprendizaje activo que encontrarás en esta actividad:



- **Presentar** el material de forma llamativa
- **Comunicar** los objetivos
- **Proporcionar** retroalimentación

## Materiales para ti

- **Plataformas virtuales** para hacer grupos pequeños como Zoom o Google Meets. Si necesitas ayuda para crear los grupos, puedes ver el siguiente tutorial

✓ [Cómo hacer grupos en Zoom](#)

✓ [Cómo hacer grupos en Teams](#)

✓ [Cómo hacer grupos en Meet](#)

- YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=7oovL3F3W10>

- Menti u otra plataforma para crear nubes de palabras o encuestas

<https://www.mentimeter.com/>

Ten en cuenta que para esta plataforma debes crear una cuenta e inscribirte

- **Sugerimos un tablero virtual** como Padlet, pero también puedes hacer uso de otras plataformas como Jamboard. <https://padlet.com/>

Ten en cuenta que debes crear una cuenta en Padlet para poder ingresar. Si necesitas ayuda para estas plataformas, da click aquí:

✓ [Crear tablero en Padlet](#)

✓ [Crear tablero en Jamboard](#)

## Materiales para tus estudiantes

- Computador
- Internet
- Hojas
- Colores



## Tips para esta actividad:

- Revisa el video de los materiales. **Si crees que no es apto para tus estudiantes, puedes presentar otra opción.**
- Esta es una actividad que puede despertar muchas emociones y críticas, **por eso es importante que recuerdes que el objetivo de la actividad es fortalecer la conciencia social** de tus estudiantes y relacionarlo con su bienestar.
- Realiza la actividad y **sé vulnerable ante tus estudiantes**, esto creará un ambiente de confianza y permitirá que se expresen libremente.

## Lenguaje o conceptos clave para la actividad:

(ver definiciones en anexos)

• Comportamiento prosocial

• Liderazgo

• Bienestar

## Apertura: (15min)

### Recomendaciones:

- Prueba el video antes de iniciar la clase
- Entra por algunos minutos a los grupos y verifica que estén conversando sobre las preguntas planteadas

1

Presenta el siguiente video a tus estudiantes. **Antes cuéntales una historia corta (puede ser una anécdota propia)** que se relacione con la situación del video.

<https://www.youtube.com/watch?v=700vL3F3W1o>



2

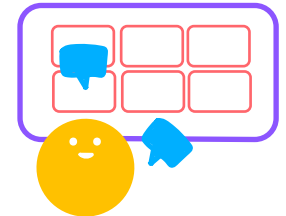
**Organiza tus estudiantes en grupos de 3 o 4 personas para que conversen sobre:**

- ¿Por qué creen que pasa esta situación?
- **Sinceramente**, ¿qué harían en esta situación o qué han hecho si ya les ha sucedido?



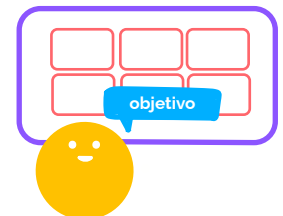
3

Al regresar conversa sobre sus respuestas y pregúntales **¿Por qué creen que hacer el bien les hace bien?**



4

Comparte el objetivo de la actividad **en palabras que sean claras para tus estudiantes.**



## Momento central (20min)

### Recomendaciones:

- Recuerda crear tu cuenta en Menti, seleccionar la opción "Nube de palabras" y escribir la pregunta. Después debes compartir el enlace y el código para que tus estudiantes puedan escribir sus respuestas.

1

Después de escuchar sus respuestas, pídeles que vayan al enlace de Menti y respondan a la pregunta: **¿Qué te rompe el corazón?**



2

**Retoma algunas de sus respuestas** y pídeles que en una hoja dibujen un corazón.

- En ese corazón van a escribir esas **acciones de la sociedad que les rompe el corazón**, por ejemplo, el maltrato a personas por sus gustos o preferencias, el maltrato a los animales, entre otros.



- También deben escribir **por qué esa situación les rompe el corazón.**



- Es importante que muestres tu ejercicio paso a paso y des ejemplos de algunas respuestas.

Si ves que algunos o algunas estudiantes se desaniman o expresan emociones no tan placenteras, invítalos e

- invítalas a tener en cuenta que este es un primer paso y que aún pueden realizar acciones para las situaciones que rompen sus corazones, que todos hacemos desde donde podemos.

3

Pídeles que al finalizar se tomen unos minutos para leer qué les rompe el corazón e invítalos a compartir algunas respuestas por el chat.

- **Invita a tus estudiantes a compartir cómo los hace sentir esa situación** (tristes, frustrados, desesperanzados).



4

Ahora pídeles que rompan su corazón por la mitad **para que sea explícito** que esa situación les rompe el corazón.



5

Invita a tus estudiantes a tomar otra hoja más pequeña, explícales que esa hoja será **una "cura" para su corazón roto**.



- En esa hoja van a escribir en un lado cómo se cuidan a sí mismos ante situaciones de injusticia. Al otro lado van a escribir acciones alcanzables que puedan realizar para cuidar de sí mismos y disminuir el impacto de esa situación que les rompe el corazón.



**¡Pilas! Acciones que estén en sus manos:** ¿qué puedo hacer desde mi rol en la sociedad?

- Invita a tus estudiantes a **unir el corazón** y pegar la "curita" encima de él.

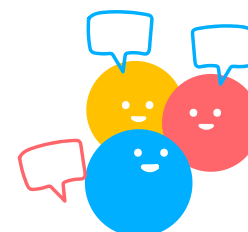
## Preguntas de reflexión (10min)

### Recomendaciones:

- Ten listo el Padlet o el tablero virtual que vayas a utilizar, asegúrate de quitar los permisos para que tus estudiantes puedan escribir. Pruébalo antes de iniciar la clase.
- Agradece a tus estudiantes por compartir, desde la vulnerabilidad, las situaciones que les rompe el corazón.

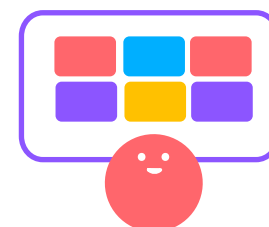
1

**Organiza grupos de 3 o 4 personas** y pide a tus estudiantes que compartan las acciones que escribieron para sus rompecorazones.



2

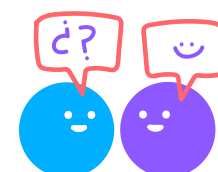
Al regresar de los grupos pide a tus estudiantes que vayan al Padlet y escriban **las acciones más poderosas que escucharon** de sus compañeras y compañeros.



3

Retoma algunas respuestas y haz énfasis en **cómo estas acciones aportan a su bienestar**. Escucha 2 o 3 intervenciones de tus estudiantes.

- **Retroalimenta y profundiza en sus respuestas** pidiendo ejemplos o preguntando ¿por qué crees que pasa eso? orientalos a pensar en la relación entre su propio bienestar y ayudar a las demás personas.



## Lenguaje e interacciones mas allá del aula:

- Ten conversaciones en otras clases y fuera del aula sobre problemáticas sociales para promover el interés de tus estudiantes por pensar y actuar en pro del beneficio de las demás personas como parte de su propio bienestar, por ejemplo, en espacios orientados a conversar sobre el proyecto de vida.
- Promueve espacios que le permita a tus estudiantes poner en acción sus ideas, por ejemplo, crear redes de apoyo con otras instituciones u organizaciones para identificar oportunidades de voluntariado.

## Glosario

<b>Comportamiento prosocial</b>	Acciones voluntarias para beneficiar a otros en mi entorno
<b>Liderazgo</b>	Proponer acciones éticas que generan cambios positivos en y para los demás
<b>Bienestar</b>	Incluye diferentes aspectos de la vida de las personas, es decir, lo que es bueno para una persona, lo que le permite vivir bien.