

# Explorando juntos: Salud mental y estilo de vida para transformar

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Indagación

## Descripción

En este plan de clase, los estudiantes de secundaria (12-15 años) explorarán la relación entre la salud mental y el estilo de vida, entendiendo cómo sus hábitos diarios influyen en su bienestar emocional y mental. La sesión está diseñada para que los jóvenes formulen preguntas, investiguen y construyan conocimiento de forma colaborativa, preparándolos para un trabajo grupal posterior en el que deberán presentar de manera sencilla y clara estos conceptos a niños de primaria.

Este aprendizaje es relevante porque la salud mental es un componente fundamental para una vida equilibrada y feliz, y reconocer la importancia de hábitos saludables desde temprana edad puede prevenir problemas futuros. Al conectar el tema con su propia realidad y estilo de vida, los estudiantes desarrollan autonomía, pensamiento crítico y empatía, habilidades esenciales para su desarrollo personal y social.

La metodología basada en la indagación fomenta el interés natural de los estudiantes, permitiéndoles descubrir respuestas y soluciones a través de la investigación activa, lo que fortalece su motivación y compromiso con el aprendizaje.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y analizar la relación entre la salud mental y los diferentes estilos de vida.
- Formular preguntas relevantes sobre salud mental y estilo de vida que guíen la investigación grupal.
- Investigar y recopilar información confiable relacionada con hábitos que promueven una buena salud mental.
- Construir explicaciones fundamentadas sobre cómo el estilo de vida impacta la salud mental.
- Preparar ideas claras y accesibles para comunicar conceptos de salud mental a un público infantil.

## Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para video (1 unidad)
- Video corto sobre salud mental y estilo de vida (duración aprox. 3 minutos)
- Pizarrón o rotafolio y marcadores
- Hojas blancas tamaño carta (1 por estudiante)
- Plumas o lápices (1 por estudiante)
- Fichas o tarjetas para preguntas (1 por estudiante)
- Computadora o tablet con acceso a internet para investigación (1 por cada grupo de 3-4 estudiantes)

- Material impreso con definiciones básicas sobre salud mental y estilo de vida (1 por grupo)

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre hábitos saludables (alimentación, descanso, actividad física) aprendido en cursos previos de educación para la salud.
- Habilidad para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Experiencia previa en la formulación de preguntas para proyectos o tareas escolares.
- Familiaridad básica con búsqueda y selección de información en fuentes digitales.

## Actividades

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** Explica a los estudiantes que hoy explorarán cómo su estilo de vida afecta su salud mental y por qué es importante entenderlo para poder ayudar a otros, especialmente a niños más pequeños, en el siguiente trabajo grupal.

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar activamente en la sesión.

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** Lanza la pregunta detonadora en voz alta: “¿Qué creen que significa tener una buena salud mental? ¿Y cómo creen que lo que hacemos todos los días puede afectarla?”

- **Estudiantes:** Piensan por 1 minuto y luego comparten sus ideas brevemente en plenaria.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que según la OMS, 1 de cada 7 adolescentes en el mundo sufre algún problema de salud mental y que muchas veces está relacionado con hábitos de vida?” Luego, proyecta un video corto (3 minutos) que ilustra cómo el sueño, la alimentación y la actividad física influyen en la salud mental.

**Estudiantes:** Observan el video con atención y reflexionan sobre el mensaje.

#### Contextualización:

**Docente:** Conecta el tema con su vida cotidiana: “Piensen en un día en el que no hayan dormido bien o se hayan sentido muy estresados. ¿Cómo afectó eso su ánimo o concentración? Nuestra salud mental está muy ligada a lo que hacemos día a día.”

**Estudiantes:** Reflexionan y comparten ejemplos breves si quieren.

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 40 minutos**

### Presentación del contenido:

**Docente:** Explica que ahora van a investigar en equipos para responder preguntas que ellos mismos formularán sobre la salud mental y el estilo de vida. El docente entrega una ficha con definiciones básicas para apoyar la exploración.

### Actividad 1: Formulación de Preguntas Clave

- **Objetivo:** Formar preguntas relevantes sobre salud mental y estilo de vida.
- **Instrucciones:** Cada estudiante escribe en una tarjeta una pregunta que le gustaría investigar acerca de cómo el estilo de vida afecta la salud mental. Ejemplos: “¿Cómo afecta el uso del celular al sueño y la salud mental?”, “¿Qué alimentos ayudan a sentirnos mejor emocionalmente?”
- Luego, en grupos de 3-4, comparten sus preguntas y eligen entre 3 y 5 para investigar juntos.
- **Organización:** Individual para escribir, luego grupos pequeños para seleccionar.
- **Producto:** Lista de preguntas clave por grupo.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Observa, motiva la creatividad y hace preguntas guía: “¿Por qué te interesa esa pregunta? ¿Crees que es importante para tu salud?”

### Actividad 2: Investigación Guiada

- **Objetivo:** Recopilar información confiable sobre las preguntas formuladas.
- **Instrucciones:** Utilizando computadoras o tablets, cada grupo busca respuestas en fuentes confiables (páginas educativas, videos, documentos) y usa la ficha entregada como guía para identificar hábitos saludables y sus efectos en la salud mental.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Breve resumen escrito (en hoja o digital) con la información encontrada para cada pregunta.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con sugerencias de fuentes, supervisa avances y plantea preguntas: “¿Qué información encontraron que les sorprendió? ¿Cómo pueden explicarlo con sus propias palabras?”

### Actividad 3: Construcción de Explicaciones y Preparación para la Exposición

- **Objetivo:** Construir explicaciones claras y preparar ideas para comunicar a niños de primaria.
- **Instrucciones:** Cada grupo organiza la información en ideas simples y claras, pensando en ejemplos o analogías para niños. Elaboran un esquema o lista para su futura exposición, considerando qué mensajes son más importantes y cómo explicarlos.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.

- **Producto:** Esquema de exposición con ideas principales y ejemplos.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión sobre el público infantil, sugiere simplificaciones y verifica comprensión del grupo.

### **Diferenciación:**

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a crear un pequeño cartel o dibujo que ilustre uno de los hábitos saludables investigados para presentar en la próxima sesión.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** El docente ofrece preguntas guía más concretas, apoyo para buscar información y ayuda para redactar sus ideas en el esquema.

### **Transiciones:**

**Docente:** Después de cada actividad, realiza una breve plenaria para compartir avances, conecta la información obtenida con la siguiente actividad y refuerza la importancia de preparar una explicación clara para niños pequeños.

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado: 10 minutos**

### **Síntesis:**

**Docente:** Propone un “ticket de salida”: cada estudiante escribe en su hoja tres ideas clave que aprendió sobre la salud mental y el estilo de vida, y una pregunta que aún tenga.

**Estudiantes:** Escriben individualmente y entregan al docente.

### **Reflexión metacognitiva:**

**Docente:** Formula las siguientes preguntas para discutir en voz alta y reflexionar brevemente:

- ¿Cómo puedo explicar con mis propias palabras qué es la salud mental?
- ¿Qué hábitos de mi vida diaria puedo cambiar para mejorar mi salud mental?
- ¿Por qué es importante que niños más pequeños aprendan sobre esto?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Comenta las ideas compartidas, valora la participación, aclara dudas comunes y ofrece comentarios positivos y constructivos sobre los esquemas y preguntas formuladas.

### **Transferencia:**

**Docente:** Explica que en la próxima clase usarán lo aprendido para preparar la exposición que harán a niños de primaria, por lo que deben pensar en cómo comunicar con claridad y empatía.

### **Tarea o reto:**

**Docente:** Propone que durante la semana observen en su entorno familiar o escolar algún hábito que ayude o afecte la salud mental y anoten un ejemplo para compartir en la siguiente sesión.

## Evaluación

**Tipo de evaluación:** Se aplican evaluaciones diagnóstica (en la activación de conocimientos del inicio), formativa (durante las actividades de investigación y construcción en desarrollo) y sumativa (en la síntesis y reflexión del cierre).

### Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente la relación entre salud mental y estilo de vida (asociado al objetivo 1).
- Formula preguntas claras y pertinentes para guiar la investigación (objetivo 2).
- Recopila y selecciona información relevante y confiable (objetivo 3).
- Construye explicaciones fundamentadas y comprensibles (objetivo 4).
- Prepara ideas adecuadas para comunicar a un público infantil (objetivo 5).

### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la participación y calidad de preguntas formuladas.
- Rúbrica para evaluar los resúmenes y esquemas de exposición.
- Observación directa durante las actividades grupales.
- Autoevaluación con preguntas de reflexión al final de la sesión.

### Evidencias de aprendizaje:

- Tarjetas con preguntas formuladas individualmente y seleccionadas en grupo.
- Resúmenes escritos de la investigación grupal.
- Esquemas o listas para la exposición a niños de primaria.
- Tickets de salida con ideas clave y preguntas personales.