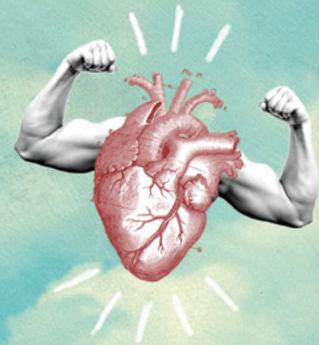


Altruismo y Salud

¿TE HAS DADO CUENTA
DE QUE DESPUÉS DE
HACER ALGO BUENO
POR OTRA PERSONA,
TE SIENTES BIEN?

Cada vez que realizas una buena
acción, tu cerebro produce una
interacción química donde se
liberan neurotransmisores como:



ESTUDIOS HAN
COMPROBADO QUE
PARTICIPAR DE
VOLUNTARIADOS
DISMINUYE EL RIESGO
DE HIPERTENSIÓN
Y LAS PERSONAS
QUE DONAN DINERO
PRESENTAN MENORES
NIVELES DE CORTISOL,
HORMONA DEL ESTRÉS.

Otras teorías
sugieren que las
neuronas espejo
actúan cuando
realizamos un acto
altruista y logramos
sentirnos como
las personas que
ayudamos.



¡TODAS LAS BUENAS ACCIONES SE DEVUELVEN!



Categoría: La Ciencia y el Ser Humano

6º Básico | Orientación | Unidad 2, 3 y 4

Haz click aquí para ver la cápsula.

Este corto animado describe cómo hacer feliz a otro nos puede hacer feliz a nosotros mismos a partir de respuestas biológicas.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Manifestar **actitudes de solidaridad y respeto**, que favorezcan la convivencia, como:

- Actuar en forma **empática** (poniéndose en el lugar del otro)
- **Utilizar un buen trato** (por ejemplo, saludar, despedirse, pedir por favor)
- Evitar y rechazar toda forma de **violencia y discriminación**, ya sea por etnia, género, religión, nacionalidad, etc.
- Respetar el derecho de todos a **expresar opiniones y ser diferente**
- Prestar ayuda especialmente a quien lo necesite
- Respetar el ambiente de aprendizaje.

INDICADOR

- Ofrecen ayuda a sus compañeros y a quien lo necesite.
- Proponen formas de **manifestar solidaridad ante amigos u otras personas** (por ejemplo: brindarles apoyo cuando tienen problemas, mantener los compromisos asumidos hacia ellos, preocuparse por el bienestar del otro, etc.)

MOMENTO DE LA CLASE

Se propone utilizar la cápsula en el **cierre de la clase**, luego de haber realizado las acciones propuestas para ayudar a otras y otros. Con el objetivo de **contrastar e internalizar su experiencia solidaria**, con el bienestar que les causó a ellas y ellos mismos la realización de dicha tarea y corroborar lo bien que se sintieron haciendo el bien a los demás.



Categoría: La Ciencia y el Ser Humano

6º Básico | Orientación | Unidad 2, 3 y 4

Haz click aquí para ver la cápsula.

ACTIVIDAD

- Esta cápsula nos **plantea que hacer el bien**, nos hace sentir bien, por ello, luego de la presentación de este corto, invitaremos a los y las estudiantes recuerden expresen a sus compañeros y compañeras **instancias en que se hayan sentido bien luego de hacer algo bueno por los demás**, por ejemplo, al ayudar a sus hermanos menores, a un amigo a su mamá, papá, abuelita o abuelito, a una mascota, a algún desconocido en la calle, etc. Y se **anotarán en la pizarra la mayor cantidad de experiencias** que los niños recuerden.
- Posteriormente **se le pedirá a cada uno escriba una carta a alguna persona que los haya ayudado** y les haya hecho sentir muy bien, de manera lograr en el estudiante, la capacidad de sentir lo bueno que es ayudar y ser ayudado.
- Luego se divide el curso en grupos y **se leen las misivas de cada niño o niña en sus respectivos grupos**, y se indica a los y las estudiantes propongan la realización de una iniciativa que creen les hará feliz al efectuarla en la comunidad escolar y además se crea un listado de **compromisos de ayuda mutua** en el curso, con el objetivo de vivir un ambiente de aula más solidario y feliz.

MATERIALES

- Lápiz
- Cuaderno

