



UNIDAD DE
CURRÍCULUM Y
EVALUACIÓN

UCE



TALLER DE ORIENTACIÓN PARA 3° Y 4° MEDIO

TALLER VÍNCULOS Y RELACIONES INTERPERSONALES

CONSTRUYO RELACIONES POSITIVAS Y RESPONSABLES

PROPÓSITOS FORMATIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DEL TALLER

PROPÓSITOS FORMATIVOS

El taller de Vínculos y Relaciones Interpersonales tiene como propósito formativo el que los estudiantes logren desarrollar herramientas efectivas para cultivar vínculos afectivos y mantener relaciones interpersonales constructivas. Para lograr lo anterior, se busca crear instancias formativas para que los estudiantes logren incorporar estrategias de interacción personal que les permitan desenvolverse de manera positiva tanto en sus relaciones personales como en interacciones propias del lugar de trabajo.

En función de los propósitos del módulo se trabajará en cultivar y mantener relaciones; resolución de conflictos; comunicación efectiva; y trabajo en equipo. Esto en el marco de la convivencia pacífica, donde se reconoce la importancia del respeto, la diversidad y la dignidad de todas las personas.

Cabe considerar que estas estrategias están interconectadas entre sí, siendo posible el trabajarlas y desarrollarlas de manera simultánea. Asimismo, es importante reconocer que el desarrollo social que se propone en este taller está estrechamente ligado al desarrollo emocional. En este sentido, la estructura del taller y las actividades propuestas suponen también una consideración del rol crucial que tiene la empatía y el reconocimiento, la regulación y la expresión emocional en el logro una convivencia pacífica y democrática.

Este tema cobra relevancia en tanto los estudiantes se ven enfrentados a distintos tipos de situaciones de interacción social, las cuales tienen un impacto considerable en su bienestar y desarrollo. El prepararlos para enfrentar dichas situaciones de un modo constructivo supone un recurso para la vida, en especial al considerar su próxima inserción en nuevos ambientes académicos, laborales y sociales.

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS

El presente documento es un apoyo pedagógico para el docente a cargo. Contiene una breve reseña teórica para la comprensión del tema a desarrollar y una propuesta de actividades sugeridas para alcanzar las metas de aprendizaje.

Para este taller semestral se consideran ocho horas pedagógicas totales. Cada establecimiento puede organizar su tiempo de la manera que más se acomode a sus posibilidades.

Resulta primordial el que se conozca, antes de iniciar el taller, la distribución de las horas, así como la cantidad de estudiantes que participarán. Esto facilita la organización de los recursos y planificación.

METAS DE APRENDIZAJE

1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.
2. Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.

PANORAMA SEMESTRAL DEL MÓDULO

MÓDULO SEMESTRAL VINCULOS Y RELACIONES INTERPERSONALES

Construyo relaciones positivas y responsables	
PARTE 1 El mundo de mis vínculos	PARTE 2 Desarrollando habilidades sociales
Mantengo y establezco relaciones sanas	Me desenvuelvo de manera adecuada en distintos contextos sociales
META DE APRENDIZAJE	META DE APRENDIZAJE
<p>1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos y considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.</p>	<p>2. Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.</p>
<p>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</p> <p>Reflexiona analíticamente sobre las relaciones interpersonales que ha establecido en su vida, reconociendo habilidades y cualidades personales necesarias para iniciar y mantener relaciones interpersonales saludables.</p> <p>Fundamenta la importancia del desarrollo emocional y la empatía en el logro de relaciones interpersonales positivas.</p> <p>Practica distintas maneras para resolver conflictos de manera constructiva, atendiendo a la diversidad, respeto y dignidad de las personas.</p> <p>Se compromete en el cuidado y fortalecimiento de las relaciones significativas mediante metas concretas.</p>	<p>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</p> <p>Reflexiona sobre los problemas de comunicación y practica estrategias de comunicación efectiva.</p> <p>Reconoce la importancia del trabajo en equipo y reflexiona sobre su manera de enfrentarse a los desafíos grupales.</p> <p>Desarrolla la asertividad como condición de una buena comunicación.</p> <p>Participa de manera colaborativa y responsable en los equipos de trabajo y sociales.</p> <p>Trabaja con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda discriminación.</p>
<p>Actividad 1. El círculo de mis vínculos</p> <p>Actividad 2. Pensando la empatía</p> <p>Actividad 3. Resolución de conflictos (Valores UC)</p>	<p>Actividad 4. Los problemas de comunicación</p> <p>Actividad 5. Comunicándonos asertivamente</p> <p>Actividad 6. Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo</p> <p>Actividad 7. La alfombra</p>

APOYO TEÓRICO

EL SER HUMANO COMO SER SOCIAL

Para entender la relevancia del presente taller, es importante entender al ser humano como ser social. Desde los inicios de la humanidad, el ser humano se ha caracterizado por vivir junto a otros. El agruparse en comunidades ha facilitado la preservación de la especie, no solo en términos prácticos de búsqueda de seguridad, alimentación y sustento físico, sino que también en términos afectivos, promoviendo el desarrollo de vínculos afectivos. Así, el entender al ser humano implica entendernos en relación con otros.

El ser humano necesita de otros para su desarrollo. Con otros establece un diálogo permanente donde aprende de su entorno y de sí mismo, recibe y otorga afecto. En este contexto, el aprender a convivir con los demás es un desafío muy actual, considerando que estamos en tiempos amenazados por la desigualdad, la exclusión y la violencia (Elfert, 2015).

FORMACIÓN PARA LA PAZ

Un objetivo importante de la educación es formar personas para la paz. Esta es el fruto de una combinación compleja de prácticas cotidianas y de ciertos vínculos que los individuos y las comunidades mantienen y que representan para ellos las condiciones sostenibles para vivir juntos con dignidad y prosperidad (Elfert, 2015).

La escuela y la educación en general tendrían un relevante rol en tanto funcionan como un marco de referencia para los estudiantes. De este modo, resulta clave el que la escuela integre en sus prácticas un clima e interacciones que promuevan la convivencia respetuosa y pacífica. Asimismo, resulta primordial el entregar espacios donde los estudiantes puedan desarrollar habilidades sociales que les permitan participar en los medios que se desenvuelven de manera respetuosa, pacífica, respetando al otro y su diversidad.

NECESIDAD DE PROMOVER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Considerando la importancia de la formación para la paz se hace patente la necesidad de formar estudiantes que logren fomentar una convivencia pacífica en los espacios que participan.

Para lograr lo anterior, es necesario el promover el desarrollo socioemocional de los estudiantes. El desarrollo emocional está estrechamente ligado al desarrollo social, tanto que uno no se puede entender sin el otro. La capacidad de poder entender los propios estados emocionales, integrarlos y considerar los estados emocionales del otro, contribuyen a que se establezcan relaciones saludables.

El desarrollo de habilidades socioemocionales tiene un impacto positivo en los estudiantes, en tanto se relaciona tanto con el desarrollo de comportamientos pro sociales como con mejoras en el rendimiento académico. También se ha apreciado una menor incidencia en conductas de riesgo en aquellos jóvenes que trabajan en el desarrollo de habilidades socioemocionales (Department of Education and Training, 2018).

En un mundo cada día más complejo y lleno de mensajes valóricos contradictorios, el desarrollo de habilidades socioemocionales ofrece herramientas para que niños y jóvenes puedan desenvolverse, relacionarse mejor, y tomar decisiones de acuerdo a sus prioridades valóricas (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007).

¿CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

Este taller tiene por objetivo favorecer el desarrollo socioemocional de los estudiantes, manteniendo como marco de referencia el hecho que están en los últimos años de la escolaridad y su pronta inserción a nuevos espacios académicos, sociales y/o laborales.

De este modo, se ha desarrollado una propuesta que busca generar espacios de reflexión crítica donde puedan pensar sobre los vínculos afectivos que mantienen y la manera de favorecerlos.

Asimismo, se propone desarrollar herramientas en los estudiantes que les permitan desenvolverse de manera positiva en los distintos espacios que participan. En este sentido, se debe considerar, por un lado, la importancia del desarrollo emocional y cómo éste permite el logro de la empatía y la construcción de relaciones positivas y saludables, y, por otro lado, el contar con un repertorio de conductas posibles que les permitan enfrentar situaciones cotidianas, desafiantes, impredecibles y conflictivas de manera constructiva y pacífica.

Entre las habilidades que facilitan establecer relaciones interpersonales positivas se encuentran la capacidad de enfrentar y resolver conflictos, el comunicar asertivamente sentimientos e ideas, empatizar con otros, trabajar colaborativamente con otros y en equipos de trabajo, entre otras.

Cabe destacar que el desarrollo socioemocional implica un desarrollo continuo y evolutivo, en tanto se debe desarrollar en las distintas etapas de la vida (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007). Entendiendo lo anterior, este taller se enmarca como continuación de la asignatura de orientación en los cursos anteriores.

BENEFICIOS DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

La evidencia demuestra que el promover habilidades socioemocionales en los estudiantes tiene importantes beneficios, de los cuales resulta relevante mencionar (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007):

- Ser estudiantes efectivos y exitosos
- Alcanzar buenos resultados académicos
- Reconocer y manejar emociones que podrían afectar su desempeño
- Logro de metas personales
- Perseverar ante dificultades
- Mantener buenas relaciones interpersonales
- Trabajar colaborativamente
- Enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica y justa
- Desarrollar autodisciplina y manejo conductual

Reconocer y actuar a favor de sus derechos y de los demás

Respetar la diversidad

Tomar decisiones responsables

Los colegios que aplican programas de aprendizaje socioemocional, muestran mejoras en relación al éxito académico, relaciones interpersonales de mejor calidad y disminuyen las conductas de riesgo (Aritzetaa, Balluerkaa, Gorostiagaa, Alonso-Arbiola, Haranburua y Gartziab, 2016) y (Dix, Green, Tzoumakis, Dean, Harris, Carr y Laurens, 2018).

Más aún, los beneficios de aplicar programas de desarrollo socioemocional en las escuelas se han encontrado a distintos niveles, en variables conductuales, sociales, académicas y de bienestar general (Keefer, Parker y Saklofske, 2018).

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES E INSERCIÓN LABORAL

Otorgar un espacio pedagógico para reflexionar sobre sus vínculos de afecto, además de desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos, es una oportunidad para preparar a los estudiantes para el mundo laboral, con competencias en las relaciones interpersonales y capacidad para desenvolverse en ellas.

El sistema educativo no puede formar específicamente para las futuras necesidades laborales, ya que muchas de esas necesidades son impredecibles en la actualidad, lo que puede hacer es ayudar al desarrollo de competencias para que cada persona se desempeñe con éxito en los contextos que enfrente. De este modo, el trabajo en equipo, la capacidad de colaborar con otros, de comunicarse efectivamente y ser flexibles son competencias que sin duda preparan al estudiante para una mejor adaptación futura, posibilitando que el estudiante sea sensible al contexto social en el que se desenvuelva.

¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES SE PROMUEVEN EN ESTE TALLER?

A continuación, se hace un recuento de aquellas habilidades que se desarrollan en este taller. Se entrega un apoyo teórico de cada una de manera que aporte en la planificación y entrega de las clases.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Este concepto es ampliamente usado, por lo que resulta relevante el entenderlo. La inteligencia emocional es la habilidad para procesar la información emocional y usarla como guía (Sarrionandia y Garaigordobil, 2017). Ésta supone el uso adaptativo de las emociones, de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse eficazmente a su medio. Se han logrado identificar cuatro habilidades básicas de la inteligencia emocional (Fernández-Berrocal y Ruiz Aranda, 2008):

Percibir: Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones

Asimilar: Habilidad para acceder a emociones que faciliten el conocimiento

Comprender: Habilidad para comprender emociones

Regular: Conocimiento emocional y habilidad para regular emociones

La inteligencia emocional cobra relevancia en las interacciones sociales en tanto permite que cada uno logre entregar información sobre los propios estados emocionales y a su vez, el reconocer los estados emocionales del otro. Esto permite tener una comunicación positiva y entendimiento, favoreciendo una relación sana, incluso en situaciones desafiantes, presión y demandas del ambiente (Sarrionandia y Garaigordobil, 2017).

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Una habilidad social clave para establecer y mantener relaciones sociales positivas es lograr una comunicación efectiva. Esto implica el lograr expresar de manera clara pensamientos, ideas, emociones, preocupaciones y mensajes que queremos transmitir al otro. Asimismo, la comunicación implica escuchar lo que el otro tenga que decirnos, entenderlo y asimilarlo.

Cuando se intenta comunicar estados emocionales, resulta importante que dichas emociones no tiñan el mensaje que queremos entregar. De este modo, existen distintas estrategias para hacerlo de la manera más asertiva posible, tales como hablar en primera persona, ser directo en el mensaje, responder al mensaje del otro con empatía y no reaccionar.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es una situación en la que dos o más personas entran en desacuerdo por intereses o posiciones aparentemente incompatibles. La manera de afrontar los conflictos pone en juego la relación, por lo tanto, el desarrollar habilidades de resolución positiva de conflictos resulta fundamental (MINEDUC, 2006).

El conflicto está siempre presente en la vida de las personas. Éste constituye una oportunidad única para el aprendizaje de habilidades socioemocionales. Implica la incorporación de las partes implicadas en la búsqueda de un objetivo común. Supone explorar el desacuerdo, generando alternativas que satisfagan a los involucrados. Tanto el logro de los propios objetivos como la preocupación por mantener la relación, son fundamentales para una solución pacífica y efectiva de los conflictos. Para este proceso se requieren habilidades tales como empatía, capacidad de escuchar y expresar opiniones, y creatividad para encontrar soluciones (Banz, 2015).

Desde el punto de vista educativo, uno de los objetivos finales de la pedagogía para el abordaje de conflictos corresponde al desarrollo de la autonomía de los sujetos. Esto es, que desarrollen como primeras habilidades la intencionalidad de ponerse de acuerdo con el otro, de preguntar al otro por su diferente perspectiva y de invitarle a construir una solución conjunta. Esto ocurre cuando los sujetos han aprendido que:

Los conflictos son esperables en la vida en común con otros.

Los conflictos son oportunidades para profundizar y desarrollar de mejor manera las relaciones.

Los conflictos pueden ser resueltos con voluntad de las partes.

El primer paso es abrir el diálogo y preguntar al otro por su diferencia.

Convivir implica colaborar. En este caso, trabajar en conjunto para trabajar nuestras diferencias y buscar caminos comunes.

Si logramos que los estudiantes lleven a su vida cotidiana estos principios, estaremos construyendo una sociedad de ciudadanos autónomos y capaces de vivir democráticamente las diferencias.

Para resolver un conflicto de manera asertiva y cooperadora, se requiere (Banz, 2015):

Escucha activa: Escuchar al otro sin anteponer la propia perspectiva.

Asertividad: Expresión de emociones, deseos y puntos de vista adecuadamente.

Empatía: Capacidad de percibir y comprender las emociones del otro.

Toma de perspectiva: Entender que el otro construye su realidad desde un punto de vista distinto al propio.

Pensamiento constructivo y alternativo: Habilidad para co-construir una solución distinta a la inicial integrando ambas perspectivas y entregando una solución comunitaria al problema.

PARTE 1

EL MUNDO DE MIS VÍNCULOS

PROPÓSITO

Este apartado está enfocado en lograr que los estudiantes exploren y reflexionen críticamente sobre los vínculos afectivos que han establecido durante su vida, reconociendo el papel que ellos desempeñan en el establecer, mantener y cultivar dichos vínculos. Asimismo, se busca que los estudiantes comprendan la importancia del desarrollo emocional para lograr una convivencia pacífica, donde se considere la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.

Para esto, se explora sobre las distintas maneras de resolver conflictos interpersonales, proveyendo instancias para que los estudiantes puedan practicarlas y aplicarlas en su propia vida.

GRAN IDEA Y PREGUNTAS GUÍAS



¿Cuáles son mis vínculos más significativos?



¿Cómo puedo cultivar mis vínculos afectivos?



Mantengo y establezco relaciones sanas



¿Cuál es mi rol en el logro de relaciones interpersonales pacíficas?



¿Cómo puedo resolver conflictos sociales de manera constructiva?



¿De qué manera la empatía juega un rol en la mantención de vínculos afectivos?

PANORAMA DE LA PARTE 1

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
<p>1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas, adquiriendo herramientas efectivas de resolución de conflictos y considerando la importancia de la diversidad, el respeto y la dignidad de todas las personas.</p>	<p>Reflexiona analíticamente sobre las relaciones interpersonales que ha establecido en su vida, reconociendo habilidades y cualidades personales necesarias para iniciar y mantener relaciones interpersonales saludables.</p> <p>Fundamenta la importancia del desarrollo emocional y la empatía en el logro de relaciones interpersonales positivas.</p> <p>Practica distintas maneras para resolver conflictos de manera constructiva, atendiendo a la diversidad, respeto y dignidad de las personas.</p> <p>Se compromete en el cuidado y fortalecimiento de las relaciones significativas mediante metas concretas.</p>

ACTITUDES

- ✓ Pensar con conciencia en las oportunidades de enriquecimiento de sus vínculos.
- ✓ Manifestar interés por relacionarse desde el buen trato y el respeto con todas las personas
- ✓ Comprometerse por el cuidado de sus relaciones interpersonales significativas

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 1

Este primer apartado del taller semestral ha sido elaborado en función de la meta de aprendizaje 1. De este modo, las actividades se han organizado de manera progresiva, iniciando con la exploración y reflexión de los vínculos que los estudiantes mantienen en las distintas esferas de su vida, reconociéndose como agentes activos de la calidad de dichos vínculos. Luego, se continúa con actividades que promuevan el desarrollo emocional y la empatía, de manera de fomentar la resolución de conflictos y las relaciones interpersonales constructivas, dentro del marco de la sana convivencia.

Esta organización pretende abarcar relaciones interpersonales en distintos ámbitos de la vida de los estudiantes, como lo son la familia, la escuela y el grupo de pares. Más aún, resulta relevante reflexionar sobre la importancia de la empatía, resolución de conflictos, respeto, reconocimiento de la dignidad y respeto a la diversidad, tanto en situaciones personales como laborales.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas de aprendizaje planteada, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

Actividad	Descripción
Actividad 1. El círculo de mis vínculos	Actividad orientada reconocer vínculos significativos en la vida de los estudiantes y a reflexionar sobre modos de cultivar una mayor cercanía.
Actividad 2. Pensando la empatía	Actividad que busca reflexionar sobre la empatía y su papel en el desarrollo de vínculos afectivos
Actividad 3. (Valoras UC) Resolución de conflictos	Actividad que pretende generar una reflexión sobre maneras de resolver conflictos asertivamente-

ACTIVIDAD 1

El círculo de mis vínculos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La siguiente actividad tiene por objetivo que los estudiantes hagan visibles la cercanía afectiva que sienten en ese momento con los adultos más significativos de sus vidas, buscando estrategias para generar una mejor relación interpersonal

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

Introducción

Dinámica “El círculo de mis vínculos”

Reflexión en parejas

Cierre

INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad comentando sobre la importancia de las relaciones interpersonales que mantenemos con las personas cercanas y la necesidad de trabajar activamente para cultivar dichos vínculos.

DINÁMICA “EL CÍRCULO DE MIS VÍNCULOS”

El docente da las instrucciones para el desarrollo de la actividad. En primer lugar, se les pide a los estudiantes que escriban aquellos adultos que son las más significativos en su vida ya sea en el ámbito familiar o en el establecimiento educacional. En segundo lugar, se les reparte la hoja de trabajo “círculos de cercanía”.

Con la hoja de trabajo se les solicita que sitúen a aquellas personas que eligieron en la hoja del círculo de cercanía, poniendo a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas en los círculos externos.

La cercanía se define por el grado de confianza y factibilidad de presencia que tiene el estudiante con respecto a esa persona.

Cuando ya han terminado de situar a las personas, se les pide que marquen aquellas personas que les gustaría que se acercaran más al centro de su círculo y pensar en estrategias que les permitiría hacerlo. Se puede usar la siguiente pauta de reflexión personal:

¿Qué persona significativa está más cerca del centro?

¿Qué persona que está más lejos del centro quisiera acercar más?

¿De qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? (ejemplo: tomando iniciativas, conversando más, contándole que quiero estar más cerca, u otro)

Estrategias de fortalecimiento de relaciones interpersonales:

A modo de ejemplo se puede dar el siguiente listado de estrategias a los estudiantes:

- ✓ Llamaré a esa persona para saber cómo está, lo visitaré, escribiré un mensaje...
- ✓ Le expresaré a esa persona que es importante para mí
- ✓ Me aceraré a pedir un consejo o criterio sobre algún tema importante para mí
- ✓ Invitaré a la persona a conversar.



REFLEXIÓN EN PAREJAS

Una vez terminada la dinámica, se les pide que se junten en grupos y compartan estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales. La idea es promover una conversación y distintos puntos de vista.

CIERRE

En el cierre el docente recoge los aspectos más relevantes del trabajo realizado. También se sugiere hacer comentarios generales sobre la importancia de pensar en las relaciones importantes que tenemos en nuestras vidas y nuestro papel en cultivar dichos vínculos afectivos.

Orientaciones para el docente

Ya que en esta actividad se tocan temas personales de los estudiantes, se incentiva el crear un ambiente de respeto y escucha propicios.

Se sugiere tener el material impreso antes de la sesión.

La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender a importancia de las relaciones interpersonales en la vida afectiva.

Apoyo al docente.

Se sugiere ir por puesto favoreciendo la conversación de las parejas.

ACTIVIDAD 2

Desarrollando la empatía

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad tiene como objetivo el lograr una reflexión crítica sobre cómo nos relacionamos con los otros y el ejercitar prácticas sociales que fomenten la empatía.

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

- Introducción
- Planteamiento situaciones hipotéticas – respuestas de los estudiantes
- Video
- Reflexión sobre el video

INTRODUCCIÓN

Plantear una situación hipotética y pedirle al curso que de distintas respuestas que le pueden dar a la persona para que se sienta mejor. Anotar dichas respuestas sin juzgarlas, en el pizarrón. A continuación, se entregan algunos ejemplos de situaciones hipotéticas que pueden ser usadas, pero se sugiere que se elaboren situaciones que sean relevantes para el curso.

EJEMPLO DE SITUACIÓN HIPOTÉTICA:

Tu mejor amigo, Matías, se acerca a ti y te dice que sus padres se están separando. Te cuenta que hace tiempo que estaban peleando mucho y que el ambiente en la casa estaba muy tenso.

Julia se acerca a ti con una cara muy triste. Te comenta que está decepcionada porque no tuvo el resultado esperado en la prueba final de matemáticas. Estudió mucho y esperaba tener el puntaje máximo, pero resulta que tuvo cuatro preguntas malas, lo que la llevó a tener un 6,5 de nota final.

Juan te cuenta que en su grupo de amigos lo han empezado a discriminar, le ocultan cosas que hablan y no le avisan cuando se juntan.

María se ve triste y te relata que todos los días pelea con su mamá y ya no sabe qué hacer para que eso pare.

VIDEO

Cuando se tengan varias respuestas anotadas, mostrar el siguiente video de Brene Brown que habla sobre la empatía.

https://www.youtube.com/watch?v=E_wezR6o22U

REFLEXIÓN SOBRE EL VIDEO

Luego, en grupos pedirles que respondan las siguientes preguntas y luego discuta con el curso:

- ¿Qué es la empatía?
 - o Tomar perspectiva
 - o No juzgar
 - o Reconocer las emociones en el otro
 - o Comunicar que entiendes las emociones del otro
- ¿En qué situaciones sociales me he sentido incomprendido, he experimentado soledad, incomodidad?
- ¿Qué respuesta por parte del otro me hubiera ayudado a sentirme mejor?
- ¿De qué manera puedo empezar a actuar de manera más empática con los demás? (enfaticar que no es una solución lo que uno da, sino una conexión emocional lo que hace que el otro se sienta mejor)
- Ejemplo de una situación concreta en la que pude haber actuado mejor y dar esa nueva respuesta.

Orientaciones para el docente

Se debe tener disponible algún medio audiovisual para presentar el video.

La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender el concepto de la empatía.

ACTIVIDAD 3

Resolución de conflictos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad en la que se entregan distintos escenarios hipotéticos a los estudiantes para que puedan reflexionar sobre distintas maneras de enfrentar la resolución de conflictos.

Actividad disponible en:

http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/estudiantes/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Herramientas/Resolucion-de-conflictos_Que-harias-tu.pdf

PARTE 2

DESARROLLANDO HABILIDADES SOCIALES

PROPÓSITO

Este apartado busca desarrollar las habilidades sociales de los estudiantes, como lo son las estrategias de comunicación efectiva, de trabajo en equipo y de liderazgo. Este proceso se enmarca dentro de la necesidad desplegar un funcionamiento social que fomente la adaptación exitosa de los estudiantes a los medios académicos y laborales a los cuales se insertarán luego de terminada la escolaridad.

GRAN IDEA Y PREGUNTAS CLAVE

 ¿Qué competencias personales son importantes para desenvolverse en el mundo laboral?

 ¿De qué manera puedo comunicarme efectivamente con otros?



Me desenvuelvo de manera adecuada en distintos contextos sociales

 ¿Cuáles son los principios del trabajo en equipo?

 ¿Cómo se puede ejercer un liderazgo positivo?

PANORAMA DE LA PARTE 2

META DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN
<p>2.Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayan formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.</p>	<p>Reflexiona sobre los problemas de comunicación y practica estrategias de comunicación efectiva.</p> <p>Reconoce la importancia del trabajo en equipo y reflexiona sobre su manera de enfrentarse a los desafíos grupales.</p> <p>Desarrolla el asertividad como condición de una buena comunicación.</p> <p>Participa de manera colaborativa y responsable en los equipos de trabajo y sociales.</p> <p>Trabaja con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda discriminación.</p>

ACTITUDES

- ✓ Aprovechar las estrategias de resolución de conflictos para su propia vida.
- ✓ Manifestar interés por el trabajo colaborativo en equipo
- ✓ Valorar la diversidad y se compromete por reflexionar desde una mirada inclusiva
- ✓ Responsabilizarse por su propio estilo de comunicación desarrollando una capacidad autocrítica.

DESCRIPCIÓN DE LA PARTE 2

El segundo apartado del módulo semestral ha sido organizado en función del desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes. En este sentido, tiene un componente práctico, donde se busca profundizar, reflexionar y ejercitar formas colaborativas de interacción social. Esto pretende ampliar el repertorio de conductas y de funcionamiento social de los estudiantes, de manera que puedan desarrollar relaciones cada vez más sanas, constructivas y pacíficas.

Dentro de los temas que serán abordados, se encuentra la comunicación efectiva y el trabajo en equipo. Considerando la necesidad de preparar a los estudiantes para la inserción laboral y de otros medios extra escolares, el trabajo de estos temas supone un recurso práctico y tangible que les servirá para desenvolverse de manera exitosa en aquellos medios.

Las actividades propuestas suponen la reflexión y el trabajo de dichas habilidades sociales, teniendo un componente práctico y experiencial.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se han alcanzado las metas planteadas, de manera que si muestra deficiencias se pueda rectificar y fortalecer el logro de aprendizajes deficientes o no logrados.

Las actividades se han organizado de la siguiente manera:

Actividad	Descripción
Actividad 4. Los problemas de comunicación	Actividad que busca reflexionar sobre la manera que nos comunicamos y la necesidad de hacerlo de manera efectiva.
Actividad 5. Comunicándonos asertivamente	En esta actividad se ejercitan maneras de comunicarse asertivamente con otros.
Actividad 6. Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo	Actividad grupal que busca reflexionar sobre y ejercitar el trabajo en equipo.
Actividad 7. La alfombra	En esta actividad los estudiantes se agrupan para lograr una tarea por medio de la cooperación y el trabajo en equipo.

ACTIVIDAD 4

Los problemas de comunicación

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad que pretende concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la comunicación efectiva, por medio de un trabajo grupal que pone en manifiesto los problemas de comunicación.

PANORAMA DE LA CLASE

Introducción

Formar grupos y dinámica de “problemas de comunicación”

Reflexión grupal

Conclusiones

INTRODUCCIÓN

El docente contextualiza la actividad mencionando que actualmente existen muchos problemas de comunicación que dificultan las relaciones que mantenemos con otros.

DINÁMICA DE “PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN”

Se divide la clase en dos grupos, quedando uno a cada lado de la sala. A uno de los grupos se le entrega una hoja o cartulina en blanco y al otro se le entrega una cartulina que tiene una ilustración abstracta (esta ilustración puede ser dibujada por el docente o impresa, la idea es que sea difícil de reproducir). El grupo que tiene la cartulina en blanco no puede mirar la ilustración.

Se dan las instrucciones de la dinámica: “el grupo que tiene la cartulina con la ilustración debe describir al otro grupo lo que tiene en su papel. El grupo con la cartulina en blanco tiene que intentar reproducir lo que le describen, intentando que sea lo más parecido a la ilustración original. No se puede mirar la ilustración. Todos los miembros del grupo deben participar”.

El docente actúa de moderar, resguardando que los grupos trabajen colaborativamente y que no miren la ilustración. En el caso de que el tiempo lo permita, se podría pedir que cambien de roles, y con una nueva ilustración pedirle al otro grupo que lo describa.

REFLEXIÓN GRUPAL

Luego de terminada la actividad, se invita a que los estudiantes compartan la experiencia entre ellos, siendo el docente un moderador de este intercambio de ideas. Se puede preguntar sobre qué tan difícil fue darse a entender, ponerse de acuerdo con el grupo, plasmar una idea, comprender lo que el otro nos dice, escuchar al otro, respetar los turnos, etc.

Apoyo al docente. El docente puede registrar las interacciones más significativas entre los grupos y comentarlas en este momento.

A modo de conclusión, el docente puede tocar estos puntos, si es que se ajustan a la experiencia vivida por el curso:

Generalmente los dibujos quedan muy distorsionados.

Esto nos muestra los problemas de comunicación que tenemos que nos llevan a malos entendidos y conflictos (dificultad en escuchar al otro y en darnos a entender).

Importancia de comunicarnos de manera asertiva, efectiva y respetuosa en todos los ámbitos de la vida.

En la medida de lo posible, se podrían reflejar a los estudiantes las formas de trabajar con otros que se vieron plasmadas en la dinámica, tales como el trabajo en equipo, la búsqueda de acuerdos, la coordinación, la escucha, el liderazgo, los conflictos, los desacuerdos, las resoluciones de conflictos, etc.

Orientaciones para el docente

Esta actividad requiere de materiales que deben ser preparados con anterioridad.

La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender a importancia de las relaciones interpersonales en la vida afectiva.

ACTIVIDAD 5

Comunicándonos asertivamente

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad que busca ejercitar maneras adecuadas de comunicarnos con otros, donde se busca reflexionar sobre las distintas formas en las que podemos comunicar lo que sentimos, nuestras preocupaciones, inquietudes, preferencias y necesidades. La idea es lograr expresarnos sin dejar que una emoción tiña lo que decimos, para así también cuidar la relación. REDACTAR.

PANORAMA DE LA CLAVE

- Introducción
- Explicación sobre asertividad
- Trabajo en parejas
- Presentar ideas al curso y reflexión grupal

INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad haciendo un recuento de la importancia de comunicarnos de manera asertiva en todas las relaciones interpersonales que mantenemos. Muchos de los problemas interpersonales tienen sus bases en problemas de comunicación.

EXPLICACIÓN SOBRE ASERTIVIDAD

El docente entrega una explicación sobre la asertividad. Puede usar el Apoyo Teórico y la información expuesta a continuación como base.

Nuestros estados internos pueden influir la manera que nos comunicamos con otros.

Emociones intensas como el estrés, el enojo, la rabia, el miedo, la tristeza, entre otras, pueden afectar los diálogos que mantenemos con otros.

Existen muchas maneras de relacionarnos con los demás cuando nos vemos influidos por nuestras emociones y otros estados emocionales. A continuación, se describen tres de los estilos más típicos:

- Estilo agresivo: Expresan opiniones y emociones de una manera demandante, amenazante u hostil. Se centra en proteger los propios derechos sin considerar los derechos de los demás.
- Estilo sumiso: No logran expresar sus emociones, necesidades, opiniones o preferencias de manera directa o lo hacen de una manera indirecta.
- Estilo asertivo: Logran expresar sus opiniones, necesidades y emociones de manera clara y respetuosa. Protege sus derechos, pero no usa la amenaza ni coarta los derechos de los demás.

Podemos fluctuar entre estos estilos dependiendo de nuestros estados internos y contexto, pero el estilo asertivo es el ideal, ya que nos protege y protege nuestras relaciones.

Un ejemplo de comunicación asertiva es expresar nuestras emociones ante una situación en particular de manera clara y articulada, para luego hacer la solicitud que deseamos.

El formato más usado es el siguiente:

- Yo me siento _____ cuando _____ entonces _____
- Cuando _____ yo me siento _____ entonces _____

En este formato estamos mostrando lo que una situación nos hace sentir, centrándonos en nosotros mismos y no en la otra persona.

Ejemplos:

- Yo me siento incomprendido cuando no escuchas mi parte de la historia, entonces, ¿me das una oportunidad para explicarte qué pasó?
- Cuando manejas tan rápido yo siento miedo y creo que podemos chocar, entonces, ¿puedes ir más despacio?

TRABAJO EN PAREJAS

Se les pide a los estudiantes que formen parejas y llenen la tabla que se entrega a continuación. La idea es que cada uno piense en dos situaciones cotidianas que sean difíciles de manejar y, con ayuda del compañero, elaboren una “oración asertiva” siguiendo el formato que explicó el profesor.

La idea de este ejercicio es lograr expresar las emociones de una manera asertiva, sin dejar que la emoción nuble el juicio o entorpezca la comunicación.

Ser asertivo	
Yo me siento...	Cuando...
(escribir sentimiento)	(escribir situación)
Cuando...	Yo me siento...
(escribir situación)	(escribir sentimiento)
Entonces...	Entonces...
(hacer tu solicitud)	(hacer tu solicitud)

REFLEXIÓN FINAL

Se les pide a las parejas que puedan compartir cómo resultó el ejercicio, si tuvieron dificultades en elaborar “oraciones asertivas” o algún comentario de la actividad misma.

Se refuerza que este tipo de comunicación hay que ejercitarla, ya que el ser consciente de lo que uno siente y expresarlo de manera adecuada puede ser difícil.

Orientaciones para el docente

La lectura del apoyo teórico y de los contenidos entregados en esta actividad facilitará el desarrollo de la clase.

Es importante no etiquetar a los estudiantes en uno u otro estilo comunicativo. Reforzar que en distintos momentos se puede fluctuar entre ellos.

ACTIVIDAD 6

Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad grupal que busca ejercitar valores de trabajo en equipo, cooperación y comunicación efectiva, por medio del logro de un producto final en conjunto. Adicionalmente, se busca que los estudiantes reflexionen sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y de la reutilización de los recursos.

PANORAMA DE LA CLASE

Introducción

Formación de grupos

Creación de esculturas

Exposición

INTRODUCCIÓN

El docente explica que la siguiente actividad es una actividad grupal, donde se deberá hacer uso de material reciclado y reutilizado para crear una escultura que plasme cómo se puede cuidar el medio ambiente. Los materiales son dispuestos en una mesa al centro de la clase, para que todos puedan mirarlos.

FORMACIÓN DE GRUPOS

Se les pide a los estudiantes que formen grupos de 4 o 5 personas y que, usando los materiales disponibles, construyan una escultura de manera grupal. Dentro de las instrucciones es importante reforzar que el grupo debe organizarse, dividiendo funciones y responsabilidades de manera equitativa. Del mismo modo, se debe mostrar la participación de cada uno de los integrantes en el logro del resultado final. La escultura deberá tener un título.

CREACIÓN DE ESCULTURAS

Los grupos crean las esculturas de manera libre. El docente observa y apoya a los grupos en caso necesario, en especial con respecto a las indicaciones de la división de funciones y participación de todos los participantes.

EXPOSICIÓN

Se exponen las esculturas en la clase y se permite que los grupos observen las esculturas de los otros. El docente incentiva el análisis de las creaciones, la observación y el compartir respetuoso entre los participantes. Se puede invitar a que cada grupo de una retroalimentación sobre las otras esculturas, pensando en una palabra concreta que la represente. Esta palabra puede ser metafórica, una emoción, un valor, etc.

Orientaciones para el docente

Para esta actividad es necesario recolectar material de desecho o reciclable, tales como botellas plásticas, cartones, rollos de papel higiénico, papeles, recortes, tubos, plásticos, metales, latas de bebidas, cajas de cartón, etc. También se requieren materiales para la construcción de las esculturas tales como distintos tipos de pegamentos y tijeras.

El observar las interacciones de los grupos permitirá hacer comentarios pertinentes para favorecer el trabajo en equipo y la cooperación.

En esta actividad se busca poner como tema central el cuidado del medio ambiente. Es posible que este tema central varíe de acuerdo a la realidad del curso y a algún valor que se quiera incentivar.

ACTIVIDAD 7

La alfombra

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad grupal que busca que los estudiantes interactúen entre ellos de manera colaborativa. En esta actividad se requiere de cooperación y trabajo en equipo para llevar a cabo la instrucción.

PANORAMA DE AL CLASE

Introducción

Dinámica de “la alfombra”

Reflexión final

Para esta actividad se requiere el uso de una alfombra, una frazada o una toalla en la que los estudiantes se puedan parar. El tipo de material que se encuentre condicionará el tamaño de los grupos que se formen. La idea es que todos los integrantes del grupo quepan parados arriba del material elegido, dejando la mitad del material libre, aproximadamente.

INTRODUCCIÓN

El docente pide a los estudiantes que formen grupos de 4 o 5 personas (esto va a depender de “la alfombra” o material que se use) y que se pongan de pie sobre la alfombra. Les da la siguiente instrucción: “En todo momento, todos los integrantes del grupo deben estar sobre la alfombra. Si tocan el suelo, deben empezar de nuevo. Lo que deben hacer es dar vuelta la alfombra sin que nadie toque el suelo.”

DINÁMICA DE “LA ALFOMBRA”

Luego de entregada las instrucciones, el docente observa a los grupos, prestando atención a la manera de interactuar, al trabajo en equipo, la cooperación, la manera de enfrentar el desafío, las ideas que surgen, cómo son expresadas y recibidas dichas ideas, la resignación, la planificación, los conflictos, y otros temas que pueden surgir.

REFLEXIÓN FINAL

El docente debe calcular el tiempo que dispone para la dinámica, pues podría ser que los grupos no logren el objetivo. Cuando pasa el tiempo se dirige la reflexión considerando las siguientes preguntas:

¿Cuál era el objetivo?

¿Qué los ayudó a lograr el objetivo (o acercarse al objetivo)?

¿Qué les hizo más difícil el logro del objetivo?

Apoyo al docente.

Favorecer esta reflexión por medio de comentarios de lo que se observó en la interacción grupal.

Orientaciones para el docente

Para esta actividad se debe tener una alfombra, frazada, toalla o papel resistente para que los estudiantes puedan pararse sobre ésta. Calcular que dicho material debe ser lo suficientemente grande para que un grupo de estudiantes pueda estar parado dejando un espacio razonable para posibilitar el logro del objetivo (darle vuelta).

REFERENCIAS

- Banz, C. (2015). Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma, un objetivo educativo fundamental. Santiago: Valoras UC.
- Department of Education and Training (2018). *Resilience, rights and respectful relationships*. Melbourne: State of Victoria.
- Dix, K.L., Green, M.L., Tzoumakis, S., Dean, K., Harris, F., Carr, V.J., y Laurens, K.R. (2018). The Survey of School Promotion of Emotional and Social Health (SSPESH): A Brief Measure of the Implementation of Whole-School Mental Health Promotion. *School Mental Health*, 1-15.
- Elfert, M. (2015). Aprender a convivir: una revisión del humanismo del Informe Delors. En Investigación y prospectiva en educación: contribuciones temáticas. Paris, UNESCO.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 421-436.
- Keefer, K.V., Parker, J.D.A. y Saklofske, D.H. (eds.) (2018). *Emotional Intelligence in Education: Integrating research with practice*. Suiza: Springer.
- MINEDUC (2006). *Conceptos claves para la resolución pacífica de conflictos en el ámbito escolar*. Unidad de Apoyo a la Transversalidad. Recuperado el 03/09/2015 desde: http://www.mineduc.cl/usuarios/convivencia_escolar/doc/201103240919330.resolucion_pacifica_de_conflictos.pdf
- Romagnoli, C., Mena, I. & Valdés, A. (2007). *¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?* Santiago. Valoras UC.
- Sarrionandia, A. y Garaigordobil, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicósomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 110-118.