

Orientación 1º medio / Unidad 3 / OA5 / Actividad 1

1. SI NO CONSTRUYE, NO DESTRUYA

Observaciones a la o el docente

Se sugiere solicitar la sala de Enlaces o CRA o un proyector para observar el video "El optimismo inteligente", del autor Metro Alas, publicado el 8 de enero de 2014, que podrá encontrar en la web.

La o el docente introduce el tema de la clase mencionando la importancia de cultivar relaciones interpersonales constructivas, entendidas como los vínculos establecidos con otras personas, ya sea presenciales o por medio de redes sociales, y que conlleven consecuencias positivas. Para esto, es importante que cada persona conozca parte de sí misma y su disposición frente a la vida y sus problemas. ¿Invertimos tiempo y energía en tener una vida feliz?, ¿qué hacemos para desarrollar relaciones constructivas? Estas son algunas de las preguntas que la o el docente podría dejar enunciadas antes de proyectar el video "El optimismo inteligente".

Enseguida, los y las estudiantes forman grupos de cuatro o cinco integrantes para responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué características aportan al desarrollo de relaciones positivas, en general?
- ¿De qué manera puedo contribuir a que las relaciones del curso o dentro de mi grupo de amigas y amigos sean constructivas?
- ¿Cuáles son las "**esquezofrenias**" que impiden a cada integrante del grupo mejorar su relación con otras y otros?
- ¿Qué cambios deberíamos implementar para generar mejoras en nuestras relaciones interpersonales?

Al finalizar, cada equipo realiza una breve presentación de sus propuestas para mantener relaciones constructivas, tanto a nivel presencial como virtual. La o el docente guía una reflexión profunda acerca de la situación, y convoca a sus estudiantes a hacer un compromiso concreto para lograr ese tipo de vínculos.