

# 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 que los estudiantes desarrollen herramientas efectivas para cultivar vínculos afectivos y mantener relaciones interpersonales constructivas. Para lograrlo, se busca crear instancias formativas para que incorporen estrategias de interacción personal que les permitan desenvolverse de manera positiva en sus relaciones personales y 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.

Estas estrategias están interconectadas entre sí y se las puede trabajar y desarrollar 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 considerar el rol crucial que tienen la empatía y el reconocimiento, la regulación y la expresión emocional para lograr una convivencia pacífica y democrática.

Este tema cobra relevancia en tanto los alumnos se ven enfrentados a distintos tipos de situaciones de interacción social que tienen un impacto considerable en su bienestar y desarrollo. 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 comprender el tema a desarrollar y una propuesta de actividades para alcanzar las metas de aprendizaje.

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

Resulta primordial conocer, antes de iniciar el taller, la distribución de las horas y la cantidad de estudiantes que participará; ello facilita la organización de los recursos y la planificación.

## METAS DE APRENDIZAJE

1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas y adquirir 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 ensayar formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.

# PANORAMA SEMESTRAL DEL MÓDULO

## MÓDULO SEMESTRAL VÍNCULOS Y RELACIONES INTERPERSONALES

| <b>Construyo relaciones positivas y responsables</b>   |  |
|--|--|
| <b>PARTE 1</b><br><b>El mundo de mis vínculos</b>  | <b>PARTE 2</b><br><b>Desarrollando habilidades sociales</b>  |
| <b>Mantengo y establezco relaciones sanas</b>  | <b>Me desenvuelvo de manera adecuada en distintos contextos sociales</b>   |
| META DE APRENDIZAJE  | META DE APRENDIZAJE  |
| 1. Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas y adquirir 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 ensayar formas de desplegarlas en las actividades que desarrollan.   |
| <b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b><br>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.<br><br>Fundamenta la importancia del desarrollo emocional y la empatía en el logro de relaciones interpersonales positivas.<br><br>Practica distintas maneras para resolver conflictos de manera constructiva, atendiendo a la diversidad, el respeto y dignidad de las personas.<br><br>Se compromete en el cuidado y fortalecimiento de las relaciones significativas mediante metas concretas. | <b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b><br>Reflexiona sobre los problemas de comunicación y practica estrategias de comunicación efectiva.<br><br>Reconoce la importancia del trabajo en equipo y reflexiona sobre su manera de enfrentarse a los desafíos grupales.<br><br>Desarrolla la asertividad como condición de una buena comunicación.<br><br>Participa de manera colaborativa y responsable en los equipos de trabajo y sociales.<br><br>Trabaja con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda discriminación. |
| <b>Actividad 1. El círculo de mis vínculos</b><br><b>Actividad 2. Pensando la empatía</b><br><b>Actividad 3. Resolución de conflictos (Valoras UC)</b>   | <b>Actividad 4. Los problemas de comunicación</b><br><b>Actividad 5. Comunicándonos asertivamente</b><br><b>Actividad 6. Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo</b><br><b>Actividad 7. La alfombra</b>   |

## APOYO TEÓRICO

### EL SER HUMANO COMO SER SOCIAL

Para comprender 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, 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, tienen un relevante rol en tanto funcionan como un marco de referencia para los estudiantes. De este modo, resulta clave que la escuela integre en sus prácticas un clima e interacciones que promuevan la convivencia respetuosa y pacífica. Asimismo, resulta primordial 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 alumnos que fomenten una convivencia pacífica en los espacios en que participan.

Para lograr lo anterior, se requiere promover su desarrollo socioemocional. El desarrollo emocional está estrechamente ligado al desarrollo social, tanto que uno no se puede entender sin el otro. La capacidad de 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, pues se relaciona con el desarrollo de comportamientos prosociales y 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 de que están en los últimos años de la escolaridad y pronto se insertarán en 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 que los alumnos adquieran desarrollar herramientas 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 generar empatía y construir relaciones positivas y saludables, y, por otro lado, que cuenten con un repertorio de conductas posibles para 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, 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 que 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 promover habilidades socioemocionales en los estudiantes tiene importantes beneficios, de los cuales resulta relevante mencionar (Romagnoli, Mena y Valdés, 2007):

- Ser alumnos efectivos y exitosos
- Alcanzar buenos resultados académicos
- Reconocer y manejar emociones que podrían afectar su desempeño
- Lograr 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 respecto del éxito académico, relaciones interpersonales de mejor calidad y disminuyen las conductas de riesgo (Aritzetaa, Balluerkaa, Gorostiaga, Alonso-Arbiola, Haranburua y Gartziab, 2016, y Dix, Green, Tzoumakis, Dean, Harris, Carr y Laurens, 2018).

Más aún, se ha verificado los beneficios de aplicar programas de desarrollo socioemocional en las escuelas en distintos ámbitos, 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 alumno para una mejor adaptación futura, posibilitando que sea sensible al contexto social en el que se desenvuelva.

#### ¿QUÉ HABILIDADES SOCIALES SE PROMUEVE 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 como un aporte en la planificación y entrega de las clases.

#### *INTELIGENCIA EMOCIONAL*

Este concepto es ampliamente usado, por lo que resulta relevante entenderlo. La inteligencia emocional es la habilidad para procesar la información emocional y usarla como guía (Sarrionandia y Garaigordobil, 2017). Supone el uso adaptativo de las emociones para que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse eficazmente a su medio. Se ha 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, pues permite que cada uno entregue información sobre los propios estados emocionales y, a su vez, reconozca los estados emocionales del otro. Esto permite tener una comunicación positiva y entendimiento, lo que favorece 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 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. Existen distintas estrategias para hacerlo de la manera más asertiva posible, 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 afrontarlos pone en juego la relación; por lo tanto, resulta fundamental desarrollar habilidades de resolución positiva de conflictos (MINEDUC, 2006).

El conflicto está siempre presente en la vida de las personas y constituye una oportunidad única para el aprendizaje de habilidades socioemocionales. Implica incorporar a las partes implicadas en la búsqueda de un objetivo común. Supone explorar el desacuerdo y generar 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 requiere habilidades 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 abordar conflictos es que los sujetos desarrollen su autonomía; esto es, que desarrollen como primeras habilidades la intención de ponerse de acuerdo con el otro, de preguntar al otro por su diferente perspectiva y de invitarlo 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 las diferencias democráticamente.

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 que los estudiantes exploren y reflexionen críticamente sobre los vínculos afectivos que han establecido durante su vida, reconociendo el papel que ellos desempeñan en establecer, mantener y cultivar dichos vínculos. Asimismo, se busca que 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 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

| <b>META DE APRENDIZAJE</b>   | <b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b>   |
|--|--|
| <p><b>1.</b> Cultivar vínculos y relaciones interpersonales constructivas y adquirir herramientas efectivas de resolución de conflictos, 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, el respeto y la 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 y comienzan con la exploración y la reflexión sobre 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 para 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 alumnos, como la familia, la escuela y el grupo de pares. Resulta relevante que reflexionen sobre la importancia de la empatía, la resolución de conflictos, el respeto, el reconocimiento de la dignidad y el 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 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   |
|---|---|
| <b>Actividad 1.</b> El círculo de mis vínculos            | Actividad orientada a reconocer vínculos significativos en la vida de los estudiantes y a reflexionar sobre modos de cultivar una mayor cercanía. |
| <b>Actividad 2.</b> Pensando la empatía                   | Actividad que busca reflexionar sobre la empatía y su papel en el desarrollo de vínculos afectivos.   |
| <b>Actividad 3.</b> (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 reconozcan la cercanía afectiva que sienten en ese momento con los adultos más significativos de sus vidas y que busquen 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 la actividad. En primer lugar, pide a los alumnos que escriban sobre aquellos adultos más significativos en su vida, sean del ámbito familiar o del establecimiento educacional. En segundo lugar, se les reparte la hoja de trabajo “círculos de cercanía”.

Se les solicita que sitúen a aquellas personas que eligieron en la hoja del círculo de cercanía, poniendo a las 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.

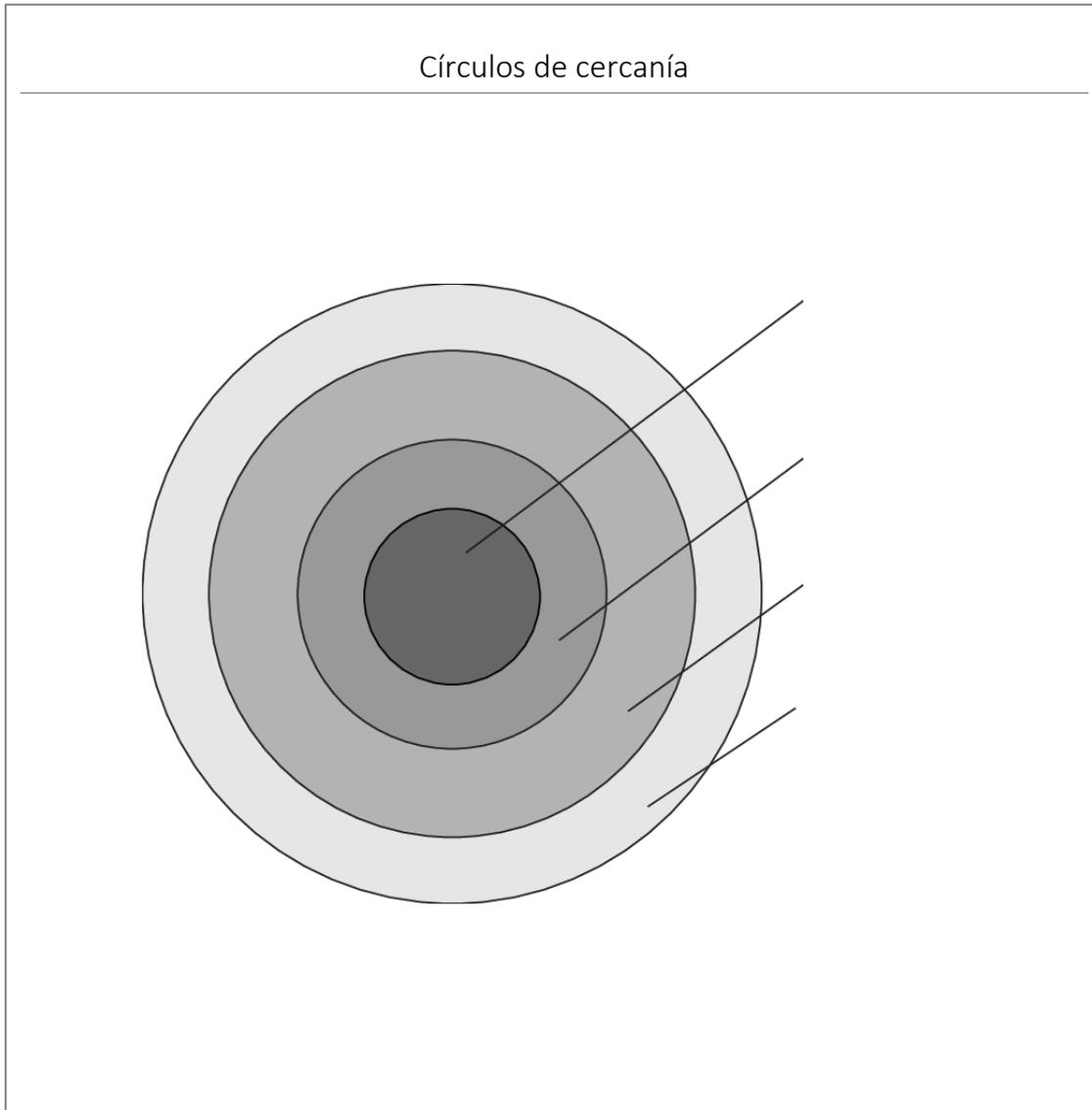
Cuando terminan de situar a las personas, se les pide que marquen aquellas personas que les gustaría que se acercaran más al centro de su círculo y pensar en estrategias que les permitirían hacerlo. Se puede usar la siguiente pauta de reflexión personal:

- ¿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 profesor recoge los aspectos más relevantes del trabajo realizado. También se sugiere hacer comentarios generales sobre la importancia de pensar en las relaciones valiosas 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 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 la importancia de las relaciones interpersonales en la vida afectiva.

#### **Apoyo al docente**

Se sugiere ir por puestos, favoreciendo la conversación de las parejas.

## ACTIVIDAD 2

### Desarrollando la empatía

---

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad tiene como objetivo lograr una reflexión crítica sobre cómo nos relacionamos con los otros y 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*

Hay que plantear una situación hipotética y pedirle al curso que proponga distintas respuestas que le pueden dar a la persona para que se sienta mejor. Anotar dichas respuestas en el pizarrón, sin juzgarlas. A continuación, se entregan algunos ejemplos de situaciones hipotéticas que pueden usarse, 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 Matemática. Estudió mucho y esperaba alcanzar el puntaje máximo, pero tuvo cuatro preguntas malas, por lo que obtuvo 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 tenga varias respuestas anotadas, mostrar el siguiente video de Brene Brown que habla sobre la empatía.

[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_wezR6o22U](https://www.youtube.com/watch?v=E_wezR6o22U)

#### *REFLEXIÓN SOBRE EL VIDEO*

Luego, tiene que pedirles que respondan en grupos las siguientes preguntas y luego lo discutan 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? (Hay que enfatizar que lo que hace que el otro se sienta mejor no es darle una solución, sino establecer una conexión emocional).
- 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](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 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 alumnos a los medios académicos y laborales en los que se insertarán al terminar 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

| <b>META DE APRENDIZAJE</b>  | <b>DESCRIPTORES DE OBSERVACIÓN</b>  |
|---|---|
| <p>2. Reconocer la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como condiciones relevantes para la inserción académica, laboral y social, y ensayar 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 comprometerse a 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 se ha 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 alumnos para que desarrollen relaciones cada vez más sanas, constructivas y pacíficas.

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

Las actividades propuestas reflexionan sobre dichas habilidades sociales y trabajarlas, por lo que tienen un componente práctico y experiencial.

La evaluación es formativa, orientada a la mejora de los aprendizajes. Permite conocer si se ha 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   |
|--|---|
| <b>Actividad 4.</b> Los problemas de comunicación                      | Actividad que busca reflexionar sobre la manera en que nos comunicamos y la necesidad de hacerlo de manera efectiva.  |
| <b>Actividad 5.</b> Comunicándonos asertivamente                       | En esta actividad se ejercita maneras de comunicarse asertivamente con otros.   |
| <b>Actividad 6.</b> Enfrentando tareas por medio del trabajo en equipo | Actividad grupal que busca reflexionar sobre el trabajo en equipo y ejercitarlo.                                      |
| <b>Actividad 7.</b> La alfombra  | En esta actividad, los alumnos se agrupan para efectuar 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 que los alumnos tomen conciencia 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 a la clase en dos grupos; queda 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 profesor 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. Si el tiempo lo permite, 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; el profesor actúa como moderador. Se puede preguntar 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 los siguientes puntos, si 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 para escuchar al otro y 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 podría comentar sobre las formas de trabajar con otros que se vieron plasmadas en la dinámica, 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 se debe preparar con anterioridad.
  - La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender la 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; se busca que los alumnos reflexionen 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.

#### PANORAMA DE LA CLAVE

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

#### INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad con un recuento sobre 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 en 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 describe tres de los estilos más típicos:
  - Estilo agresivo: Expresan opiniones y emociones de una manera demandante, amenazante u hostil. Se centran en proteger los propios derechos sin considerar los 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. Protegen sus derechos, pero no usan la amenaza ni coartan 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 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, siento miedo y creo que podemos chocar, entonces, ¿puedes ir más despacio?

#### TRABAJO EN PAREJAS

Se 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 que expresen 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 pide a las parejas que compartan 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 puede ser difícil ser consciente de lo que uno siente y expresarlo de manera adecuada.

### **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. Hay que aclarar que se puede fluctuar entre ellos en distintos momentos.

## 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 pretende 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 usar material reciclado y reutilizado para crear una escultura que plasme cómo se puede cuidar el medio ambiente. Los materiales se disponen en una mesa al centro de la clase para que todos puedan mirarlos.

#### *FORMACIÓN DE GRUPOS*

Se pide a los alumnos que formen grupos de 4 o 5 personas y que, usando los materiales disponibles, construyan una escultura. 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 los observa y apoya en caso necesario, en especial con respecto a las indicaciones de la división de funciones y la 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 profesor incentiva el análisis de las creaciones, la observación y el compartir respetuoso entre los participantes. Se puede invitar a que cada grupo dé 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, como botellas plásticas, cartones, rollos de papel higiénico, papeles, recortes, tubos, plásticos, metales, latas de bebidas, cajas de cartón, etc. También se requiere materiales para construir las esculturas, como distintos tipos de pegamentos y tijeras.
- Observar las interacciones de los grupos permitirá hacer comentarios pertinentes para favorecer el trabajo en equipo y la cooperación.
- En esta actividad, se pone como tema central el cuidado del medio ambiente. Es posible que dicho tema 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, deben cooperar y trabajar en equipo para llevar a cabo la instrucción.

#### PANORAMA DE LA CLASE

- Introducción
- Dinámica de “la alfombra”
- Reflexión final

*Para esta actividad, se necesita una alfombra, una frazada o una toalla en la que los alumnos se puedan parar. El material 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 libre la mitad aproximadamente.*

#### INTRODUCCIÓN

El profesor les pide que formen grupos de 4 o 5 personas (dependiendo de la alfombra o el 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 dar 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 profesor debe calcular el tiempo de 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 alcanzar el objetivo?

#### Apoyo al docente

Favorecer esta reflexión, comentando 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 alumnos puedan pararse sobre ella. Hay que calcular que el material sea lo suficientemente grande para que un grupo de estudiantes pueda estar parado, dejando un espacio razonable para que puedan lograr el 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 clave 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](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.