



8. Un compañero en problemas



Dirigido a:

Estudiantes de 6° a 8° básico.



Descripción:

Imaginería para recordar alguna vez en que alguien nos apoyó en un momento difícil. Posteriormente se analiza, en base a un cuestionario o una guía, las competencias que nos ayudan a apoyar a otros en momentos de crisis. Finalmente, se elaboran acuerdos de curso para favorecer el apoyo entre compañeros de curso.



Objetivo:

Reflexionar en torno a las competencias para acompañar a personas en situaciones difíciles y establecer acuerdos de curso para favorecer lazos de amistad y apoyo.



Momento sugerido para su aplicación:

Asignatura de Orientación.



Dimensiones del IDPS abordadas:

Ambiente organizado y Ambiente de respeto.



Competencias socioemocionales que favorece:

Reconocimiento de emociones, toma de perspectiva y empatía, cooperación y capacidad para mantener relaciones sanas y gratificantes.



Duración:

60 minutos.



Facilitador:

Profesor Jefe, orientador o psicólogo que facilite el trabajo personal



Ejes y OA de Orientación ejercitados:

Eje de Relaciones Interpersonales:

▪ 6° básico, OA6:

Manifestar actitudes de solidaridad y respeto, que favorezcan la convivencia, como: actuar en forma empática (poniéndose en el lugar del otro); utilizar un buen trato (por ejemplo, saludar, despedirse, pedir por favor); evitar y rechazar toda forma de violencia y discriminación, ya sea por etnia, género, religión, nacionalidad, etc.; respetar el derecho de todos a expresar opiniones y ser diferente; prestar ayuda especialmente a quien lo necesite; respetar el ambiente de aprendizaje.

▪ 7° y 8° básico, OA5:

Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales por medio de las redes sociales, y las de su entorno inmediato atendiendo a los derechos de las personas involucradas, considerando los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación, identificando circunstancias en las que no se ha actuado conforme a estos derechos y reconociendo el impacto en el bienestar de quienes se vean involucrados.



Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.”



8. Un compañero en problemas

Eje de Pertenencia y participación democrática:

• 6° básico, OA8:

Participar activa y colaborativamente en la comunidad escolar y en la organización del curso: planificando y evaluando actividades encaminadas a un objetivo, organizándose para resolver problemas cotidianos de la comunidad, asumiendo y cumpliendo responsabilidades, participando en las elecciones de curso y aceptando los resultados, respetando los derechos de los demás, sin discriminar en la distribución de roles y responsabilidades, entre otros, estableciendo acuerdos a través del diálogo y la toma de decisiones democráticas, evaluando el cumplimiento de los acuerdos de curso.

• 7° y 8° básico, OA8:

Elaborar acuerdos orientados al logro de fines compartidos por el curso utilizando los espacios de participación disponibles, como Consejo de curso, asambleas, encuentros u otros, contribuyendo democráticamente mediante el diálogo, el debate y el reconocimiento de representantes democráticamente electos, y respetando la diversidad de opiniones y el derecho de hombres y mujeres.

Materiales:

- Música de relajación y parlantes.
- Cuestionario "Acompañar a un amigo en problemas" (Anexo 1).



Ideas Fundamentales:

Los climas de convivencia en el aula están muy influidos por las actitudes y comportamientos que se tienen ente compañeros, así como por el grado de amistad que se logra establecer entre los miembros de la comunidad de curso. Durante la etapa escolar, al igual que en la vida adulta, se presentan situaciones difíciles, dolorosas o que atemorizan, en las que el apoyo de un amigo es fundamental para seguir adelante, incluso cuando no se ve salida. En estos momentos, para colaborar con el amigo o compañero, se debe prestar atención a lo que la persona necesita. En algunos casos se deberá escuchar sin interrumpir ni ofrecer soluciones inmediatas, permitirle desahogarse, acompañar a llorar y a descargar la rabia saludablemente (sin peligros para sí mismo). En otros casos será buscar soluciones en conjunto o, simplemente, apoyarle en lo que sea que decida. Sea cual sea el caso, es importante ayudar al amigo o compañero en problemas a no cometer un error irreparable, del que podría arrepentirse en un futuro, lo que no es raro que suceda en momentos de crisis.

En los niveles 6° a 8° básico los estudiantes, que van transitando hacia la adolescencia, buscan mayor independencia psicológica de la familia y sus cuidadores principales. Por ello, a esta edad las amistades se convierten muchas veces en un pilar fundamental para la seguridad, autoestima y bienestar. Debido a la gran relevancia de este tema, resulta central acompañar a los niños y jóvenes a reflexionar sobre sus amistades, aprender a escoger buenos amigos y también ser un buen amigo con los demás. Ejercitar la capacidad para establecer relaciones sanas y gratificantes es fundamental ya que los vínculos positivos nutren la autoestima y la vida afectiva, apoyando en los distintos ámbitos de la vida.



Clima de Convivencia Escolar

8. Un compañero en problemas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (5 min)

1. Comience la actividad con música suave anunciando que, en esta sesión van a abordar aquella dimensión de la amistad que refiere a apoyarse en momentos difíciles.
2. Explique brevemente lo que harán: una imaginación individual y luego un cuestionario de autoanálisis para ver qué saben y qué falta aprender sobre cómo colaborar con otros cuando están en problemas.
3. Enfatice que en esta actividad cada quien puede compartir lo que sienta cómodo o mantener silencio si así lo desea. De todos modos, se agradece la generosidad de participar y compartir, pues el taller se construye entre todos. Para que nos sintamos cómodos, es muy importante respetar las opiniones de todos así como la confidencialidad: *“lo que se comparte en el grupo, queda en el grupo”*.

Desarrollo (50 min)

1. Imaginería (10 min):

- Baje el volumen de la música e invite a los estudiantes a cerrar los ojos, contactarse con su respiración, relajar el cuerpo, y escuchar la música. Facilite con la voz la disposición a un estado de relajación y deje suficiente tiempo para imaginar.
- Pida que recuerden a un amigo o persona que en un momento difícil les ayudó, en lo posible, alguien de la escuela. Puede ser una persona o varias, quienes fueron una buena compañía y apoyaron en esa oportunidad. Si no recuerdan una situación en particular, dígalos que imaginen que alguna vez alguien los ayudara en una en una ocasión difícil. Señale:

“Recuerden cómo estaban ustedes, sus sentimientos, dónde estaban” (dejar tiempo para que lo recuerden).

“Recuerden (o imaginen) a quienes le ayudaron. ¿Cómo le ayudaron?” (espere unos segundos).

“Recuerden su cara, su mirada, sus gestos” (espere unos segundos).

“Imagine que están frente a frente con esa persona o personas y agradézcales” Explíqueles por qué les agradece (espere unos segundos) y despídase.”

*Proponga que vuelvan a sentir su respiración y su cuerpo. Se puede aumentar el volumen de la música.

2. Puesta en común (20 min): dar la posibilidad de que 2-3 estudiantes que lo deseen compartan voluntariamente aquella experiencia de ayuda recibida, especialmente qué fue lo que hizo esa persona y cómo eso les ayudó. Pida bastante explicación de cómo les ayudaron en concreto. Por ejemplo, si dicen me escuchó, pregunte *“¿de qué forma te escuchó que resultó de ayuda?”*.

3. Cuestionario de autoanálisis (10 min): entregue el cuestionario *“Acompañar a un amigo en problemas”* (Anexo 1) e invite a responderlo para que cada uno evalúe lo que sabe hacer y lo que necesita fortalecer para saber acompañar en momentos difíciles.

4. Acuerdos de curso (10 min): proponga que como curso escriban 5 acuerdos para tener una convivencia amistosa: con momentos gratos y felices, y ayudándose cuando se necesita.



Clima de Convivencia Escolar

8. Un compañero en problemas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cierre (5 min)

1. Cierre con estas ideas fuerza:

“Los amigos (que pueden ser los compañeros, hermanos, vecinos, primos) ayudan a enriquecer nuestra vida socio afectiva y gracias a ellos podemos crecer como personas.

Los amigos nos entienden, acompañan, nos aceptan como somos, nos cuidan, y también nos consuelan. No siempre es fácil hacer amigos y tampoco es fácil mantenerlos.

Como curso podemos proponernos apoyarnos entre todos y pasarlo bien, creando lazos de amistad profundos y duraderos.”

- Anímelos a ver la película “Cadena de Favores”.

Modalidad online

Esta actividad puede ser desarrollada en una clase online sincrónica a través de alguna plataforma digital.

Previo a la clase virtual:

- Indique a los estudiantes que vean la película “Cadena de Favores”
- Solicite que envíen por email un breve relato (máximo media página) de alguna vez que estaban en un momento o situación difícil y recibieron apoyo o ayuda de un amigo o alguna persona. Deben contestar la siguiente pregunta: ¿Qué hizo esa persona que me ayudó a estar mejor?

Durante la clase virtual (45 minutos):

- **Crítica de cine (10 min):** Inicie la clase comentando qué les pareció la película “Cadena de Favores” y qué fue lo que más les llamó la atención. Explique que durante esta clase van a reflexionar sobre las formas de apoyar a un amigo o persona que atraviesa por una situación difícil.
- **Puesta en común (15 min):** Dé la posibilidad de que 2-3 estudiantes que lo deseen compartan voluntariamente aquella experiencia de ayuda recibida, resaltando especialmente qué fue lo que hizo esa persona y cómo eso les ayudó. Pida bastante explicación de cómo les ayudaron en concreto. Por ejemplo, si dicen me escuchó, pregunte *“¿de qué forma te escuchó que resultó de ayuda?”*. Agradezca la generosa participación.
- **Cuestionario de autoanálisis (10 min):** comparta su pantalla con el cuestionario “Acompañar a un amigo en problemas” (Anexo 1) e invite a que cada uno identifique aspectos fuertes y aquellos en los que debe mejorar.
- **Acuerdos de curso (10 minutos):** proponga que como curso escriban 5 acuerdos para tener una convivencia amistosa: con momentos gratos y felices, y ayudándose cuando se necesita.
- Cierre con ideas fuerza propuestas en la actividad.

Evaluación o seguimiento

Se sugiere el seguimiento de los acuerdos elaborados por el curso, de ser posible, mediante la realización de una sesión para evaluar el progreso de dichos acuerdos, los obstáculos para su cumplimiento y cómo estos últimos pudieran ser superados.

Recursos complementarios

Si desea reforzar los contenidos de este taller, puede acceder a los siguientes materiales de profundización:

- Película “Cadena de favores” dirigida por Mimi Leder (2000).
- Milicic, N. Todos somos diferentes. (1982). Santiago, Chile: Editorial Universitaria.



Clima de Convivencia Escolar

8. Un compañero en problemas

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario "Acompañar a un amigo en problemas"

1. A continuación, se presenta un listado de habilidades para apoyar a compañeros en problemas. Marca con una X aquellas que realices y la frecuencia con que lo haces: Mucho, A veces o Casi nunca.

Principales habilidades para apoyar a compañeros o amigos en problemas	Lo sé hacer y lo hago:		
	Mucho	A veces	Casi nunca
Ser capaz de darse cuenta cuando amigos o compañeros están en problemas.			
Manifiestar apoyo y compañerismo a la persona en problemas.			
Escuchar atentamente sin interrumpir ni tratar de dar inmediatamente soluciones.			
Acompañar a llorar, a descargar la rabia, la pena o el miedo.			
Solo si el otro quiere, ayudarlo a encontrar caminos hacia la solución de su problema. Si no, simplemente mantenerse cerca.			
Ayudarlo a no cometer errores que puedan ser muy difíciles de reparar o que tendrían consecuencias muy negativas.			
Expresar afecto y contención con palabras amables, miradas cariñosas o un abrazo.			
Ofrecer ayuda en materias prácticas que están a mi alcance (ej.: prestarle los apuntes si falta a clases)			

2. Observa por unos instantes la columna "Mucho". ¿Qué habilidades están marcadas? Felicidades, esas habilidades son muy importantes para apoyar a un amigo o compañero en problemas.

3. Ahora observa la columna "Casi nunca". ¿Qué habilidades están marcadas? ¿Qué te ayudaría a poner en práctica esas habilidades? ¡Escoge una de ellas para implementarla durante la presente o próxima semana!