



9. ¿Debilita o fortalece la amistad?



Dirigido a:

Estudiantes de 3° a 5° básico.



Descripción:

Reflexión grupal en base a juego de tarjetas con acciones o actitudes que fortalecen o debilitan las relaciones positivas de amistad.



Objetivo:

Identificar la forma personal de construir relaciones de amistad para potenciar aquellas conductas que fortalecen las buenas amistades y evitar aquellas que las debilitan.



Momento sugerido para su aplicación:

Asignatura de Orientación.



Dimensiones del IDPS abordadas:

Ambiente organizado y Ambiente de respeto.



Competencias socioemocionales que favorece:

Autoconocimiento, autocontrol, manejo de impulsos y conducta, establecer relaciones sanas y gratificantes.



Duración:

60 minutos.



Facilitador:

Profesor Jefe, orientador o psicólogo que facilite el trabajo personal



Eje y OA de orientación ejercitados:

Eje de Relaciones interpersonales:

• 3° básico OA5, 4° y 5° 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, genero, 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.



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.”



9. ¿Debilita o fortalece la amistad?

Ideas Fundamentales:

La etapa escolar es un período de la vida donde se establecen distintos tipos de relaciones, vínculos y amistades. Este último tipo, la amistad, se presenta desde los niveles iniciales de escolaridad hasta, incluso, estamentos docentes y directivos. Dentro de un curso, las buenas amistades contribuyen al clima de aula y a la convivencia escolar: los estudiantes se sienten cómodos asistiendo a clases porque saben que no estarán solos, sino que habrá quienes los acompañen, apoyen y defiendan de ser necesario.

Crear y mantener relaciones de amistad es un aprendizaje. Dentro de este proceso se contempla la distinción entre relaciones tóxicas y nutritivas, es decir, aquellas que suman a nuestro bienestar y las que nos perjudican o dañan. Aprender a diferenciar una de otra es fundamental para el bienestar emocional.

Algunos de los elementos de relaciones tóxicas a tener en cuenta son:

- No existe reciprocidad.
- No te sientes aceptado como realmente eres.
- Puedes contar con la persona solo en los buenos momentos; en las situaciones complejas no recibes apoyo de su parte.
- Constantemente recibes malos tratos de parte de esa persona. Suele insultarte o burlarse de ti, aunque sea en tono de broma, y no te hace sentir bien.
- Si no haces lo que la persona desea, reacciona de mala manera (con agresividad, haciendo ley del hielo, etc.). Muchas veces, si no actúas como desea, sientes culpa.
- Sabes que no puedes confiar en la persona porque suele contar a otros lo que le dices en privado.

- Juntarte con esa persona te impulsa a realizar acciones que sabes que son incorrectas y en otras condiciones no realizarías.

En la adolescencia el grupo de pares y las amistades ocupa un lugar central, por lo que es muy importante saber escoger amistades nutritivas y protegerse de aquellas relaciones que nos pueden dañar.

Materiales:

- Tarjetas recortables "¿Debilita o fortalece la amistad?" (Anexo 1)



Clima de Convivencia Escolar

9. ¿Debilita o fortalece la amistad?

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Inicio (5 min)

1. Dé la bienvenida e introduzca la actividad con las siguientes ideas fuerza:

“Las buenas amistades, aquellas que nos hacen sentir libres y cómodos, son un aspecto que debemos aprender a construir y cuidar.

También hay amistades que no son tan buenas porque de alguna u otra forma nos hacen daño. Hay que saber protegerse de esas relaciones o encontrar estrategias para convertirlas en buenas.

Hoy vamos a reflexionar sobre qué acciones y actitudes son importantes para crear y mantener buenas amistades.”

2. Enfatice que en esta actividad cada uno puede compartir lo que sienta cómodo o mantener silencio si así lo desea. De todos modos, 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 (55 min)

1. Conformación de grupos (5 min):

Distribuya aleatoriamente a los estudiantes en grupos de 4 a 5. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado.

2. Trabajo grupal (20 min):

Cada grupo recibirá un set de tarjetas. Cada tarjeta tiene una actitud o conducta que refiere a la amistad. Algunas son muy importantes y positivas, mientras que otras son claramente dañinas. Se deberá leer cada tarjeta e ir poniéndolas en fila, desde las más positivas e importantes para mantener buenos vínculos de amistad a las menos importantes o negativas para la amistad. Después veremos las distintas priorizaciones de cada grupo.

- Entregue a cada grupo 1 set de tarjetas “¿Debilita o fortalece la amistad?” (Anexo 1)

3. Plenario (20 min): Cada grupo comparte las tres tarjetas consideradas más importantes para fortalecer la amistad y las tres más dañinas que debilitan las buenas amistades. Las van pegando en la pizarra en 2 columnas: “Conductas que fortalecen” y “Conductas que debilitan”. Si se repiten tarjetas, se ponen una al lado de otra para después contabilizar las tarjetas más mencionadas.

4. Reflexión individual (10 min): Pida a los estudiantes que en forma silenciosa miren la pizarra y reflexionen para sí mismos cuáles de las conductas deberían implementar para crear y mantener buenas amistades y qué conductas se dan cuenta que llevan en la actualidad y que sería conveniente dejar de hacerlas o pedir ayuda para salir de una relación de amistad que no les hace bien. Esto no deben compartirlo, así es que advierta la importancia de no privarse de hacer esta actividad.

Cierre (5 min)

Agradezca la participación y enfatice la siguiente idea fuerza: *“Recuerden construir amistades buenas y mantenerlas. Tener amistades es un tesoro que ayuda mucho a ser feliz. Les deseo aprender y tener muchas amistades para vivir sus vidas. ¡Vamos que se puede!”*



Clima de Convivencia Escolar

9. ¿Debilita o fortalece la amistad?

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Modalidad online

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

Alternativa 1:

- Utilice una plataforma que permita la creación de salas pequeñas o grupos de trabajo. Realice la actividad en una clase sincrónica tal cual como está planteada.
- Para el trabajo en grupos envíe a los estudiantes por mail las tarjetas para que puedan leerlas y priorizarlas.
- Para el plenario, cree una lámina de PowerPoint, un documento Word u otro programa que permita crear 2 columnas ("Conductas que fortalecen" y "Conductas que debilitan") y tomar nota a medida que los grupos van presentando sus reflexiones.

Alternativa 2

- Cree grupos de estudiantes en forma aleatoria.
- Envíe a cada grupo el set de tarjetas y pídale que se organicen a través de WhatsApp u otra plataforma privada que ellos utilicen.
- Luego cada grupo envía al profesor su lista de priorización. El docente hace la síntesis en una lámina de PowerPoint, Word o semejante y la envía a cada uno de los estudiantes junto con las ideas fuerza.
- Solicite a los estudiantes que en forma privada (no debe compartir con nadie), reflexione en torno a las conductas que debería implementar para crear y mantener buenas amistades y qué conductas se da cuenta que lleva en la actualidad y sería conveniente dejar de hacer o pedir ayuda para salir de una relación de amistad que no le hace bien.

Evaluación o seguimiento

Se sugiere escribir en una cartulina o diario mural aquellas acciones o actitudes que favorecen la amistad y aquellas que la debilitan. En la siguiente clase o cuando lo estime conveniente, puede volver a este material para reflexionar si han podido incorporar algunas de las acciones que favorecen la amistad.

Recursos complementarios

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

- Milicic, N. Son simpáticas las bromas. (2007). Santiago, Chile: Editorial LOM.



Clima de Convivencia Escolar

9. ¿Debilita o fortalece la amistad?

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario Set de tarjetas ¿Debilita o fortalece la amistad?

Hacer actividades en que ambos lo pasen bien. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Acompañarse sólo cuando hay problemas. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Comentar con otros secretos o aspectos muy personales de tu amigo. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Mantener una amistad por los beneficios materiales que esta me puede traer, aun cuando sienes que te hace bien. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Dejar libertad de acción y pensamiento. ¿Debilita o fortalece la amistad?	No permitir que alguien más comparta amistad con tu amigo. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Escuchar sin interrumpir cuando está exponiendo su problema u opinión. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Quedar resentido mucho rato cuando comete un error, aunque pida disculpas sinceras. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Respetar diferencias. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Ser siempre quien dirige y da las ideas. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Mantener la amistad para no estar solo, a pesar de que no te hace sentir bien o cómodo. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Perdonar al otro cuando ha sido violento, pensando que en otras ocasiones es bueno contigo. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Perdonar cuando se comete un error. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Criticarle mucho, aunque sean críticas verdaderas. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Pedir disculpas sinceras cuando se cometen errores, leves y graves. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Dejarse influenciar para complacer, aunque no se esté de acuerdo o no desee hacerlo. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Respetar a su familia y sus creencias. ¿Debilita o fortalece la amistad?	No defender cuando otros se burlan. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Ayudar a tomar buenas decisiones. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Tener vergüenza de estar con esa persona. ¿Debilita o fortalece la amistad?
No dejarse influenciar cuando no se está de acuerdo. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Ayudar al otro cuando lo necesita. ¿Debilita o fortalece la amistad?
Comunicar las propias opiniones. ¿Debilita o fortalece la amistad?	Envidiarle y desear que las cosas a veces le salgan mal. ¿Debilita o fortalece la amistad?