Guía N°4 Relaciones interpersonales

Título de la guía: Construyendo vínculos sanos: relaciones interpersonales
Población objetivo: Jóvenes entre 14 y 17 años (grados 8° a 11°)
Área o eje transversal: Educación socioemocional, convivencia escolar, ciudadanía y derechos humanos
Duración estimada: 1 sesión de 120 minutos

Objetivo general

Fortalecer en los y las jóvenes habilidades para construir relaciones interpersonales respetuosas, desde una mirada humana, social y basada en el enfoque de derechos, que les permita afrontar de manera responsable los conflictos y desafíos de la vida cotidiana.

Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales en el bienestar personal y colectivo.
- Identificar y comprender las emociones propias y las de los demás, y su impacto en la convivencia.
- Comprender la relación entre derechos, deberes y responsabilidades en las interacciones sociales.
- Desarrollar estrategias de comunicación asertiva, empatía y autorregulación emocional.
- Aplicar lo aprendido a situaciones reales del entorno familiar, escolar y comunitario.

Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque participativo, experiencial y constructivista, con una mirada humana, social y basada en el enfoque de derechos. Reconoce a los y las jóvenes como sujetos activos de su propio proceso de aprendizaje, portadores de saberes previos, emociones, historias y experiencias significativas que influyen en la forma en que se relacionan consigo mismos y con los demás.

La metodología prioriza la creación de espacios seguros, respetuosos y de confianza, donde cada joven pueda expresarse libremente, ser escuchado y validado, fortaleciendo su autoestima, su sentido de pertenencia y su capacidad para convivir de manera pacífica.

Enfoque participativo y experiencial

Este enfoque promueve la participación activa y constante de los y las jóvenes en todas las actividades, favoreciendo la expresión de opiniones, emociones, vivencias personales y puntos de vista diversos. Se parte de la idea de que el aprendizaje es más significativo cuando se conecta con la experiencia propia.

- Se fomentan espacios de diálogo, conversatorios y dinámicas grupales.
- Se valida la experiencia emocional como parte fundamental del aprendizaje.
- Se promueve la escucha activa, el respeto por la diferencia y la empatía.
- Se fortalece la autonomía, la toma de decisiones y la corresponsabilidad.

Las actividades están diseñadas para que los jóvenes sientan, reflexionen y actúen, permitiendo reconocer cómo sus emociones y reacciones influyen en las relaciones interpersonales.

Aprendizaje basado en situaciones cotidianas

La guía parte de conflictos reales y situaciones cercanas a la vida cotidiana de la adolescencia, tales como desacuerdos con amigos, conflictos familiares, frustración académica, uso de redes sociales, exclusión, rechazo o dificultades para manejar emociones intensas.

- Se analizan casos reales o simulados, adaptados a la edad y contexto.
- Se promueve la identificación de emociones, derechos y deberes implicados.
- Se reflexiona sobre las consecuencias de diferentes formas de actuar.
- Se construyen alternativas de solución pacífica y responsable.

Este enfoque permite que los aprendizajes sean útiles, aplicables y transferibles a la vida diaria, fortaleciendo habilidades para la convivencia y la resolución de conflictos.

Constructivismo

Desde el enfoque constructivista, el aprendizaje se entiende como un proceso activo y social, que se construye a partir del diálogo, la reflexión crítica y la interacción grupal. El rol del docente es acompañar, orientar y generar preguntas que estimulen el pensamiento, más que transmitir contenidos de forma unidireccional.

- Se parte de los conocimientos previos y se resignifican a través de nuevas experiencias.
- Se promueve el trabajo colaborativo y el aprendizaje entre pares.
- Se favorece la reflexión individual y colectiva.
- Se reconoce el error como oportunidad de aprendizaje.

De esta manera, los y las jóvenes desarrollan habilidades socioemocionales, pensamiento crítico y conciencia de derechos y responsabilidades, fortaleciendo su capacidad para construir relaciones sanas y manejar la frustración de manera adecuada.

Exploración – ¿Qué sé?

Intencionalidad

Activar conocimientos previos, reconocer experiencias personales y generar un clima de confianza.

Estrategias y actividades

Preguntas problematizadoras:

- ¿Qué significa para mí llevarme bien con otras personas?
- ¿Cuándo fue la última vez que me sentí mal o triste, cuando discutí con otra persona, cómo reaccioné y que pude cambiar?
- ¿Qué conflictos son más comunes entre jóvenes de mi edad?

Dinámicas

Semáforo emocional

Se desarrolla la actividad a través de la metáfora del semáforo emocional, utilizando los colores verde, amarillo y rojo como herramienta para identificar y comprender las emociones y reacciones que surgen frente a diversas situaciones de la vida cotidiana. Para ello, se entrega a cada participante círculos de cartulina de color verde, amarillo y rojo, los cuales deberán levantar según la emoción o reacción que experimenten frente a la información o situación presentada.

El color verde representa aquellas experiencias que generan calma, bienestar y tranquilidad; el amarillo se asocia a situaciones que producen incomodidad, molestia o tensión; mientras que el rojo simboliza momentos que desencadenan enojo intenso o reacciones impulsivas. A partir de ejemplos cercanos a su realidad —como conflictos con amigos o compañeros, desacuerdos en el aula y comentarios en redes sociales—, los y las jóvenes identifican y clasifican sus emociones levantando el color correspondiente.

Posteriormente, se propicia un espacio de reflexión guiada en el que analizan cómo suelen reaccionar ante estas situaciones, qué señales emocionales reconocen en su cuerpo y pensamientos, y de qué manera esas respuestas influyen en la convivencia. Esta dinámica favorece el reconocimiento emocional, la anticipación de reacciones y el inicio de la construcción de estrategias personales de autorregulación y manejo consciente de las emociones.

Reconocimiento de experiencias cotidianas:

- Conversatorio guiado sobre conflictos en el colegio, redes sociales, familia o amistades.

Uso de imágenes o situaciones problema:

- Análisis grupal de imágenes, memes o frases relacionadas con discusiones, rechazo, burlas o desacuerdos.

Fundamentación – Nuevo saber

Intencionalidad

Construir conceptos clave relacionados con relaciones interpersonales, derechos y deberes.

Contenidos

Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son los vínculos que las personas construyen entre sí a lo largo de su vida, a través de la convivencia, la comunicación y la interacción cotidiana. Desde una mirada humanista, Carl Rogers plantea que las relaciones sanas se basan en la empatía, la aceptación positiva y la autenticidad, elementos que permiten que cada persona se sienta valorada, escuchada y respetada. En la adolescencia, estas relaciones cumplen un papel fundamental en la construcción de la identidad, la autoestima y el sentido de pertenencia. Reconocer al otro como sujeto de derechos implica aceptar sus diferencias, opiniones y emociones, aun cuando no coincidan con las propias, favoreciendo una convivencia basada en el respeto y el buen trato.

Derechos y deberes

Desde una perspectiva social y de derechos humanos, los derechos son garantías fundamentales que protegen la dignidad de todas las personas y permiten su desarrollo integral. En el contexto de las relaciones interpersonales, algunos derechos fundamentales son el respeto, la libre expresión, la participación, el buen trato y la intimidad. Estos derechos aseguran que cada joven pueda expresarse y relacionarse sin ser discriminado, humillado o violentado.

Los deberes, por su parte, hacen referencia a las responsabilidades que cada persona tiene frente a los demás y a la comunidad. Incluyen respetar a los otros, escuchar con atención, cumplir acuerdos y cuidar las palabras y acciones. Desde la pedagogía social, Paulo Freire resalta que la convivencia democrática se construye cuando las personas asumen de manera consciente tanto sus derechos como sus responsabilidades, reconociéndose como parte activa de la sociedad.

Presentación del contenido

Circuito de situaciones

El espacio se organiza en estaciones o “caminos”, delimitados con conos o cuerdas. Los participantes se dividen en pequeños grupos y rotan por cada estación.

En cada estación, el grupo recibe una tarjeta con una situación de conflicto, por ejemplo:

- Un malentendido entre amigos
- Un desacuerdo en un trabajo en equipo
- Un comentario ofensivo en redes sociales
- Diferencias de opinión entre compañeros

En cada estación deberán:

1. Leer y comprender la situación planteada.
2. Identificar qué emociones pueden estar presentes en las personas involucradas.
3. Dialogar sobre cómo reaccionarían normalmente ante ese conflicto.
4. Proponer al menos dos formas respetuosas y pacíficas de resolverlo, considerando la comunicación, la empatía y el respeto por los demás.

Las ideas se anotan brevemente en una cartulina o se comparten oralmente antes de pasar a la siguiente estación.

Representación y reflexión grupal

Al finalizar el circuito, cada grupo elige una de las situaciones trabajadas y realiza una breve representación (tipo dramatización) mostrando:

- Primero, una forma poco adecuada de enfrentar el conflicto.
- Luego, una forma positiva y respetuosa de resolverlo.

Después de cada representación, el facilitador guía una reflexión con preguntas como:

- ¿Qué cambió entre una forma y otra de resolver el conflicto?
- ¿Cómo influyó la comunicación y la escucha?
- ¿Cómo se sintieron las personas involucradas?

Práctica – Lo que aprendí

Intencionalidad

Aplicar los aprendizajes a la vida diaria y fortalecer habilidades sociales y emocionales.

Actividades

Análisis de casos:

- Se leen situaciones de celos, rechazo, burlas, desacuerdos entre amigos y en redes sociales.

Identificación de derechos y deberes:

- ¿Qué derechos se respetan o vulneran en cada caso?
- ¿Qué deberes se están dejando de lado?

Ejercicios de toma de decisiones:

- ¿Cómo actuaría de forma más responsable y respetuosa?
- ¿Qué consecuencias tienen mis reacciones?

Producciones creativas

Relatos o historietas sobre relaciones sanas

Esta actividad busca que los y las jóvenes expresen de manera creativa su comprensión sobre las relaciones interpersonales sanas y el ejercicio de derechos y deberes en la vida cotidiana. A través de la elaboración de relatos escritos o historietas ilustradas, se promueve la reflexión, la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Descripción de la actividad:

Se invita a los y las jóvenes, de manera individual o en pequeños grupos, a crear una historia corta, cómic o historieta que represente una situación cotidiana de la adolescencia, como un conflicto entre amigos, un desacuerdo en el aula, una discusión familiar o una situación vivida en redes sociales. La historia debe mostrar inicialmente un conflicto o momento de frustración y, posteriormente, una forma de resolución basada en el diálogo, el respeto, la empatía y la comunicación asertiva.

Los relatos pueden incluir personajes ficticios o situaciones inspiradas en experiencias reales, cuidando siempre un lenguaje respetuoso y libre de discriminación o violencia.

Orientaciones para la elaboración:

- Identificar las emociones de los personajes en cada momento de la historia.

- Reconocer los derechos y deberes presentes en la situación.
- Mostrar alternativas de solución pacífica al conflicto.
- Resaltar aprendizajes y mensajes positivos sobre la convivencia.

Metodología de socialización:
Una vez finalizadas las producciones, se realiza una socialización voluntaria en la que los grupos comparten sus relatos o historietas. El docente orienta un diálogo reflexivo a partir de preguntas como: ¿qué aprendieron los personajes?, ¿qué cambió cuando dialogaron?, ¿qué mensaje deja la historia para la vida real?

Evaluación y cierre

Criterios de evaluación

- Participación respetuosa.
- Capacidad de reflexión sobre emociones y relaciones.
- Aplicación de conceptos de derechos y deberes.
- Propuestas de solución pacífica a conflictos.

Preguntas de reflexión final que se entregaran por escrito:

- ¿Qué aprendí sobre mí y la forma en que me relaciono con otros?
- ¿Cómo puedo manejar mejor las relaciones con mis pares en el futuro?
- ¿Qué cambio quiero hacer en mis relaciones personales de pareja o en familia?

Compromisos personales o grupales:

- Acuerdos de convivencia.
- Compromisos de comunicación respetuosa.

Mensaje de cierre: Construir relaciones sanas y aprender a manejar la frustración es un proceso. Cada paso cuenta para vivir con mayor bienestar, respeto y dignidad.

Recursos y materiales

Material físico: Cartulinas en octavos, marcadores secos y permanentes, hojas iris, colores, vinilos y pinceles.

Recursos digitales: Videos educativos, cortos animados.

Enfoque diferencial y consideraciones

- **Enfoque de derechos:** Reconocimiento de los y las jóvenes como sujetos de derechos.
- **Enfoque inclusivo e intercultural:** Respeto por la diversidad cultural, social y de género.