



SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

**“EN LA SALA, CODO A CODO,
SEREMOS MUCHO MÁS QUE DOS”**



Relaciones Interpersonales

1° y 2° Medio

Región de Antofagasta

INVITACIÓN

Esta Guía de Orientación, es un recurso de apoyo para tu crecimiento y desarrollo personal, especialmente en lo que se refiere a la construcción de buenas relaciones con otras personas, tanto a nivel familiar como social y especialmente en tu liceo o colegio.

Las relaciones interpersonales se van construyendo a través de pequeños gestos que, en ocasiones, pueden llegar a ser los cimientos de grandes, verdaderas y duraderas amistades. Y aunque así no fuera, igualmente tenemos que crear lazos de confianza, afectos, respeto y buen trato con los demás, para crear un clima general de buena convivencia en cualquier espacio donde estemos.

La vida en el liceo es una instancia en donde también aprendemos a relacionarnos con los demás; no vamos solamente tras el conocimiento de ciertos contenidos o materias, también aprendemos a vivir juntos.

Como se trata de aprender, te invitamos a recorrer esta guía para reconocer situaciones de la “vida diaria”, que ocurren cotidianamente en nuestro grupo de compañeras y compañeros, en el curso o en el liceo, y a construir o mejorar nuestras relaciones interpersonales a partir de gestos y actitudes simple y concretos.

Observa esta nube de palabras y piensa que todas ellas son parte del mundo de las relaciones interpersonales y la convivencia en tu curso.



I. ¿Cómo me siento hoy?

Hoy llego al liceo, como todos los días, a encontrarme con mis amigas, amigos, compañeras y compañeros de curso. Siento que el espacio que habitamos juntos se va llenando de personas, de sonidos, de colores, movimiento; todas y todos van y vienen de un lado para otro, se saludan y conversan.

¡Tal vez hoy sea un día distinto!

Miraré alrededor, para conocer y comprender mejor a quienes están cerca de mí y la forma en que nos relacionamos.

He notado muchos cambios en mí desde que estoy en la enseñanza media; me siento más grande; aunque a veces echo de menos ser de la básica, donde teníamos permiso para hacer niñerías, pero hoy se nos exige más.

Escribiré lo que pienso y siento que ha pasado conmigo en estos primeros años en la enseñanza media.

¡La vida en el liceo nos enseña a relacionarnos con los demás y aprender a vivir juntos!

Mis Reflexiones

1. Después de haber vivido un largo tiempo de pandemia, en el que estuve en contacto casi exclusivamente con mi familia ... ¿siento que mis cambios de la adolescencia han facilitado o dificultado mis relaciones personales con amigas, amigos y compañeros de curso?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué valores y actitudes le pediría a mis compañeras y compañeros de curso, que cultivaran y fueran permanentes en nuestras relaciones interpersonales cotidianas?

.....

.....

.....

.....

3. Pensando en mi forma de ser, identifico y escribo los valores y actitudes personales que me representan y que contribuirían a las buenas relaciones interpersonales en mi curso:

VALOR (Cualidad o virtud de una persona, que se considera positivo. Ej. Sinceridad)

- 1.-
- 2.-
- 3.-

ACTITUD (Predisposición de la persona para emprender una acción. Ej. Participativo/a)

- 1.-
- 2.-
- 3.-

¿Sabías qué?

Según el último boletín de Empleo Región realizado por el Instituto de Economía Aplicada Regional (IDEAR) de la Universidad Católica del Norte, el 4.7% de las y los jóvenes con edades entre los 15 y los 24 años, de la región, no estudian ni trabajan. Esta cifra se desprende de la Encuesta Nacional de Empleo, 2022.



II. Lo que sé del tema que trata esta guía

Construyamos un ambiente de buenas relaciones y convivencia en nuestro curso. Esto significa crear entre todas y todos un ambiente o clima de relaciones interpersonales cálido y afectivo; en el que nos sintamos protegidas y protegidos.

Es importante que cuidemos nuestras formas de relacionarnos con cada una de nuestras pequeñas acciones, del día a día. Eso nos fortalecerá, nos hará ser mejores personas, nos enseñarán a respetar a los demás y a ser respetados.

Las buenas relaciones involucran también aquellas que se establecen mediante redes de comunicación virtual, las redes sociales.



“Sin aceptación y respeto por sí mismo uno no puede aceptar y respetar al otro, y sin aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia, no hay fenómeno social”

HUMBERTO MATURANA

Biólogo, filósofo y escritor chileno.
Premio Nacional de Ciencias Biológicas.
Nació el año 1928 y murió el año 2021.

Estas preguntas nos servirán para conocernos mejor en el curso y en el liceo. Las responderemos con dos o tres compañeras y compañeros para conocer sus opiniones... tal vez no pensamos lo mismo y vemos al curso de distintas maneras.

1

¿Conocemos bien y en profundidad los intereses, gustos y opiniones de nuestras y nuestros compañeros de curso?

.....

.....

.....

2

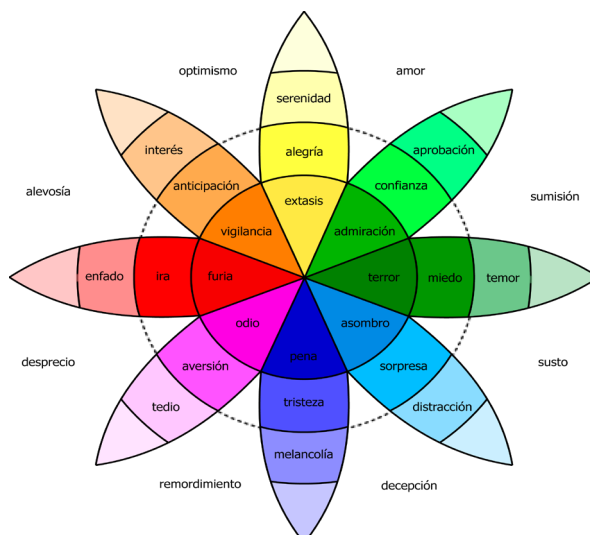
¿Conocemos nuestras emociones, qué quisiéramos decir de ellas?

.....

.....

.....

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES. El psicólogo Robert Plutchik afirma que hay 8 emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, anticipación, enojo y asco. La rueda de emociones de Plutchik ilustra estas 8 emociones básicas y las diversas formas en que se relacionan entre sí, incluidas las opuestas y las que pueden convertirse fácilmente en otras.



3

¿Qué valores guían nuestras relaciones interpersonales en el curso?

.....

.....

.....

4

¿Qué me dicen estas palabras, en el contexto de las relaciones cotidianas en mi curso?

RESPECTO

.....

ESCUCHA

.....

.....

.....

CONVERSACIÓN

.....

.....

.....

5

Escribo mi reflexión sobre esta frase "... en el curso, aceptamos que el otro u otra haga lo que siente o que haga solo lo que nosotros queremos que haga..."

.....

.....

.....

III. Leo con atención y me informo sobre el tema

Cultivar buenas relaciones personales ha sido una tarea permanente durante la historia humana. Conocemos sobre los grandes conflictos históricos y también los del presente. A veces nos parecen lejanos, pero la tarea de prevenirlos está en las relaciones personales que nacen y se desarrollan en nuestros grupos de referencia como la familia, el grupo de amigas y amigos, en el curso, en el liceo, en la comunidad y posteriormente con las compañeras y compañeros de trabajo.

Hoy se nos habla de las HABILIDADES PARA EL SIGLO XXI... destacadas con color están las que fortalecen las relaciones interpersonales.

Maneras de pensar	Creatividad, metagognición y pensamiento crítico
Maneras de trabajar	Colaboración y comunicación
Herramientas para trabajar	Alfabetización en tecnologías digitales de información, alfabetización en información
Habilidades para vivir	Ciudadanía, responsabilidad personal y social, vida y carrera

Las **habilidades para vivir**, son las que nos permiten situarnos en el **contexto actual** y vivir como **ciudadanos y ciudadanas**.

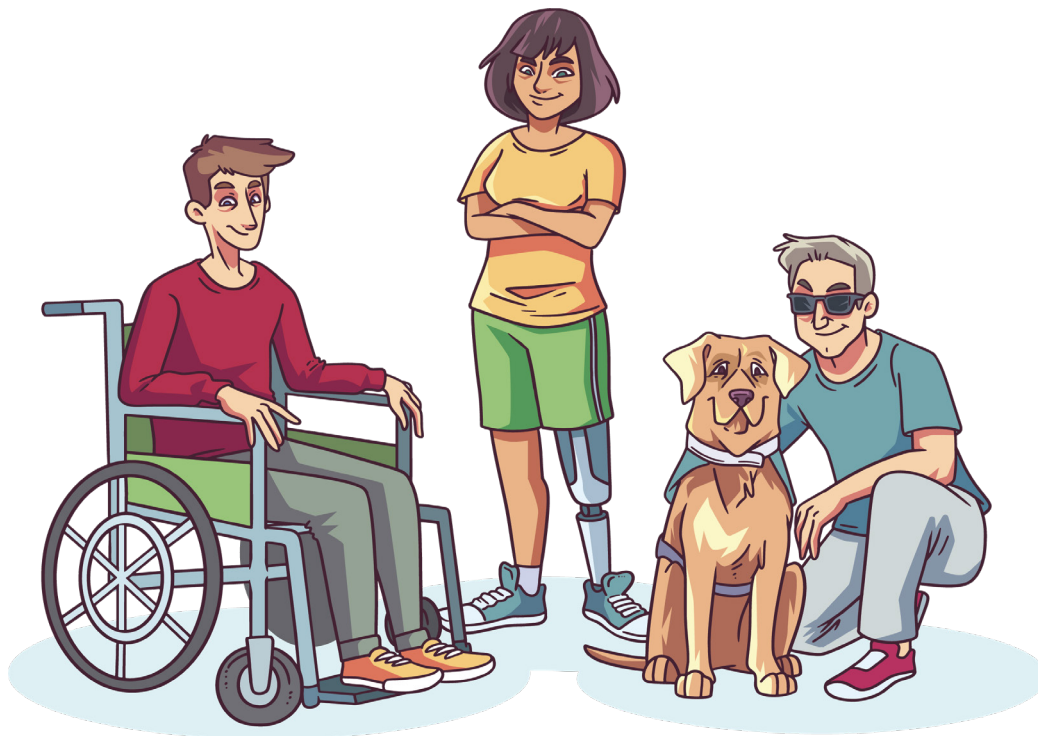
Vivir como ciudadanas y ciudadanos requiere comprender los **valores democráticos** que determinan la convivencia, incluyendo la **organización social, los derechos, roles y responsabilidades**.

La responsabilidad personal y social requiere conocer y **compartir códigos de conducta** para vivir armónicamente.

La **colaboración** requiere de **trabajo en equipo, solidaridad y objetivos comunes**.

La **comunicación** requiere de **códigos comunes** y uso efectivo de las habilidades para **compartir información oral y escrita**.

¡TODO LO ANTERIOR EN UN AMBIENTE DE INCLUSIVIDAD Y RESPETO Y ACEPTACIÓN DE LA DIVERSIDAD!



¿De qué forma se expresa la diversidad en mi curso? Escribo a continuación, tres ejemplos concretos que reflejan la diversidad en el contexto de mi curso:



1.-

.....

.....

.....

2.-

.....

.....

.....

3.-

.....

.....

.....

Participar solidaria y responsablemente en las actividades y proyectos de la familia, del liceo y de la comunidad.

Algunas situaciones y actitudes cotidianas de buenas relaciones interpersonales en mi curso:

Comparto materiales de trabajo con quienes por olvido o carencia no tienen los suyos para alguna actividad.

Colaboro activamente para participar en una actividad solidaria que organizaremos como curso:

AGREGO OTRA

AGREGO OTRA

AGREGO OTRA

Algunas situaciones y actitudes cotidianas de buenas relaciones interpersonales que habría que mejorar en mi curso:

Burlas y risas ante la equivocación o error de un compañero o compañera.

Colaboro activamente para participar en una actividad solidaria que organizaremos como curso:

AGREGO OTRA

AGREGO OTRA

AGREGO OTRA

A veces ocultamos nuestra verdadera forma de ser o lo que sentimos y pensamos, por temor a que no nos acepten o acojan en el grupo. Proyectamos la imagen que las y los otros quiere ver en uno.

Por otra parte, también en nuestro curso aparecen actitudes de autoritarismo y prepotencia a través de la imposición de ideas. A veces se cae en una cultura de competencia y dominio.

El ideal sería tener una cultura de la colaboración y confianza de estar juntas y juntos. ¿Cómo podemos construir un clima cálido y de confianza en nuestro curso para lograr el cultivo de buenas relaciones interpersonales? La conversación y la comunicación son herramientas imprescindibles.

¿Sabías qué?

La Escuela de Ballet del Teatro Municipal de Antofagasta, cuenta con un programa de estudios que entrega los elementos teóricos, técnico y prácticos de la técnica clásica, teniendo en consideración la habilidad y nivel de desarrollo de cada estudiante para alcanzar su máximo potencial, según la edad y talento artístico incentivando a los bailarines a moverse de una forma eficiente, natural y perceptivos en abordar los movimientos y estilos.

Para saber más... <http://culturaantofagasta.cl/escuela-de-ballet/>



Desarrollamos esta actividad en grupo. Escribimos en este esquema acciones concretas para mejorar los aspectos que se señalan:

Integramos a compañeros y compañeras con dificultades para comunicarse.	1.- 2.- 3.-
No juzgamos apresuradamente a compañeras y compañeros que pudieran haber cometido alguna falta.	1.- 2.- 3.-
Ayudamos a las compañeras y compañeros con dificultades de aprendizaje en determinadas asignaturas.	1.- 2.- 3.-
Agregamos otra.	1.- 2.- 3.-



IV. Converso con mi familia, amigos o personas de la comunidad

Mis experiencias cotidianas de relaciones interpersonales en mi curso y liceo, complementan mi vida familiar, espacio en el que, sin lugar a dudas, debo también cultivar valores y actitudes que contribuyan a mantener un clima de buenas relaciones que aporten al crecimiento de todas y todos sus integrantes.

De esta forma reconozco que todo lo que pueda aprender en mi familia tiene efecto en mi vida escolar, especialmente en los valores y actitudes que sustentan las relaciones interpersonales y un clima de buena convivencia escolar.



“No es cierto que los seres humanos somos seres racionales por excelencia. Somos, como mamíferos, seres emocionales que usamos la razón para justificar u ocultar las emociones en las cuales se dan nuestras acciones”

HUMBERTO MATURANA. Biólogo, filósofo y escritor chileno. Premio Nacional de Ciencias Biológicas. Nació el año 1928 y murió el año 2021.

Haré el siguiente ejercicio. Identifico los valores y actitudes que he aprendido en mi familia y que llevo a mi curso como parte de mi forma de ser; a la vez, identifico los valores y actitudes que he aprendido en mi curso o en el liceo y que he incorporado en mi persona transmitiéndolas en mi vida familiar.

Valor o actitud aprendida en mi familia	¿Cómo se expresa en mi vida escolar, en qué situación?
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-

Valor o actitud aprendida en mi curso o liceo	¿Cómo se expresa en mi vida familiar, en qué situación?
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-

Además, podemos desarrollar nuestros valores y actitudes referidas a las relaciones interpersonales en otros espacios, más allá de la familia, del curso y del liceo. Todas las personas nos desenvolvemos también con nuestras y nuestros amigos en el barrio o con otras personas a nivel comunitario, ya sea en el “diario vivir” o integrados en organizaciones sociales.

Esta Guía de Orientación, podría servirnos para planificar una actividad con la comunidad; pero, una actividad que sea el reflejo de las relaciones interpersonales positivas que estamos construyendo. Propondré a mi grupo más cercano pensar en una o dos ideas para presentarlas al curso y a la profesora o profesor jefe, para concretarlas en la sesión de Orientación o el consejo de curso.

En reunión con mi grupo de trabajo, soñamos, pensamos y proyectamos una actividad, respondiendo las siguientes preguntas:

Nuestras relaciones interpersonales en el curso, ¿ayudarían o dificultarían el poder desarrollar una actividad con la comunidad?

.....

.....

.....

De acuerdo a lo que somos hoy como curso y a nuestras características y sellos ¿qué tipo de actividad podríamos hacer en la comunidad?

.....

.....

.....

Desarrollar una acción con la comunidad... ¿Nos ayudaría a seguir creciendo como grupo y a nuestras relaciones interpersonales?

.....

.....

.....

- » **Reflexionamos las respuestas de cada grupo en una sesión plenaria del curso.**
 - » **Analizamos la posibilidad real de desarrollar una actividad.**
 - » **Proponemos varias ideas y elegimos una.**
 - » **Hacemos un Plan de Acción para concretarla.**



¿Sabías qué?

La Región de Antofagasta es cuna de grandes minas de cobre, como la centenaria Chuquicamata y el rico yacimiento de Escondida, la región está estrechamente vinculada a la historia y desarrollo de la minería de Chile. A lo que hay que sumar que en el Salar de Atacama se concentra también la explotación de salitre y litio, otra importante fuente de recursos del país. La explotación de estos yacimientos, en pleno desierto de Atacama, han requerido precisamente de la colaboración entre los seres humanos.

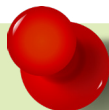
V. Lo que aprendí en esta guía

Reviso la nube de palabras de la primera página de esta guía, las leo y analizo con detención para elegir algunas y escribirlas en el siguiente recuadro:

DOS PALABRAS QUE NO CONOCÍA	DOS PALABRAS QUE LLAMARON MI ATENCIÓN	DOS PALABRAS QUE INTEGRARÉ A MI VOCABULARIO
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-

DOS PALABRAS QUE REGALARÍA A MI CURSO	DOS PALABRAS QUE CONTRIBUYEN A LAS BUENAS RELACIONES EN MI CURSO	DOS PALABRAS QUE REGALARÍA A MI COMUNIDAD/CIUDAD/PAÍS
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-

Para finalizar, redacto un breve mensaje a mis compañeras y compañeros, contándoles lo que he aprendido al desarrollar esta guía y cómo me imagino que debemos seguir creciendo y construyendo un buen clima de relaciones interpersonales en el curso.



Breve carta a mis compañeras y compañeros de curso

CRÉDITOS

Material pedagógico elaborado por:

- Rafael Andaur Troncoso. Profesor y Orientador Educacional.
- Tania Toro Barrera. Profesora y Orientadora Educacional.

Comité Editor:

- Patricio Aguirre Zúñiga. Jefe de Educación SECREDUC Antofagasta.
- Miriam Rojas Angel. Coordinadora Regional SECREDUC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

- Nathalie Alegría Díaz. Periodista.

