



SEREMI  
Región de Antofagasta

Ministerio de  
Educación

# DIÁLOGO, EMPATÍA Y RECIPROCIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA “RELACIONES INTERPERSONALES”

## 7º y 8º Básico



2020 - ANTOFAGASTA



# INVITACIÓN

Te saludamos con mucho afecto en este tiempo difícil de pandemia que nos toca vivir. Las pandemias se extienden en muchos países y afectan a una gran cantidad de personas y poblaciones humanas.

Hoy, más que nunca, debemos apoyarnos y seguir caminando enfrentando nuestros desafíos. Estamos seguros que, junto a tu familia, estás poniendo todos tus esfuerzos para salir adelante en esta etapa de crecimiento, en tu educación y en tus relaciones con los demás.

Te presentamos esta Guía de Aprendizaje, ideada para complementar las clases en línea o las fichas impresas que has recibido. Una Guía sirve para continuar avanzando en tu proceso educativo a través de actividades para desarrollar en casa, de manera individual y, si estás con clases “online” con el apoyo de tus profesoras y profesores.

En esta guía encontrarás textos breves, preguntas, actividades e imágenes de apoyo como fotos y dibujos sobre el tema **RELACIONES INTERPERSONALES**.



## ¿Sabías qué?

En las fiestas y ceremonias atacameñas se expresa una relación profunda e interacción intensa con la naturaleza, como los “convidos” al espíritu de la tierra (Pachamama), de los cerros (tata-cerros), del agua (tata-putarajni) y también de los antecepas (tata-abuelos).

# I. ¿Cómo me he sentido en este tiempo?



Mis profesoras y profesores me decían que en esta etapa tendría cambios físicos, psicológicos y emocionales porque empezaba a vivir la adolescencia. Escribiré en esta Guía los cambios que he observado en mí, para contarles a mis profesoras y profesores cuando volvamos a encontrarnos en la escuela.



- .....
- .....
- .....

La pandemia y el hecho de estar en casa todo el tiempo ¿me han afectado de alguna manera para bien o para mal? (escribo lo que pienso para compartir cuando volvamos a clases):

- .....
- .....
- .....

Soy capaz de reconocer 4 cualidades y 4 valores en mí, con los que he resistido esta larga pandemia y con los que espero salir bien, para integrarme a la escuela cuando se pueda y retomar mi relación con amigas y amigos.

### CUALIDADES

- .....
- .....
- .....
- .....

### VALORES

- .....
- .....
- .....
- .....

### ¿Sabías qué?

Para sobrellevar de la mejor manera tu estadía en casa por la pandemia, puedes organizar actividades que te distraigan, hacer una rutina de ejercicios físicos o inventar juegos deportivos con hermanos y hermanas, darte un horario para hacer las tareas o leer un libro. También puedes aprovechar para hablar con tus padres u otro integrante de tu grupo familiar, sobre tus intereses, metas y proyectos.



## II. Lo que sé del tema que trata esta guía



Mis profesoras y profesores me han dicho que en esta etapa que estoy viviendo, o sea la pubertad o inicio de la adolescencia, tendré cambios en hartos aspectos, no solo en lo físico, lo que sería lógico porque estoy creciendo.

Entre otras cosas me dicen por ejemplo, que:

- Iré siendo cada vez más independiente y tendré más autonomía.
- Tendré que conocerme mejor y construir mi propia identidad.
- Por momentos tendré sentimientos de rebeldía.
- Buscaré que mis amigas y amigos me acepten.
- Aparecerán muchas inquietudes y preguntas sobre mis cambios físicos.

Investigo sobre los siguientes términos. Puedo preguntar en casa o buscar en internet o en algún libro. Escribo en esta Guía o en mi cuaderno.



**¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO?**

.....  
 .....  
 .....

**¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?**

.....  
 .....  
 .....

**¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

.....  
 .....  
 .....

### ¿Sabías qué?

La **EMPATÍA** consiste en la habilidad que desarrollo para conectarme emocionalmente con los sentimientos del otro u otra y de ese modo entenderlos mejor y ponerme en su lugar. Siendo empático o empática, podré también entenderme mejor y crecer junto a los demás.



En mi familia dicen que en ocasiones me ven más lejano(a), retraído(a) y que a veces me ofusco con ellos. Creo que tienen razón porque estoy más independiente y dedico más tiempo a pensar en mí. Pero creo que eso no es negativo. No es mi idea que se sientan mal.

Con mis amigas y amigos me siento bien, me aceptan tal como soy.

Converso más y tengo buena comunicación con ellos.

Me gustan las redes sociales, pero he oído que no se puede ocupar tanto tiempo en ellas; también habría que privilegiar las relaciones personales.

Ah! Y también conozco algunos casos negativos que se dieron en la escuela y otro con un vecino, que fue víctima de "ciberacoso".



Averiguo en un diccionario qué significa exactamente "ciberacoso":

**Significado** .....

.....

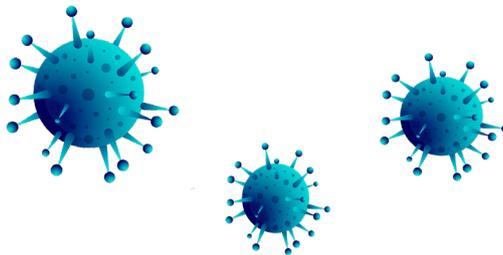
.....

Averiguo en un diccionario qué significa exactamente "reciprocidad":

**Significado** .....

.....

.....



### III. Leo con atención y me informo sobre el tema

Muchos adolescentes viven el confinamiento con algún **grado de frustración**. Pasan parte del día en sus habitaciones. Tienen una gran carga de tareas y a veces se **refugian en el celular o computador**, si tienen uno, para suplir la falta de **vida social con amigas y amigos**.

En un reportaje de prensa se leen las siguientes declaraciones de jóvenes y de una madre.

Jóvenes:

“Antes, **si te agobiabas, podías salir con los amigos** a dar una vuelta y despejarte”.

“Estábamos acostumbrados a ver todos los días a nuestros amigos y ahora no salimos de la casa”.

“A veces aviso a una amiga que vive en la calle de al lado para poder hablar unos minutos a la distancia. Cada una se queda en una acera y así, al menos, **conversamos “cara a cara”**”.

“Normalmente si te pasaba algo o estabas con problemas, se los contabas a tus amigos. Pocas veces se lo contabas a tu familia”.

Madre:

“Mi hijo vive en su habitación, que solo está preparada para dormir. Tiene otras habitaciones para estudiar, pero no hay manera. Habla mucho con sus amigos, juega con el teléfono y **me preocupan las redes sociales**”.



#### ¿Sabías qué?

“La felicidad es como una mariposa. Cuanto más la persigues, más huye. Pero si vuelves la atención hacia otras cosas, ella viene y suavemente se posa en tu hombro”.

Viktor Frankl.

Quiero escribir libremente lo que pienso de las ideas que están destacadas con “negritas”.

¿Cómo han influido en mí estos aspectos en plena adolescencia, vivida en pandemia?

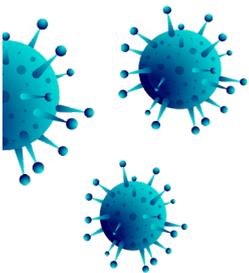


“grado de frustración”	“vida social con amigas y amigos”
“refugian en el celular o computador”	“si te agobiabas, podías salir con los amigos”
“conversamos cara a cara”	“me preocupan las redes sociales”

¿Qué estará pasando con mis compañeras y compañeros? Me importa que todas y todos estén bien. Escribo mis deseos para ellos:

- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....



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

A nadie le gusta la pandemia, pero tenemos que adaptarnos y entre todas y todos colaborar y cumplir con las normas sanitarias y de higiene. Al cuidarme estoy cuidando también a mi familia, al vecindario y a mis amistades.

Como se trata de ser optimista, entrevistaré a quien quiera responder esta gran pregunta para olvidar un poco, pensar en el mañana y SER EMPÁTICO O EMPÁTICA con lo que sienten y piensan los demás.



**¿Qué es lo que más te gustaría hacer cuando estemos todos vacunados y termine el aislamiento?**

En mi familia pregunto a dos integrantes y anoto sus respuestas:

Nombre: .....  
 Respuesta: .....  
 .....  
 .....

Nombre: .....  
 Respuesta: .....  
 .....  
 .....

En mi vecindario o comunidad pregunto a dos personas y anoto sus respuestas:

Nombre: .....  
 Respuesta: .....  
 .....  
 .....

Nombre: .....  
 Respuesta: .....  
 .....  
 .....

Pregunto a dos amigas o amigos y escribo sus respuestas:

Nombre: .....  
 Respuesta: .....  
 .....  
 .....

Nombre: .....  
 Respuesta: .....  
 .....  
 .....

### ¿Sabías qué?

Eva es una niña Likanantai, que vive en Toconao. Nos habla de los Yatires que son gentes que curan a las personas enfermas con medicinas ancestrales. También nos habla de su abuelita a quien le ayuda a teñir lana con tinturas naturales como betarragas y airampo y nos cuenta de sus tradiciones como el “pago a la tierra” en que se le agradece a la tierra todo lo que nos entrega.

Eva una niña Likanantai/Serie Pichintún - CNTV





## V. Evalúo lo que aprendí en esta guía



Vivir el inicio de mi adolescencia en pandemia, me ha significado aprender grandes lecciones que nunca olvidaré y que servirán a mi proyecto personal.



**E**scribo en esta Guía o en mi cuaderno lo siguiente:

Las grandes enseñanzas que he tenido en este tiempo son:

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

**A**l desarrollar esta guía, aprendí las siguientes ideas y conceptos que defino con mis propias palabras:

**Cambios en la adolescencia:** .....

**Mis cualidades y valores para enfrentar la pandemia:** .....

**¿Qué es el autoconocimiento?** .....

**Relaciones interpersonales con amigas y amigos** .....

**Lo que nos gustaría hacer cuando termine la pandemia** .....



### ¿Sabías qué?

El observatorio ALMA se ubica en el desierto de Atacama, en un territorio que tiene más de 20 millones de años, que se compone de cuencas de sal, arena y flujos de lava, siendo su sector más seco el situado al sur del río Loa, al oeste de la cordillera Domeyko y cercano a la comuna de San Pedro de Atacama y al pueblo de Toconao.

## CRÉDITOS

### Material pedagógico elaborado por:

- Rafael Andaur Troncoso. Profesor y Consejero Educacional y Vocacional.
- Ana María Cañas Lagos. Profesora y Consejera Educacional y Vocacional.
- Isabel Valenzuela Giovanetti. Profesora y Consejera Educacional y Vocacional.

### Comité editor:

- Miriam Rojas Angel. Coordinadora Regional SECREDUC Antofagasta.
- Patricio Aguirre Zúñiga. Coordinador Regional SECREDUC Antofagasta.

### Diseño y diagramación:

Nathalie Alegría Díaz. Periodista

