

ACTIVIDAD 1

El círculo de mis vínculos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La siguiente actividad tiene por objetivo que los estudiantes hagan visibles la cercanía afectiva que sienten en ese momento con los adultos más significativos de sus vidas, buscando estrategias para generar una mejor relación interpersonal

PANORAMA DE LA ACTIVIDAD

Introducción

Dinámica “El círculo de mis vínculos”

Reflexión en parejas

Cierre

INTRODUCCIÓN

Se inicia la actividad comentando sobre la importancia de las relaciones interpersonales que mantenemos con las personas cercanas y la necesidad de trabajar activamente para cultivar dichos vínculos.

DINÁMICA “EL CÍRCULO DE MIS VÍNCULOS”

El docente da las instrucciones para el desarrollo de la actividad. En primer lugar, se les pide a los estudiantes que escriban aquellos adultos que son las más significativos en su vida ya sea en el ámbito familiar o en el establecimiento educacional. En segundo lugar, se les reparte la hoja de trabajo “círculos de cercanía”.

Con la hoja de trabajo se les solicita que sitúen a aquellas personas que eligieron en la hoja del círculo de cercanía, poniendo a las personas más cercanas al centro del círculo y a las más lejanas en los círculos externos.

La cercanía se define por el grado de confianza y factibilidad de presencia que tiene el estudiante con respecto a esa persona.

Cuando ya han terminado de situar a las personas, se les pide que marquen aquellas personas que les gustaría que se acercaran más al centro de su círculo y pensar en estrategias que les permitiría hacerlo. Se puede usar la siguiente pauta de reflexión personal:

¿Qué persona significativa está más cerca del centro?

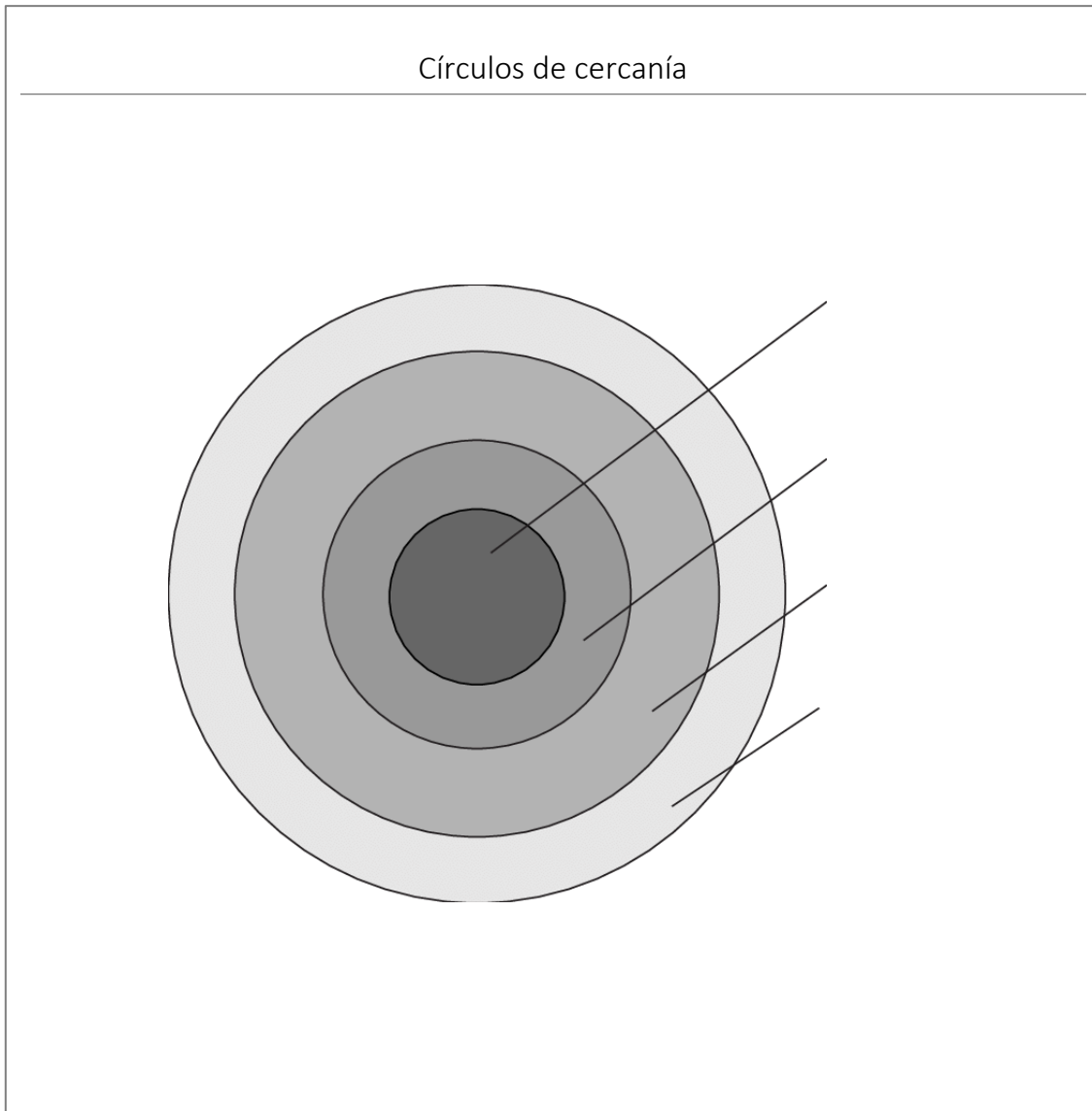
¿Qué persona que está más lejos del centro quisiera acercar más?

¿De qué manera puedo intentar que esa persona se acerque? (ejemplo: tomando iniciativas, conversando más, contándole que quiero estar más cerca, u otro)

Estrategias de fortalecimiento de relaciones interpersonales:

A modo de ejemplo se puede dar el siguiente listado de estrategias a los estudiantes:

- ✓ Llamaré a esa persona para saber cómo está, lo visitaré, escribiré un mensaje...
- ✓ Le expresaré a esa persona que es importante para mí
- ✓ Me aceraré a pedir un consejo o criterio sobre algún tema importante para mí
- ✓ Invitaré a la persona a conversar.



REFLEXIÓN EN PAREJAS

Una vez terminada la dinámica, se les pide que se junten en grupos y compartan estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales. La idea es promover una conversación y distintos puntos de vista.

CIERRE

En el cierre el docente recoge los aspectos más relevantes del trabajo realizado. También se sugiere hacer comentarios generales sobre la importancia de pensar en las relaciones importantes que tenemos en nuestras vidas y nuestro papel en cultivar dichos vínculos afectivos.

Orientaciones para el docente

Ya que en esta actividad se tocan temas personales de los estudiantes, se incentiva el crear un ambiente de respeto y escucha propicios.

Se sugiere tener el material impreso antes de la sesión.

La lectura del apoyo teórico al inicio del presente programa servirá como base para entender a importancia de las relaciones interpersonales en la vida afectiva.

Apoyo al docente.

Se sugiere ir por puesto favoreciendo la conversación de las parejas.