

Mis Círculos: Reconociendo Mis Relaciones Interpersonales

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes reflexionen sobre sus relaciones interpersonales, identificando y clasificando a las personas importantes en su vida dentro de un sociograma llamado “El círculo de mis círculos”. A través de un esquema de cuatro círculos concéntricos —círculo intrapersonal, círculo de confianza, círculo de apoyo y círculo de cercanía— los alumnos reconocerán la naturaleza y el nivel de cercanía de sus vínculos sociales. Esta actividad promueve la autoconciencia emocional y social, habilidades clave para el desarrollo personal y la convivencia respetuosa, fundamentales durante la adolescencia.

Los estudiantes aprenderán a expresar y organizar sus relaciones en un formato visual, fomentando el respeto hacia sus propias emociones y las de los demás. El plan conecta con su vida cotidiana al hacer explícito el valor y la dinámica de sus vínculos, ayudándolos a tomar decisiones más conscientes en sus interacciones sociales y a fortalecer su bienestar emocional.

Objetivos de Aprendizaje

- Dibujar un esquema de cuatro círculos concéntricos para representar sus relaciones interpersonales.
- Identificar y clasificar personas significativas dentro de los cuatro círculos del sociograma.
- Describir las características y el significado de cada círculo (intrapersonal, confianza, apoyo, cercanía).
- Reflexionar sobre la naturaleza de sus relaciones en actitud respetuosa y autoevaluar su red social.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta, una por estudiante.
- Lápices, bolígrafos o marcadores de colores (mínimo 3 colores por estudiante).
- Proyector o pantalla para mostrar imágenes o esquemas del sociograma.
- Presentación digital con ejemplos visuales de los círculos concéntricos y descripciones.
- Hoja impresa con instrucciones y definiciones de los cuatro círculos para cada estudiante (opcional).
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la importancia de las relaciones personales y el respeto mutuo.
- Experiencia previa en actividades de reflexión personal y expresión escrita o gráfica.

- Habilidades básicas para dibujar y organizar información en esquemas simples.
- Comprensión básica del lenguaje emocional y social relacionado con vínculos personales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explicar que durante la clase explorarán y representarán sus relaciones personales para entender mejor cómo se conectan con las personas importantes en su vida y por qué es valioso reconocer esos vínculos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta detonadora para los estudiantes: “¿Quiénes son las personas con las que más hablas o compartes cosas importantes? ¿Por qué crees que son importantes para ti?”

Estudiantes: Responden en voz alta o en breve discusión grupal, compartiendo ejemplos de personas significativas en sus vidas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato interesante: “¿Sabían que la calidad de nuestras relaciones afecta directamente nuestro bienestar emocional y nuestro éxito en la vida?” Luego muestra una imagen sencilla de círculos concéntricos para generar curiosidad sobre cómo organizaremos nuestras relaciones.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con la vida cotidiana: “Como adolescentes, están formando su red social que influye en cómo se sienten y cómo enfrentan retos. Hoy vamos a descubrir cómo es esa red y qué significa para ustedes.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con apoyo visual las características de cada círculo:

- **Círculo intrapersonal:** tú mismo, tus pensamientos y emociones.
- **Círculo de confianza:** personas con las que compartes tus ideas y sentimientos más profundos.
- **Círculo de apoyo:** personas que te ayudan en momentos difíciles, amigos cercanos o familiares.

- **Círculo de cercanía:** personas con las que tienes contacto frecuente, pero con vínculos menos profundos.

Utilizando lenguaje claro y ejemplos cotidianos, el docente enfatiza el respeto hacia todas las relaciones, sin juzgar.

Actividad 1: Dibujando mis círculos

Objetivo: Dibujar un esquema de cuatro círculos concéntricos y nombrar los círculos.

Instrucciones:

- **Docente:** “Tomen su hoja y dibujen cuatro círculos concéntricos, como un objetivo de diana, del más pequeño al más grande.”
- “Escriban en el círculo más pequeño ‘Círculo intrapersonal’, en el siguiente ‘Círculo de confianza’, después ‘Círculo de apoyo’ y en el más grande ‘Círculo de cercanía’.”
- “Si quieren, usen colores para diferenciar cada círculo.”

Organización: Individual

Producto: Esquema con los cuatro círculos correctamente nombrados.

Tiempo: 10 minutos

Rol docente: Circula apoyando, resolviendo dudas, motivando a usar colores y aclarando conceptos si es necesario.

Actividad 2: Relaciono mis personas

Objetivo: Clasificar personas importantes dentro de cada círculo según el nivel de relación.

Instrucciones:

- **Docente:** “Piensen en personas importantes para ustedes y escriban sus nombres o iniciales dentro del círculo que consideren adecuado.”
- “Recuerden que el círculo intrapersonal es para ustedes mismos, no para otras personas.”
- “Pueden usar símbolos o colores para expresar cómo se sienten con esas personas.”

Organización: Individual

Producto: Sociograma personal con nombres o símbolos dentro de los círculos.

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Observa, pregunta a estudiantes que terminan temprano sobre sus elecciones (“¿Por qué colocaste a esta persona en ese círculo?”), apoya a quienes tengan dudas o inseguridades.

Actividad 3: Compartiendo y reflexionando

Objetivo: Reflexionar y expresar en actitud respetuosa el significado personal de sus círculos.

Instrucciones:

- **Docente:** “En grupos pequeños de 3-4, compartan voluntariamente sus sociogramas y expliquen por qué ubicaron a algunas personas en cada círculo.”
- “Escuchen con respeto y apoyen a sus compañeros con preguntas o comentarios positivos.”

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes

Producto: Breve diálogo en grupo y resumen de reflexiones.

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Facilita la conversación, interviene para promover el respeto y guía con preguntas como: “¿Qué características comparten las personas en tu círculo de apoyo?” “¿Qué aprendiste sobre tus relaciones al hacer este ejercicio?”

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que agreguen símbolos o dibujos que representen emociones relacionadas con cada persona en su sociograma.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Proveer ejemplos concretos y trabajar en conjunto con el docente para identificar personas y ubicarlas en los círculos, usando preguntas guiadas.

Transiciones

Docente: Conecta cada actividad recordando la importancia de entender nuestras relaciones primero desde lo personal (círculo intrapersonal) y luego hacia afuera, para que la construcción del sociograma sea natural y significativa.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta o papel tres ideas clave que aprendieron sobre sus relaciones y los círculos que dibujaron.

Estudiantes: Escriben las ideas y pueden compartir una con el grupo o en voz alta voluntariamente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó el sociograma a entender mejor mis relaciones personales?
- ¿Qué diferencia hay entre las personas que coloqué en cada círculo?
- ¿De qué manera puedo cuidar mejor mis relaciones según lo que aprendí hoy?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos a las ideas compartidas, refuerza la actitud respetuosa y reconoce la sinceridad y esfuerzo de cada estudiante.

Transferencia:

Docente: Explica que esta representación personal puede servirles para enfrentar situaciones sociales o emocionales futuras, y les invita a actualizar su sociograma cuando cambien sus relaciones.

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana observen cómo cambian o mantienen sus relaciones y anoten algún cambio o sentimiento nuevo para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa en el cierre.

Criterios de evaluación:

- El estudiante dibuja correctamente un esquema con cuatro círculos concéntricos y nombra cada uno (Objetivo 1).
- Clasifica apropiadamente personas en los círculos según la definición dada (Objetivo 2).
- Describe con claridad las características de cada círculo y su significado (Objetivo 3).
- Demuestra reflexión y respeto al compartir sobre sus relaciones personales (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para verificar la correcta elaboración del esquema y clasificación.
- Observación directa durante las actividades de reflexión y diálogo en grupos pequeños.
- Tarjetas de síntesis escritas por los estudiantes como evidencia de comprensión y reflexión.
- Autoevaluación guiada por las preguntas metacognitivas al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Esquema personal de los cuatro círculos con personas clasificadas.
- Participación activa y respetuosa en el diálogo grupal.
- Tarjeta con ideas clave que reflejan comprensión y reflexión.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Competencias

Competencias Cognitivas

Para estudiantes de 15-17 años, el plan puede potenciar las siguientes competencias cognitivas:

- **Pensamiento Crítico:** Al analizar y clasificar sus relaciones en distintos círculos, los estudiantes reflexionan sobre la calidad y naturaleza de sus vínculos.
- **Creatividad:** Al representar visualmente sus relaciones mediante un sociograma, los estudiantes ejercitan la expresión gráfica y la organización de ideas.

- **Resolución de Problemas:** Al identificar qué relaciones fortalecer o gestionar mejor, se fomenta la toma de decisiones respecto a sus redes sociales.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- Incluir una breve actividad de autoevaluación para que los estudiantes cuestionen la importancia y calidad de cada relación, promoviendo pensamiento crítico.
- Permitir que personalicen el diseño de sus círculos (colores, símbolos) para estimular la creatividad.
- Incorporar un escenario hipotético donde deban decidir cómo actuar ante una dificultad en alguna relación, fomentando la resolución de problemas.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas abiertas que inviten a la reflexión profunda, por ejemplo: “¿Qué factores hacen que confíes en alguien?”
- Facilitar debates pequeños donde los estudiantes compartan y contrasten sus sociogramas para enriquecer el análisis.
- Aplicar técnicas de pensamiento visual para ayudar a los estudiantes a organizar y representar sus ideas.

Competencias Interpersonales

Para fomentar competencias interpersonales en estudiantes de media, se recomiendan las siguientes estrategias:

- **Trabajo colaborativo:** Organizar la discusión en parejas o tríos para compartir sus círculos y comentar similitudes y diferencias, promoviendo empatía y comunicación.
- **Dinámicas de intercambio:** Realizar una “galería de círculos” donde cada estudiante exponga su sociograma y reciba retroalimentación respetuosa de sus compañeros.
- **Role play breve:** Simular conversaciones o escenarios donde deban expresar sus sentimientos o negociar límites con alguien en su círculo de confianza.

Puntos de reflexión adaptados al nivel de madurez:

- ¿Cómo influyen tus relaciones en tu bienestar emocional?
- ¿Qué estrategias usas para mantener una comunicación respetuosa con personas que piensan diferente a ti?
- ¿Qué haces cuando una relación cercana se vuelve conflictiva?

Actitudes y Valores

Para el desarrollo de actitudes y valores durante la sesión de 1 hora, se pueden integrar momentos específicos:

- **Inicio (activación y motivación):** Promover la *curiosidad* con la pregunta detonadora y el dato interesante sobre bienestar y relaciones.
- **Durante el dibujo y análisis:** Fomentar la *responsabilidad* y la *adaptabilidad* al respetar la diversidad de relaciones y reflexionar sobre cambios posibles en sus redes.

- **Cierre:** Invitar a una reflexión breve para cultivar la *mentalidad de crecimiento* y la *resiliencia*, por ejemplo, planteando cómo pueden fortalecer o reparar relaciones.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- “¿Qué aprendí hoy sobre mis relaciones que me ayudará a ser mejor conmigo mismo y con los demás?”
- “Piensa en un momento difícil con alguien de tu círculo. ¿Qué actitud o valor te ayudó o podría ayudarte a manejarlo mejor?”
- “¿Cómo puedes aportar positivamente a tus círculos para mejorar tu bienestar y el de quienes te rodean?”