

## **Relaciones sanas en internet**

Los participantes explorarán las cualidades que constituyen una relación sana y cordial, y cómo los comportamientos en internet desempeñan un papel tanto en las relaciones sanas como en las perjudiciales. Además, examinarán las oportunidades y los desafíos que presenta la vinculación de medios sociales y relaciones en su propio grupo de pares, y aprenderán a promocionar comportamientos respetables entre ellos.

# Reflexión sobre el vocabulario de las relaciones

## Primera parte

### Interacción grupal

Reúne a los participantes en un círculo.

### Explica a los alumnos

Hoy hablaremos sobre cómo lo que hacemos en internet incide en qué tan sanas son nuestras relaciones. También hablaremos de lo que pueden hacer para ser "protagonistas" con respecto a los demás y reconocer cuándo los amigos necesitan ayuda con algunos de sus problemas en las relaciones.

### Pregunta a los alumnos

¿Alguien escuchó antes las palabras "espectador" o "protagonista"? ¿Qué significan para ustedes?

### Interacción grupal

Escucha dos o tres respuestas.

### Explica a los alumnos

Como mencionaron, un espectador es alguien que observa cómo se realiza algún acto. En el ejercicio de hoy, hablaremos sobre los actos que tienen que ver con las relaciones perjudiciales o que no son sanas. Un protagonista es alguien que hace algo positivo en respuesta, por ejemplo, prestar apoyo a la víctima, ayudar a detener el acto o alguna otra acción, según la situación.

## Segunda parte

### Explica a los alumnos

Ahora hablemos sobre las relaciones. En primer lugar, hay que reconocer que el término "relaciones" es bastante amplio. En este contexto, definiremos "relación" como cualquier conexión entre pares. Por ejemplo, es posible tener una conexión con pares como amigos, compañeros de clase o miembros de la misma actividad fuera de la escuela (como un club de cine). Al hablar de relaciones sanas, siempre surge una pregunta difícil: "¿qué es exactamente una relación sana?". Cada uno tiene ideas diferentes sobre el tema y hay muchas respuestas correctas.

Para estar seguros de comprendernos, pensemos en voz alta sobre las palabras que pueden describir las relaciones sanas, como aquellas con amigos, compañeros

de clase o cualquier otra persona. Sabemos que, algunas veces, las cosas pueden salir mal en todos los tipos de relaciones, así que hablemos sobre los comportamientos sanos que son propios de cada tipo.

Hagamos un pequeño juego. Cada uno diga una palabra que describa las relaciones sanas cuando le llegue el turno en el círculo. Empiezo yo. Creo que las relaciones pueden servir para \_\_\_\_\_ (apoyarse, cuidarse, etc.).

### **Interacción grupal**

Anota en el rotafolio lo que digan los participantes.

### **Explica a los alumnos**

¡Genial! Gracias por compartir sus ideas. Echemos un vistazo a estas palabras.

### **Pregunta a los alumnos**

¿Estamos de acuerdo con ellas?

¿Tienen algo que agregar?

Con base en estas palabras, ¿a alguien se le ocurre una definición de una sola frase sobre lo que es una relación sana?

Orienta al grupo para desarrollar una definición común de lo que es una relación sana.

# Recorrido de relaciones digitales

## Primera parte

### Interacción grupal

Divide a los participantes en parejas.

### Explica a los alumnos

Ahora que tenemos una lista bastante completa de lo que pensamos al hablar de "relaciones sanas", cambiemos un poco el enfoque para analizar nuestras propias experiencias con las relaciones en internet.

### Interacción grupal

Escribe en un cartel una pregunta de la lista de posibilidades que aparece a continuación y pega varios carteles alrededor de la sala.

Posibles preguntas para los carteles:

1. ¿Con quién interactúas a través de la tecnología?
2. ¿Qué plataformas, servicios o sitios web usas para interactuar con las personas?
3. ¿De qué manera internet y las tecnologías móviles (como las tabletas o los teléfonos celulares) te dan la oportunidad de entablar o mantener relaciones sanas?
4. ¿Cómo puedes mantenerte en contacto con las personas gracias los dispositivos móviles y las computadoras?
5. ¿Qué desafíos plantean internet y las tecnologías móviles a la hora de entablar o mantener relaciones sanas?
6. ¿Qué tipos de problemas entre amigos viste o experimentaste debido a cosas que se publicaron en internet?

### Explica a los alumnos

Le daré a cada pareja algunas notas adhesivas y un bolígrafo. Hay diferentes preguntas en los carteles alrededor de la sala. Cuando les dé los materiales, pueden recorrer los distintos carteles. Anoten sus respuestas en las notas adhesivas y péguenlas en los carteles. Si tienen más de una respuesta a una pregunta,

anótenlas en notas separadas y péguenlas en los carteles. Tienen ocho minutos.  
¡Que se diviertan!

### **Interacción grupal**

Recoge los carteles al finalizar la actividad y reúne de nuevo al grupo.

### **Pregunta a los alumnos**

¿Cuáles son las respuestas más comunes a cada una de las preguntas?

¿Les parece que falta algo?

¿Observan algunas tendencias?

¿De qué forma la tecnología cambió sus relaciones con sus amigos?

¿La tecnología facilitó o dificultó las cosas? ¿Por qué?

# Conversación sobre una situación

## Debate

### Explica a los alumnos

Ahora hablaremos sobre una situación relacionada con la tecnología y las relaciones: el envío excesivo de mensajes de texto.

¿Alguien sabe lo que es el envío excesivo de mensajes de texto?

### Interacción grupal

Escucha dos o tres respuestas.

### Explica a los alumnos

Cuando alguien envía tantos mensajes de texto a otra persona que termina por cansarla, lo hace de manera excesiva.

### Pregunta a los alumnos

¿Alguien vivió esta situación?

Si fueran la persona que recibe los mensajes, ¿qué harían? ¿Por qué?

Si uno de sus amigos les dijera que se encuentra en esta situación, ¿qué consejo le darían? ¿Tomarían alguna medida? ¿Qué tipo de medidas tomarían?

1. Seguimiento: Tomar estas medidas para ayudar a sus amigos también se denomina "protagonismo".

### Pregunta a los alumnos

¿Qué podría impedir que alguien actuara con protagonismo para defender a un amigo?

Supongamos que uno de sus amigos le pide a otro que deje de enviarle tantos mensajes de texto. ¿Qué sucede si su amigo empieza a ir a su casa todo el tiempo con la intención de verlo? Cuando el problema parece empeorar, se denomina "agravamiento". ¿Qué le aconsejarían a su amigo si el problema empieza a agravarse?

Si el problema empeora, ¿todavía pueden responder de manera protagónica de la misma manera que antes? ¿Qué acciones podrían tomar ahora para ser

protagonistas?

### **Explica a los alumnos**

El envío excesivo de mensajes de texto es solo un ejemplo de una situación en la que la tecnología puede perjudicar una relación sana.

### **Pregunta a los alumnos**

¿Se les ocurren otros ejemplos?

¿Qué otras soluciones hay a estos problemas?

Hasta ahora, ¿qué se deriva de nuestra conversación sobre el papel de la tecnología en las relaciones?

### **Interacción grupal**

Orienta una conversación sobre los impactos positivos y negativos de la tecnología en las relaciones.

# Actividad de clasificación de acciones

## Primera parte

### Explica a los alumnos

Echemos un vistazo a los comportamientos específicos en las relaciones sanas y perjudiciales, y en qué punto se encuentran en una escala que va de un extremo a otro.

Le entregaré a cada uno una nota adhesiva, en la que encontrarán una actividad que se lleva a cabo en las relaciones, como "Enviar mensajes de texto a tu pareja todo el tiempo" o "Intercambiar contraseñas de medios sociales". Una vez que les dé la nota adhesiva, pónganse de pie y vayan al frente de la sala. En un extremo de la sala, está el comportamiento más sano en las relaciones, mientras que, en el otro, el más perjudicial.

Cuando llegue el momento, piensen en qué tan sano o perjudicial es el comportamiento de la nota y ubíquense en una línea. Por ejemplo, si creen que "Enviar mensajes de texto a tu pareja todo el tiempo" es menos sano que "Indicar que te gusta y compartir todo lo que publican tus amigos", entonces ubíquense más cerca del lado perjudicial.

### Interacción grupal

Sugerencias para comportamientos de las notas:

1. Enviar mensajes de texto a tu pareja todo el tiempo
2. Intercambiar contraseñas de medios sociales
3. Leer mensajes de texto de un amigo sin su permiso
4. Hablar en internet con desconocidos o personas que no conoces bien
5. Publicar comentarios groseros sobre la publicación de alguien en los medios sociales
6. Enviar el mensaje de texto "Buenas noches" o "Buenos días" (tal vez a diario) a alguien que te importa
7. Hablar sobre una discusión que tuviste con un amigo de manera pública en una plataforma de medios sociales
8. Indicar que te gusta y compartir todo lo que publican tus amigos



9. Publicar contenido en los medios sociales usando la cuenta de un amigo (en su nombre)
10. Etiquetar a tus amigos en las fotos de una fiesta
11. Difundir rumores sobre un compañero de clase en los medios sociales

A medida que a los participantes les llegue el turno y se vayan organizando, pregúntales por qué se ubican donde están y motívalos a desplazarse si les parece necesario.

Una vez que los participantes se hayan ubicado en un punto de la escala, pídeles que peguen las notas adhesivas en la pared al frente de la sala y que retrocedan para que puedan ver toda la escala.

### **Interacción grupal**

Si lo prefieren, los participantes pueden responder las primeras dos preguntas a continuación mediante un debate, en vez de anotarlas en las notas adhesivas y pegarlas sobre la pared en el frente de la sala.

### **Pregunta a los alumnos**

¿Se les ocurren otros comportamientos perjudiciales?

¿Se les ocurren otros comportamientos sanos?

¿Esta escala se podría organizar de otro modo? ¿Por qué? ¿Todos están de acuerdo?

### **Pregunta a los alumnos**

Pusimos estos comportamientos específicos en una escala que va de lo sano a lo perjudicial. Sin embargo, ¿podría haber situaciones en las que un comportamiento sano se vuelve perjudicial o viceversa? ¿Cuándo podría suceder?

Si X es un comportamiento perjudicial [elige un comportamiento específico que los participantes hayan puesto más cerca del extremo "perjudicial" de la escala], ¿qué harían para resolverlo?

¿Qué le dirían a alguien si no estuvieran de acuerdo con lo que está haciendo?

# Tarea

## Primera parte

### Explica a los alumnos

Hoy hablamos mucho sobre la tecnología y las relaciones. Ahora que reflexionaron al respecto, ¿cómo pueden compartir con los demás lo que aprendieron? ¿Qué tipo de actividades pueden crear para motivar a sus compañeros a ser protagonistas si son testigos de algún tipo de comportamiento perjudicial en las relaciones?

### Tarea

Divide a los participantes en grupos de tres o cuatro.

### Explica a los alumnos

Estas son un par de sugerencias que presentamos hoy, pero, si tienen otra idea, no duden en ponerla en práctica. Tienen 30 minutos:

1. Sugerencia n.º 1: Describan un posible evento para los miembros de su escuela o comunidad, relacionado con el papel de la tecnología en las relaciones. Este evento podría ser la presentación de un documental o una conversación acerca de este, una campaña como "Semana del amor" o incluso una presentación. Propongan ejemplos de cómo podrían usar los medios sociales, como Facebook o Twitter, para anunciar el evento. Pueden crear imágenes junto con el contenido en internet (por ejemplo, dibujos, memes, etc.).
2. Sugerencia n.º 2: Creen una historia sobre una relación (por ejemplo, entre hermanos o amigos de la escuela) y cómo esta se podría ver afectada por los medios sociales. Pueden hacer una breve representación, crear imágenes (por ejemplo, una historieta) o redactar una conversación hipotética en la sección de noticias de Facebook o Twitter... ¡Sean creativos!

## Segunda parte

### Tarea

Al cabo de 30 minutos, pide los grupos que compartan lo que crearon y entabla una conversación con ellos mediante las siguientes preguntas.

### Pregunta a los alumnos

¿Qué tema abordaron? ¿Qué quieren que las personas aprendan de su idea?

¿De qué manera esta idea beneficiará a la escuela, la comunidad o los amigos?

¿Cuál es su público objetivo?

¿Cómo promocionarán su idea al público objetivo?

¿Cómo creen que reaccionará el público?

# Reflexión de cierre

## Reflexión

### Explica a los alumnos

Espero que hayan reflexionado más a fondo sobre las relaciones sanas, especialmente en lo que respecta a la forma en que la tecnología lo transformó todo. El propósito era también que pensaran en las formas de motivar a sus amigos a ser "protagonistas" o defenderse a sí mismos y a los demás cuando vean algo que les incomode o que perjudique a otras personas.

### Pregunta a los alumnos

¿Qué cosas aprendieron?

¿Cuál fue su actividad favorita? ¿Por qué?

¿Cuál fue la actividad que les gustó menos? ¿Por qué?

¿Cómo pueden aprovechar lo que aprendieron o en lo que trabajaron para aplicarlo a sus vidas?

¿Cómo describirían a sus amigos lo que hicieron?

¿Qué les pareció novedoso o sorprendente?

¿Tienen más preguntas sobre las relaciones sanas o perjudiciales?