

Relaciones sanas en internet

Los participantes descubrirán las cualidades que definen a las relaciones sanas y amables, y de qué forma los comportamientos en internet influyen en las relaciones sanas o tóxicas. Los participantes también examinarán las oportunidades y los retos que rodean a la intersección entre las relaciones y las redes sociales en su propio círculo, y aprenderán a promover un mejor comportamiento entre las personas que los rodean.

Ronda de vocabulario sobre relaciones

Primera parte

Interacción en clase

Reúne a los participantes en un círculo.

Debate con tus alumnos

Hoy quiero que hablemos de cómo lo que hacemos en internet afecta a la salud de nuestras relaciones. También hablaremos de lo que podemos hacer para ser “defensores” de los demás y reconocer cuándo nuestros amigos necesitan ayuda con sus problemas en las relaciones.

Pregunta a tus alumnos

¿Imagináis a qué nos referimos con “defensor” y “observador”? ¿Qué significan estos conceptos para vosotros?

Interacción en clase

Escucha dos o tres respuestas.

Debate con tus alumnos

Como habéis sugerido, un “observador” es alguien que observa cómo se desarrolla algún tipo de acción. En el ejercicio de hoy vamos a hablar de acciones propias de relaciones tóxicas o desagradables. Un “defensor” hace algo positivo ante estas acciones (defender a la víctima, ayudar a detener la acción, etc., en función de la situación).

Segunda parte

Debate con tus alumnos

Ahora, hablemos de las relaciones: primero, tenemos que reconocer que el término “relación” es muy amplio. En este caso, vamos a definir “relación” como cualquier tipo de conexión entre varias personas. Por ejemplo, podéis tener una conexión con otras personas como amigos, compañeros de clase o miembros de la misma actividad extraescolar (por ejemplo, clases de pintura). Cuando hablamos de relaciones sanas siempre surge una cuestión difícil: “¿qué es exactamente una relación saludable?”. Todo el mundo tiene ideas distintas sobre este asunto y hay muchas respuestas buenas.

Para asegurarnos de que estamos todos en la misma línea, pensemos en voz alta

en palabras que puedan describir una relación saludable: “amistad”, “compañerismo”... ¡hay una gran variedad de relaciones! Sabemos que a veces todo se puede torcer en cualquier tipo de relación, así que vamos a hablar de comportamientos saludables concretos para cada tipo.

Vamos a jugar a un pequeño juego. Cada uno de nosotros vamos a decir una palabra que describa una relación saludable mientras nos vamos poniendo en círculo. Empiezo yo. Creo que las relaciones pueden ser _____ (cordiales, cercanas, emocionales, etc.).

Interacción en clase

Escribe lo que digan los participantes en el rotafolio.

Debate con tus alumnos

¡Estupendo! Gracias por contribuir. Echemos un vistazo a estas palabras.

Pregunta a tus alumnos

¿Estamos de acuerdo con ellas?

¿Hay algo más que queráis añadir?

Basándose en estas palabras, ¿a alguien se le ocurre una frase que defina una relación saludable?

Guía al grupo a la hora de desarrollar una definición compartida de una relación saludable.

Paseo por la galería

Primera parte

Interacción en clase

Divide a los participantes en parejas.

Debate con tus alumnos

Ahora que tenemos una buena lista de las cosas en las que pensamos al hablar de “relaciones sanas”, es hora de cambiar un poco el enfoque y mirar hacia nuestras propias experiencias con las relaciones en internet.

Interacción en clase

Escribe una pregunta de la siguiente lista de posibilidades en un póster y pega los pósteres por toda la sala.

Posibles preguntas de los pósteres:

1. ¿Con quién interactúas a través de las tecnologías?
2. ¿Qué plataformas, servicios o sitios web utilizas para interactuar con las personas?
3. ¿De qué manera te ofrecen las tecnologías móviles (como las tabletas o los teléfonos móviles) o internet oportunidades a la hora de crear o mantener relaciones sanas?
4. ¿Cómo puedes mantener el contacto con las personas gracias a los dispositivos móviles y los ordenadores?
5. ¿Qué retos suponen las tecnologías móviles e internet a la hora de crear y mantener relaciones sanas?
6. ¿Qué tipos de conflictos entre amigos has visto o experimentado por algo que se publicó en internet?

Debate con tus alumnos

Voy a repartir entre cada pareja algunas notas adhesivas y un bolígrafo. En los pósteres de la sala hay distintas preguntas. Cuando tengáis los materiales, podéis moveros para ver los pósteres. Escribid las respuestas en las notas adhesivas y colocadlas en los pósteres. Si tenéis varias respuestas a una pregunta, escribid

cada una de ellas en una nota distinta y pegadlas en los pósteres. Tenéis ocho minutos. ¡Que os divirtáis!

Interacción en clase

Recoge los pósteres al final de la actividad y vuelve a reunir a los grupos.

Pregunta a tus alumnos

¿Cuáles son las respuestas comunes a estas preguntas?

¿Creéis que falta algo?

¿Hay alguna tendencia que hayáis notado?

¿De qué manera ha cambiado la tecnología vuestra relación con vuestros amigos?

¿La tecnología hace las cosas más fáciles o más difíciles? ¿Por qué?

Debate sobre una situación de ejemplo

Debate

Debate con tus alumnos

Ahora vamos a debatir sobre una situación relacionada con la tecnología y las relaciones: “over-texting” o la tendencia a atosigar con mensajes de texto.

¿Alguien sabe a qué me refiero?

Interacción en clase

Escucha dos o tres respuestas.

Debate con tus alumnos

El término inglés “over-texting” hace referencia a la tendencia de una persona a enviar demasiados mensajes de texto a otra, hasta el punto de que esta última termina abrumada por la insistencia.

Pregunta a tus alumnos

¿Alguien ha experimentado esto?

Si fuerais la persona que recibe los mensajes, ¿qué haríais? ¿Por qué?

Si alguno de vuestros amigos se acercara y os dijera que está viviendo esta situación, ¿qué consejo le daríais? ¿Tomaríais medidas? ¿Qué tipos de medidas podríais tomar?

1. Información complementaria: tomar estas medidas para ayudar a vuestros amigos también es una forma de ser el “defensor”.

Pregunta a tus alumnos

¿Qué puede impedir que alguien actúe por un amigo?

Imaginemos que uno de vuestros amigos le pide a su amigo que deje de escribirle tanto. ¿Qué ocurre si esta persona empieza a ir a su casa de manera constante con la intención de verle? El problema parece ir cada vez a peor. ¿Qué consejo le daríais a vuestro amigo si el problema se agrava?

Si el problema, en efecto, se agrava, ¿podéis seguir actuando como “defensores” de la misma manera que hasta ahora? ¿Qué acciones podríais emprender ahora para

seguir siendo fieles a vuestro papel?

Debate con tus alumnos

“Over-texting” es solo un ejemplo de una situación en la que la tecnología puede actuar en detrimento de una relación saludable.

Pregunta a tus alumnos

¿Qué otros ejemplos existen?

¿Qué posibles soluciones hay a estos problemas?

¿Qué hemos aprendido hasta ahora del debate en relación con el papel de la tecnología en las relaciones?

Interacción en clase

Fomenta un debate sobre los efectos positivos y negativos de la tecnología sobre las relaciones.

Actividad del espectro

Primera parte

Debate con tus alumnos

Vamos a fijarnos en los comportamientos específicos de relaciones sanas o tóxicas, y dónde se situarían en un espectro de más a menos sanas.

Voy a daros una nota adhesiva a cada uno. Esta incluye una acción que tiene lugar en las relaciones, como “enviar mensajes a tu pareja a todas horas” o “revelar vuestras contraseñas de redes sociales”. Cuando tengáis la nota adhesiva, levantaos y dirigíos a la parte frontal de la sala. Un lado de la sala representa el tipo de comportamiento más saludable para una relación, mientras que en el otro lado se sitúan las acciones menos saludables o tóxicas.

Cuando os levantéis, pensad en cómo de sano o tóxico es el comportamiento de vuestras notas y coloaos en una fila. Por ejemplo, si creéis que “enviar mensajes a tu pareja a todas horas” es menos saludable que “compartir e indicar que te gusta todo lo que publica tu amigo”, coloaos más cerca del lado tóxico.

Interacción en clase

Temas recomendados para las tarjetas:

1. Enviar mensajes a tu pareja a todas horas
2. Revelar contraseñas de redes sociales
3. Leer los mensajes de texto de un amigo sin su permiso
4. Hablar en internet con personas desconocidas o que no conoces bien
5. Dejar comentarios ofensivos en publicaciones de redes sociales de otra persona
6. Escribir “buenos días” o “buenas noches” (puede que todos los días) a alguien que te importa
7. Hablar sobre una discusión que has tenido con un amigo de forma pública en una plataforma de redes sociales
8. Compartir e indicar que te gusta todo lo que publica tu amigo
9. Publicar contenido en las redes sociales con la cuenta de tu amigo (en su nombre)

10. Etiquetar a tus amigos en fotos de una fiesta

11. Expandir rumores sobre un compañero de clase en las redes sociales

Mientras los participantes se levantan y se organizan, pregúntales por qué se han colocado en ese sitio concreto y anímales a moverse si creen que deben hacerlo.

Cuando los participantes se hayan organizado formando un espectro, pídeles que coloquen las notas adhesivas en la pared de la parte frontal de la sala y den un paso hacia atrás para que puedan ver el espectro completo.

Interacción en clase

Si quieren, los participantes pueden responder a las siguientes dos primeras preguntas como parte de un debate o bien escribirlas en notas adhesivas y colocarlas en la pared de la parte frontal de la sala.

Pregunta a tus alumnos

¿Se os ocurre algún otro comportamiento tóxico?

¿Se os ocurre algún otro comportamiento saludable?

¿Solo hay un orden correcto para este espectro? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Estáis todos de acuerdo?

Pregunta a tus alumnos

Colocamos estos comportamientos específicos en un espectro de más a menos saludable o tóxico. Sin embargo, ¿puede haber situaciones en las que un comportamiento saludable se vuelva tóxico? ¿Y al contrario? ¿Cuándo puede ocurrir esto?

Si X es un comportamiento tóxico [elige un comportamiento específico que los participantes hayan situado cerca de la zona tóxica del espectro], ¿qué haríais para solucionarlo?

¿Cómo le diríais a alguien que no estáis de acuerdo con lo que está haciendo?

Tarea

Primera parte

Debate con tus alumnos

Hoy hemos hablado mucho de la tecnología y las relaciones. Ahora que os hemos hecho pensar, ¿podéis compartir lo aprendido con los demás? ¿Qué tipo de actividades podéis realizar para animar a los demás a actuar también como defensores si presencian cualquier tipo de comportamiento tóxico en otras relaciones?

Tarea

Divide a los participantes en grupos de tres o cuatro.

Debate con tus alumnos

Tenemos dos sugerencias en estos momentos, pero si tenéis una idea diferente, os animamos a que la llevéis a cabo. Tenéis 30 minutos:

1. Primera sugerencia: Realizad un esquema de una posible actividad para los miembros de vuestro centro educativo o comunidad en relación con el papel de la tecnología en las relaciones. Podría tratarse de un debate o la proyección de un documental, una campaña del tipo "Día de la amistad" o incluso una presentación. Ofreced ejemplos de cómo podríais utilizar las redes sociales, como Facebook o Twitter, para anunciar estas actividades. Podéis incluir elementos visuales (por ejemplo, un dibujo, un meme, etc.).
2. Segunda sugerencia: Cread una historia sobre una relación (por ejemplo, una relación entre hermanos o entre compañeros de escuela) y cómo esta puede verse afectada por las redes sociales. Podéis interpretar una breve obra, incluir elementos visuales (como una tira cómica) o escribir una hipotética conversación en Twitter o en la sección de noticias de Facebook... ¡dad rienda suelta a vuestra creatividad!

Segunda parte

Tarea

Cuando hayan transcurrido los 30 minutos, pide a los grupos que compartan lo que han creado y haz que participen en el debate en torno a las siguientes preguntas.

Pregunta a tus alumnos

¿Qué temas estáis tratando? ¿Qué queréis que aprendan los demás sobre vuestra idea?

¿Cómo beneficiará esta idea a vuestro centro educativo, comunidad o amigos?

¿Quién es la audiencia objetivo?

¿Cómo vais a anunciar vuestra idea para la audiencia objetivo?

¿Cómo creéis que reaccionará vuestra audiencia?

Reflexión para concluir

Reflexión

Debate con tus alumnos

Esperamos que todos hayáis reflexionado sobre las relaciones sanas de una forma un poco más profunda, especialmente con respecto a la influencia de las tecnologías. También queremos que penséis en formas de animar a vuestros amigos a ser “defensores” de sí mismos y de los demás cuando presencien algo con lo que no se sientan cómodos o que haga daño a otras personas.

Pregunta a tus alumnos

¿Podéis dar algunos ejemplos de lo que habéis aprendido?

¿Cuál ha sido vuestra actividad favorita? ¿Por qué?

¿Cuál ha sido la actividad que menos os ha gustado? ¿Por qué?

¿Cómo podéis aplicar lo que habéis aprendido y practicado aquí en vuestra vida?

¿Cómo describiríais lo que habéis hecho a vuestros amigos?

¿Ha habido algo nuevo o sorprendente?

¿Tenéis alguna otra duda sobre las relaciones sanas o tóxicas?