UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

Magíster en Salud Mental Infanto Juvenil

Promoción de las relaciones horizontales y buen trato en la pareja: Jóvenes unidos por la igualdad.

Daniela Pérez Díaz y Verónica Valladares Ibáñez

Introducción, relevancia del tema y análisis del contexto:

En nuestro país es muy común que los medios de comunicación difundan información alusiva a actos violentos cometidos en el ámbito de las relaciones interpersonales; sean estos entre estudiantes, padres que agreden a sus hijos, hijos que agreden a sus padres, hombres que matan mujeres, mujeres que agreden hombres, abuelos que son agredidos, entre otros. Sin embargo, el fenómeno de la violencia resulta muy difícil de abordar, puesto que estos actos en su mayoría ocurren dentro del ámbito de lo privado. (Larraín, 1994).

El SERNAM señala que uno de los tipos de violencia que preocupa mayormente a las políticas públicas es la violencia en la pareja, esto porque que ha aumentado la prevalencia, intensidad de las agresiones y ya no se presenta solo a nivel de parejas adultas, sino también en la juventud. A la fecha, 1 de cada 3 mujeres reconoce haber sido víctima de violencia por parte de su pareja o ex pareja, enfatizando que este tipo de conductas inicia en el pololeo. Llama particularmente la atención el hecho que descubre la Encuesta Nacional de Juventud acerca de los niveles de violencia en las parejas jóvenes. Dicho estudio reveló importantes cifras, entre las que destaca que el 51% de la población joven conoce a una persona víctima de violencia en el pololeo, el 49% alude que la causa principal de esta son los celos y el machismo imperante en la sociedad, el 41% refiere que en caso de estar frente a un problema de violencia buscaría ayuda en su círculo más próximo y el 64% opina que las redes sociales y los medios de comunicación promueven la violencia en la pareja a través de los programas de farándula.

En la actualidad, muchas parejas terminan separándose producto del bajo nivel de satisfacción y la mala comunicación que existe entre sus integrantes. (Bustos, Téllez, Obregón, et all, 2016). La comunicación acciona como un proceso simbólico y transaccional que permite a la díada compartir, interactuar, profundizar en el conocimiento propio y del

otro, lo que permite elevar los niveles de satisfacción en la relación. Para lograr dichos niveles es necesaria una comunicación de calidad, igualitaria y horizontal, una actitud positiva hacia el amor y sus componentes y una resolución adecuada de los conflictos que se van presentando en la trayectoria de la relación. Muchos estudios vinculan el nivel de satisfacción en la pareja con la capacidad de resolver conflictos de una manera respetuosa, y empática, cuyo pilar fundamental está dado por el bienestar individual, la comprensión y la diferencia de planteamientos. (Fuentes & Sánchez, 2016).

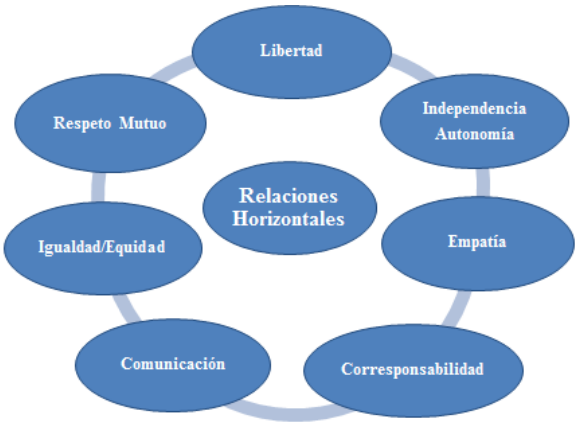
Es a la luz de estos datos que creemos que existe la necesidad de empoderar a la juventud, formarla en el ámbito de las relaciones bientratantes dándoles a entender que la horizontalidad en las relaciones de género es una alternativa, dado que en ella subyace la idea de que ningún hombre o mujer anula la libre expresión del otro, de modo que todos pueden manifestarse encontrando en el otro un apoyo para el propio crecimiento. (Santos, 2006).

Justificación teórica:

En nuestra sociedad existe una valoración jerárquica de lo masculino por sobre lo femenino y el modelo social establecido entre géneros es el de dominación sumisión, también llamado de relaciones de poder. Esta forma de relación se reproduce como un modelo y se incorpora inconscientemente dentro de cada persona. La reproducción de los roles histórica y socialmente atribuidos a cada uno de los géneros se traslada al ámbito de las relaciones de pareja, donde el maltrato social hacia las mujeres se autoriza a través del silencio. Sin embargo, las relaciones de poder son móviles y tienen tendencia a invertirse, ejemplo de ello son los hombres que denuncian maltrato en la pareja o evidencian que sus mujeres son activas sexualmente, actividad que antiguamente era atribuida solo a los hombres. (Ruiz- Jarabo & Blanco, 2004). Para efectos conceptuales, entenderemos horizontalidad como una situación psíquica y social, interior y exterior al sujeto, en la que ningún hombre anula la libre expresión de otro, de modo que todos pueden manifestarse viendo a los demás como un apoyo para el crecimiento propio. Para que dicha condición se genere, resulta indispensable que exista una igualdad de derechos entre los individuos. Para que exista horizontalidad, deben conjugarse aspectos internos y externos del ser humano, pues es el tipo de relación en que los individuos se ayudan mutuamente gracias a un auténtico interés por el otro. (Fromm, 1992). La horizontalidad debe ser entendida como una suerte de receptividad y apertura con

el otro, quien requiere ser ubicado en una posición de igualdad y confianza cuyo producto es un trato enriquecedor. (Santos, 2006)

En consonancia con los datos antes revisados creemos que es necesario dejar de referirnos a la violencia y enfocarnos en el buen trato, cambiar valores y conceptos desde la escuela, fomentar la cultura de la paz, la equidad, la negociación, la empatía, la convivencia, la integración de las diferencias y el respeto mutuo. Surge la necesidad de que nuestros jóvenes entiendan sus emociones, puedan despedirse sanamente de ciertas relaciones, aprendan a decir no frente a las situaciones que no les agraden, que sean capaces de respetar la individualidad y las decisiones de la otra persona, aprender a relajarse, saber respirar cuando la angustia bloquea sus cuerpos, valorar a los demás en su propio cuerpo, respetar a los otros, crear vínculos solidarios, afectivos y equitativos, desarrollar la capacidad de estar con otros y también en soledad. Para ello proponemos el círculo virtuoso de las relaciones horizontales:



En las sesiones que proponemos a continuación, trabajaremos el amor desde la perspectiva saludable, haciendo énfasis en que existen varias visiones del amor y que cada persona debe asentar sus bases considerando que deben estar presentes los siguientes elementos: Respeto mutuo, de manera que se favorezca el trato igualitario y no se reproduzcan modelos de dominación/sumisión; libertad, para que el otro tenga libre acceso a escoger lo que quiera siempre que la elección no perjudique a otros; independencia, puesto que todos somos diferentes y no tenemos obligación de hacer cosas que no deseamos, más bien podemos compartir actividades siempre que el otro disfrute de ellas; autonomía, pues cada integrante de la pareja tiene facultad de decidir lo que quiere, cuándo y dónde;

corresponsabilidad, consistente en repartir igualitariamente las tareas dentro del hogar, sin delegar en la mujer lo que tenga relación con el ámbito privado y los cuidados y en el hombre lo público; empatía, para poder tomar lugar en la posición del otro y así respetar sus actitudes; igualdad y equidad, entendida como que ninguna de las partes es superior a la otra; y, finalmente, la comunicación asertiva, que permite comunicar ideas y sentimientos, así como también defender opiniones y derechos sin la intención de herir o perjudicar al otro.

Hipótesis: La existencia de relaciones horizontales favorece la satisfacción en la pareja.

Objetivo General:

- Promover relaciones bientratantes en los vínculos amorosos.

Objetivos específicos:

- Aprender a reconocer las emociones básicas y las dificultades para expresarlas.
- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y la autoestima.
- Discutir sobre los estereotipos y las expectativas de género que de nuestra cultura.
- Identificar los diferentes tipos de violencia que existen y cómo influye el género en el ejercicio de la violencia.
- Identificar conductas que corresponden a un amor insano y aquellas indicadoras de un amor sano.
- Desarrollar el sentimiento de empatía, promover el autocuidado y el empoderamiento.
- Identificar mitos que existen en las relaciones de pareja.
- Empoderar a los alumnos como promotores del amor sano.

Metodología y resguardos éticos.

Nuestra propuesta de intervención está diseñada para ser ejecutada en un colegio de la comuna de Talca y se incorpora al plan de gestión de sexualidad y afectividad del establecimiento. No se informa el nombre del establecimiento con el fin de resguardar su identidad y mantener el anonimato.

Dicho trabajo debe ser entendido como parte de un proceso grupal de reflexión y participación, y no como una estrategia terapeútica. En relación a esto, es conviente aclarar que en caso de ser detectado algun caso de violencia o malos tratos en el pololeo, la recomendación es informarlo al profesor(a) jefe y realizar la derivación correspondiente.

El programa consta de 10 sesiones de 45 minutos, dado que si bien, se ha visto que las realización de las intervenciones aisladas tiene algún impacto, se recomienda que la

implementación de un programa de promoción esté conformado por varias sesiones, con el fin de lograr un aprendizaje significativo y mantenido en el tiempo. (SENAME, 2011)

Las actividades han sido diseñadas para ejecutarse cada 15 días durante la clase de orientación en conjunto con la profesora de asignatura, esto con objeto de no sobrecargar a los alumnos con las intervenciones y no interferir en la planificación curricular de dicha asignatura. Asimismo, se espera que las intervenciones finalicen en un período de 5 meses aproximadamente. En relación a las evaluaciones del programa, al final de cada sesión se entregará una pauta de evaluación de sesión a sesión y se realizará en conjunto con los estudiantes, con el fin de retroalimentar, sistematizar la práctica y ajustar posibles situaciones a la realidad de los participantes.

Para su ejecución, se debe coordinar una reunión con el equipo directivo y el departamento de orientación del establecimiento, donde se presenta el programa explicando detalladamente sus objetivos y alcances.

Una vez autorizado el programa, en conjunto con la profesora de orientación, se calendarizan las actividades propuestas y se da inicio al programa.

Enumeración de actividades.

Actividad 1: <u>Sentir y expresar lo que siento</u>

Objetivo: Aprender a reconocer las emociones básicas, las dificultades para expresarlas y las consecuencias que esto tiene en la comunicación que establecemos con los demás.

Desarrollo: Se entrega una hoja a cada uno de los participantes y se pide que dibujen la cara de la emoción que expresan con más facilidad y le asignen el número 1. Luego, la que expresan con cierta facilidad, pero no tanto como la primera y que le asignen el número 2. A continuación, la que les es indiferente y le asignen el número 3. Posteriormente, la emoción que tienen alguna dificultad para expresar y le asignen el número 4; y por último, la emoción que les es muy difícil de expresar y le asignen el número 5. Una vez que cada participante haya terminado de asignar un número a cada emoción, se les pide a los estudiantes que se reúnan en grupos y compartan con sus compañeros lo que reflexionaron. Luego, se les pide a los participantes que se sienten en un círculo, y que un representante de cada grupo presente una síntesis de lo conversado. Finalmente se abre la discusión con las siguientes preguntas: ¿Cómo nos gusta expresar aquello que sentimos?, ¿Por qué reprimimos o exageramos la

manifestación de ciertas emociones?, ¿Cómo aprendemos a hacer esto? ¿Qué dificultades nos puede acarrear esto?, ¿Cómo influyen mis emociones en las relaciones que entablo con las demás personas?. Se cierra la sesión comentando al grupo que, como todo lo que hacemos en nuestras vidas, expresar saludablemente nuestras emociones requiere de práctica. Por ejemplo, para un joven que a menudo escucha cosas como "sécate la cara porque los hombres no lloran" el reconocer sus emociones de manera sana puede resultar difícil. Lo importante es tener conciencia de ello. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Actividad 2: La muralla

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y la autoestima en las relaciones personales y en todas las áreas de nuestra vida. Facilitar la expresión coherente y congruente entre lo que se dice, se siente, se piensa y se hace.

Desarrollo: Se dividen a los participantes en grupos y se les explica a todos los estudiantes, que cada grupo que pase adelante irá formando una muralla, menos uno, quien intentará pasar esa muralla. La persona que trata de pasar la muralla, se pondrá frente a cada uno y le dirá una frase con la cual intente convencerlo de dejarlo pasar. Se agrega que para esto puede modificar su tono de voz, postura corporal, puede hacer gestos, etc. Por otra parte, se le debe explicar a los integrantes del grupo que forman la muralla (en voy muy baja) que deben existir ciertos códigos para dejar pasar al compañero. Estos códigos son, respeto, amabilidad, usar un tono de voz adecuado y una postura corporal amigable. La muralla en conjunto decidirá si lo deja pasar o no. Luego que todos los grupos hayan finalizado, se les pide que reflexionen acerca de las veces que pidieron algo a sus familias, amigos, parejas, entre otros, y que no lo consiguieron. Comentar. Finalmente se les pregunta al grupo completo: Cuando lograron pasar la muralla, ¿qué estrategias utilizaron?. En caso de que hubiese alguien que no logró pasar la muralla, se debe preguntar, ¿estabas realmente convencido de querer pasar?, ¿qué relación tiene esto con las creencias de la masculinidad y con la forma en que se comunican?. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Actividad 3: ¿Ser hombre o ser mujer? Una construcción social.

Objetivo: Discutir sobre los estereotipos y las expectativas de género que imperan en nuestra cultura y observar cómo los mismos, limitan la vida de hombres y mujeres. Identificar formas de ser hombres y mujeres entre los y las jóvenes en la actualidad.

Desarrollo: Se divide a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas y se les entrega una guía de apoyo llamada "Características tradicionales atribuídas a hombres y mujeres", en la cual podran observar dos columnas, una se llamará " Comportamientos y características tradicionalmente atribuídas al hombre" y la otra "Comportamientos y características tradicionalmente atribuídas a mujeres", donde ellos deben completar con 5 características respectivamente. Posterior a esto, la monitora forma un plenario y comienza a anotar en un papelógrafo las características mencionadas por los estudiantes. Una segunda parte de la actividad, consiste en entregar otra guía, similar a la anterior, pero deben responder sobre lo que piensan ellos de los comportamientos actuales de los hombres y mujeres. Se realiza nuevamente un plenario y se anotan las nuevas respuestas que vayan surgiendo. Finalmente se comparan resultados de ambas listas y se les pregunta: ¿Qué similitudes y diferencias identifican entre ambas listas?. Según estas características, ¿se nace hombre/mujer o se aprende a ser hombre/mujer?. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Actividad 4: <u>¿Qué es la violencia?</u>

Objetivo: Identificar los diferentes tipos de violencia que existen, cómo influye el género en el ejercicio de la violencia y reflexionar en torno a las consecuencias de estas.

Desarrollo: Se divide a los estudiantes en duplas y se les entrega un papelógrafo. Posteriormente, se les explica que deben escribir o dibujar lo que ellos entienden por violencia. Una vez que los estudiantes hayan terminado el ejercicio, se les pide a las duplas que presenten sus papelógrafos mientras que en otro de los mismos se van anotando los conceptos claves que vayan apareciendo. A partir de las diferentes visiones, se introduce la idea de que los actos de violencia pueden dividirse en categorías, se mencionan y definen brevemente. Tras la conversación, se le entrega a cada dupla una historia diferente y se les solicita que analicen los distintos tipos de violencia representados. Posteriormente, se pide a cada grupo que comente su historia y las reflexiones. Se cierra la actividad con preguntas de reflexión: ¿sólo los hombres son violentos o las mujeres también?, ¿cuáles son los tipos de violencia más comunes entre las parejas?, ¿cuáles son los costos de la violencia en una relación? Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Actividad 5: <u>Cuando el amor deja de ser amor</u>

Objetivo: Identificar conductas que corresponden a un amor insano y buscar aquellas indicadoras de un amor sano.

Desarrollo: Se deben poner 8 papelógrafos en toda la sala, poniendo los siguientes títulos en cada uno: celos, control, aislamiento, acoso, descalificación, humillación, amenazas y chantaje emocional. Posteriormente se pide a cada uno de los alumnos que pase adelante y escriba alguna experiencia o algún sentimiento según corresponda (aunque lo haya sentido entre amigos o familia) y si no la ha sentido, basta con una idea o una frase que represente dichos sentimientos. Luego de esto, se debe hacer un círculo y se analizan las formas positivas de cada una de estas situaciones presentadas. Se orientará a los alumnos para que vayan saliendo conceptos tales como: respeto mutuo, libertad, independencia, igualdad, empatía, etc. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Actividad 6: <u>El amor saludable.</u>

Objetivo: Desarrollar el sentimiento de empatía y empoderar a los alumnos, impulsandolos a buscar la solución al conflicto de María.

Desarrollo: Se comienza explicando los componentes principales de un amor saludable, para lo cual, se toman los conceptos vistos en el taller anterior. Para eso la monitora presenta un papelógrafo con los conceptos principales: varias visiones de amor, respeto mutuo, libertad, independencia, autonomía, corresponsabilidad, empatía, igualdad, equidad y comunicación eficaz. A modo de explicación, se presenta el video "Amor del bueno" donde se explica cada uno de estos conceptos. Posteriormente, se proyecta en la pizarra y se les lee el caso de María, un testimonio real de una joven de 18 años, que se encuentra inserta en una relación de maltrato extremo (no puede trabajar, no tiene amigas y no puede salir de su casa sin antes preguntárselo a su novio). Se le entrega una hoja a cada alumno y se les pide que le escriban una carta a María, intentando hacerla ver que su amor no es sano. Finalmente se entregan las cartas a las monitoras, se forma un plenario y se responden las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo que más les llamó la atención del caso de María?. ¿Podrían mencionar algunos consejos que le dieron?. ¿Han conocido algún caso similar al de ella?

Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Actividad 7: ¿<u>Y qué puedo hacer?</u>

Objetivo: Promover el autocuidado y el empoderamiento en las relaciones de pareja.

Desarrollo: Se deben formar 10 grupos, de 2 o 3 personas (dependiendo la cantidad se alumnos por curso). Luego, las monitoras ponen en una tómbola 10 papeles, cada uno con una situación : 1) Concédete tiempo para ti, 2) Hazte regalos, 3) Escoge con quien quieres

tener una relación, 4) Deja de hacer lo que los demás quieren, 5) Acepta que no todo siempre te saldrá bien y que no tiene porqué es tu culpa, 6) Tolera la soledad y aprende de ella, 7) Establece límites, 8) Perdónate cuando cometas errores, 10) Escapa de las relaciones que te dañan. Se le solicita a un representate de cada grupo, que salga adelante y saque un papel. Luego se les informa que cada grupo deberá representar la situación que le sale en el papel, para lo cual cuentan como máximo de 2 minutos. Luego de cada actuación, el resto de sus compañeros debe ir adivinando el concepto que sus compañeros intentan representar. Gana el equipo de obtiene más puntos por adivinar. Finalmente, se retroalimenta a los y las estudiantes y se les comenta la importancia de dichas conductas. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Sesión 8: <u>Mitos y realidades del amor.</u>

Objetivo: Identificar mitos que existen en las relaciones de pareja, basadas en torno al amor romántico.

Desarrollo: Las monitoras pegan letreros que digan "Verdadero" y "Falso" , en dos paredes opuestas y anota los nombres de todos los estudiantes en la pizarra. Posteriormente, comienza a leer las afirmaciones y cada estudiante decide si lo que ha escuchado es verdadero o falso. Para esto deben parase junto a la pared que corresponda. Una de las monitoras, irá anotando en la pizarra con una raya a los alumnos que contestaron bien. Al final se suman los puntos positivos de cada alumno y se da un aplauso a quien haya ganado. Se finaliza el taller formando un plenario con el fin de comentar aquellos mitos o realidades que más les llamaron la atención. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Sesión 9: <u>Mi mensaje a la comunidad educativa</u>

Objetivo: Promover el buen trato entre las parejas a toda la comunidad educativa.

Desarrollo: Se comienza la actividad con una presentación en power point, resumiendo los contenidos abordado en cada taller y se les entrega una guía con los conceptos principales revisados. Luego se les solicita realizar un dibujo con un mensaje sobre las relaciones de pareja saludables. Se les informa que en la próxima y última sesión se realizará una exposición donde se mostrará el trabajo realizado. Se entrega pauta de evaluación de sesión a sesión.

Sesión 10: <u>Exposición "Relaciones de pareja saludables"</u>

Objetivo: Empoderar a los alumnos como promotores del amor sano y reconocer la participación de cada uno de los estudiantes.

Desarrollo: Se comienza montando la exposición de los dibujos realizados y se realiza un acto de cierre. En dicha ceremonia se invitará a los alumnos participantes, al equipo directivo, docentes, autoridades pertinentes y a las directivas de los cursos con los que se trabajó. Se mostrarán fotos de talleres realizados y entregará un diploma de honor a cada participante, donde se le reconocerá como un agente promotor del amor saludable. Se finalizará con un pequeño cóctel para los invitados.

(Actividades adaptadas de: Previniendo la violencia con jóvenes, SENAME, 2011)

Presupuesto

Recursos	Cantidad	Valor Unitario	Total
Papel	5 resmas	$ 2.500	$ 12.500
Papelógrafos	100	$ 100	$ 10.000
Plumones	20	$ 500	$ 10.000
Cartulina	15	$ 300	$ 4.500
Block de dibujo grande	10	$ 2.000	$ 20.000
Lápiz Grafito	30	$ 300	$ 9.000
Lápices de colores	30	$ 1.500	$ 45.000
Opalinas	180	$ 100	$ 18.000
Impresión color	180	$ 100	$ 18.000
Fotocopias	2.000	$ 10	$ 20.000
Cóctel			$ 100.000
Servicios Profesionales	$ 100.000 mensual		$ 500.000
		TOTAL	$ 767.000

Calendario de Realización:

Actividades por curso	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5			
7º, 8º y 1º medio	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
Sesión 1	X																			
Sesión 2			X																	
Sesión 3					X															
Sesión 4							X													
Sesión 5									X											
Sesión 6											X									
Sesión 7													X							
Sesión 8															X					
Sesión 9																	X			
Sesión 10																			X	
2º, 3º y 4º medio																				
Sesión 1		X																		
Sesión 2				X																
Sesión 3						X														
Sesión 4								X												
Sesión 5										X										
Sesión 6												X								
Sesión 7														X						
Sesión 8																X				
Sesión 9																		X		
Sesión 10																				X

Referencias:

Bustos, S., Téllez, G., Obregón, N. & Pádros, F. (2016) *Revista electrónica de Psicología Iztacala, 19* (4) 1305-1315

Fromm, E. (1992) *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. Hacia una sociedad sana.* Madrid: Fondo de cultura económica.

García, F., Fuentes, R. & Sánchez, A. (2016) Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu, 14* (2) 284-302

Larraín, S. (1994) *Violencia puertas adentro la mujer golpeada.* Santiago: Universitaria.

Ruiz-Jarabo, C. & Blanco, P. (2004) *La Violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. España: Díaz de Santos.

Santos, M. (2006) La horizontalidad de las relaciones humanas y la tolerancia. *Utopía y Praxis Latinoamericana, 11* (34) 70-90.

SENAME, (2011). *Previniendo la violencia con jóvenes: talleres con enfoque de género y masculinidades. Manual para facilitadores y facilitadoras.* Santiago de Chile: Servicio Nacional de Menores.

SERNAM, (2010).*Violencia Intrafamiliar en cifras.* Santiago de Chile.

Actividad para ser trabajada con docentes en Consejo o Reflexión Docente

“Promoviendo Relaciones Horizontales y el Buen Trato en Espacios Educativos”

Objetivo de la Actividad:

Reflexionar sobre las relaciones horizontales y su importancia en la comunidad educativa, fomentando un ambiente de respeto, buen trato y comunicación efectiva entre colegas y con los y las estudiantes.

Introducción:

Instrucciones: El facilitador/a inicia la sesión con una breve exposición sobre el concepto de relaciones horizontales, resaltando su importancia en la prevención de la violencia y la promoción de un clima escolar positivo. Se revisa la información proporcionada, haciendo hincapié en tres aspectos:

1. La relevancia de la horizontalidad en las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del aula.
2. La necesidad de fomentar el buen trato en las relaciones de pareja, familiares y en el entorno educativo.
3. La problemática de la violencia interpersonal que se observa en los medios y cómo las relaciones jerárquicas contribuyen a ella.

Materiales: Proyector o pizarra para mostrar un esquema que explique qué son las relaciones horizontales (basadas en igualdad, respeto y apoyo mutuo, se puede utilizar elementos del documento expuesto anteriormente).

Análisis del Contexto (20 minutos)

Instrucciones: Dividir a los docentes en pequeños grupos y pedirles que reflexionen sobre las siguientes preguntas, basadas en el análisis del contexto presentado:

- ¿En qué situaciones de nuestra vida diaria (en la escuela o fuera de ella) observamos relaciones no horizontales (jerárquicas o de dominación-sumisión)?
- ¿Cómo afecta esto la convivencia y el desarrollo emocional de las personas involucradas?
- ¿Qué ejemplos positivos de relaciones horizontales podemos identificar en nuestro entorno escolar?

Cada grupo discutirá las preguntas y tomará nota de las ideas más importantes. Después de 15 minutos, se realiza una puesta en común donde los grupos compartirán sus reflexiones.

Actividad Práctica "Círculo Virtuoso de las Relaciones Horizontales" (40 minutos)

El círculo virtuoso de las relaciones horizontales plantea que la igualdad, el respeto y el buen trato generan un ambiente de confianza y crecimiento mutuo. Para trabajar esta idea, se realiza una dinámica de role-play y reflexión.

Instrucciones:

1. **Dinámica de Role-Play:**

Se formarán equipos de 3-4 docentes.

Cada equipo representará diferentes situaciones conflictivas que pueden darse en la escuela (entre colegas, entre docentes y estudiantes, etc.), en las que se observa una falta de horizontalidad.

Se les pedirá que representen dos versiones de la misma situación:

- La primera en un contexto jerárquico o de dominación-sumisión.
- La segunda, bajo el enfoque de relaciones horizontales, donde se busque un trato equitativo y respeto mutuo.

2. **Reflexión Grupal:**

Tras cada representación, el grupo reflexionará sobre cómo cambia la dinámica entre las personas involucradas cuando se aplica el concepto de horizontalidad.

Se discutirán preguntas como:

- ¿Cómo influye el respeto mutuo en la resolución del conflicto?
- ¿Cómo impacta la horizontalidad en la satisfacción y bienestar de las personas?

Materiales: Tarjetas con ejemplos de situaciones conflictivas en el entorno escolar que los docentes puedan representar.

Compromiso (15 minutos)

Instrucciones: Para cerrar la sesión, los docentes compartirán sus aprendizajes clave sobre la importancia de las relaciones horizontales y el buen trato. Luego, se les invitará a formular un **compromiso personal o grupal** para fomentar estas prácticas en el colegio, las que luego deben ser ubicadas en espacios significativos del Establecimiento Educativo.

Ejemplo de compromisos:

“Promover una comunicación abierta y respetuosa con mis colegas”.

“Aplicar prácticas de resolución de conflictos de manera horizontal con los estudiantes”.

“Fomentar el respeto mutuo y la equidad en las aulas”.

Materiales: Un cartel grande donde los docentes puedan escribir sus compromisos.

Evaluación de la Actividad:

Para evaluar esta actividad, se podrá hacer una breve encuesta o pedir una reflexión escrita a los docentes sobre lo aprendido y cómo piensan aplicar las relaciones horizontales en su día a día profesional. Del mismo modo, es relevante solicitar feedback respecto a la temática abordada, así como también otros temas susceptibles de ser abordados en reflexiones profesionales.