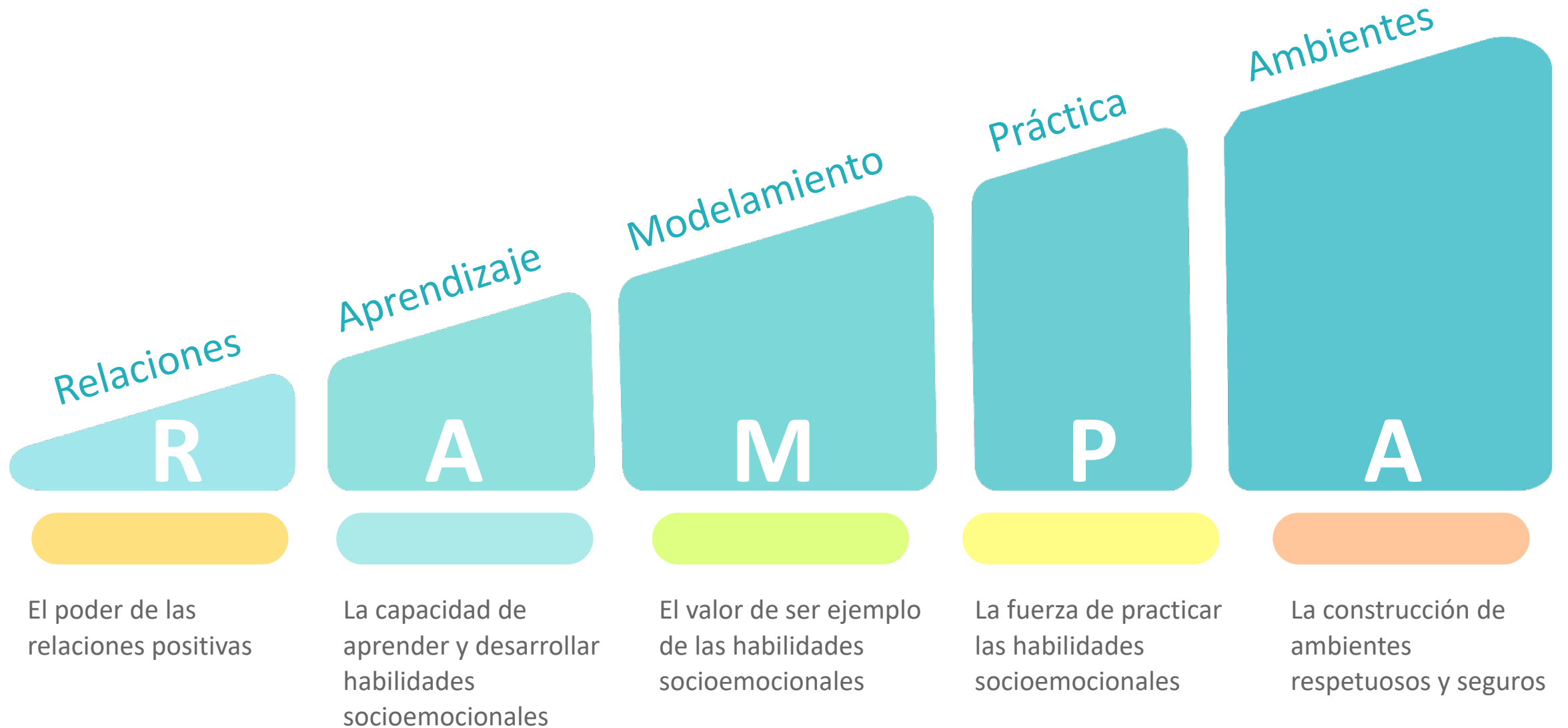


Conéctate al **SIENTOXCIENTO**  
**Desarrollo socioemocional:**  
**Acompañando a mis estudiantes**



Explorar 

Reflexiona cómo aplicar [habilidades para construir relaciones afectivas sanas](#) a través de los ejes de nuestra RAMPA...



# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

*Explora este mapa y escoge la estrategia que te gustaría practicar...*

**Es hora de llevarlo a la acción**

## Relaciones afectivas sanas

Confianza y  
credibilidad

Responsabilidad

Respeto a  
nuestros  
principios

*Inspirado en múltiples fuentes.  
Ver bibliografía del curso.*

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Confianza y credibilidad -

En la adolescencia, los jóvenes buscan su propia **identidad** (quiénes son, qué los define, lo que les gusta, lo que les apasiona, lo que quieren ser y hacer). Al mismo tiempo buscan su **autonomía** o la capacidad para tomar decisiones sobre sus vidas, y exploran la manera de poder ser y hacer en función de sus propias aspiraciones y deseos.

Nuestro papel como educadores es darles herramientas para que asuman sus experiencias de manera **responsable y de acuerdo con su ser y sus principios**. No es nuestra tarea controlarlos, pero sí podemos tener *influencia positiva* en ellos; es beneficioso que seamos alguien a quien ellos recurren cuando están en dificultades. Para ello, es crucial basarnos en una **conexión** fundada en el respeto mutuo y la confianza. Influimos al ser la fuente de orientación en la que pueden confiar. Establecer la credibilidad y confianza implica que estén seguros de que pueden contar con nosotros, sabiendo que no los vamos a criticar, castigar rechazar, pero *tampoco rescatar*, para encontrar una solución, promoviendo el aprendizaje y la responsabilidad.



Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Confianza y credibilidad -

## Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

### Confianza y credibilidad:

Demuestra que estás **abierto** a abordar cualquier problema, así no sepas la respuesta de inmediato. Invítalos a investigar contigo.

Evita juzgar, mostrar disgusto o avergonzar a los estudiantes al hablar con ellos.

**Muestra interés genuino y haz preguntas curiosas** que los guíen a decisiones responsables.

### Honestidad:

No apliques castigos cuando los estudiantes son **honestos**, incluso si admiten errores o malas decisiones.

Enfócate en destacar las consecuencias negativas de sus acciones sin culpar ni avergonzar.

Facilitar la reflexión sobre cómo evitar situaciones similares en el futuro e involucra a los padres, de ser necesario.

### Consecuencias:

Permite que los estudiantes vivan las consecuencias naturales de sus acciones en lugar de rescatarlos.

Promueve el aprendizaje a través de la experiencia y la responsabilidad personal.



Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Confianza y credibilidad -

## Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

### Abordamos temas delicados con información científica:

Habla sobre la relación entre alcohol, sustancias psicoactivas y sexo utilizando información científica. Nos puede parecer inapropiado hablarles de esto, pero los estudios científicos han comprobado que el inicio de las relaciones sexuales está asociado al consumo de sustancias psicoactivas, y siempre es mejor que ellos tengan información científica que venga de nosotros y no que busquen consejos en otras personas.

Adapta las conversaciones a los **valores de las familias y del colegio**, integrándolos en la estrategia educativa.

Al seguir estos pasos, estamos fomentando un ambiente de confianza, aprendizaje y responsabilidad para los estudiantes.



Mapa

Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Responsabilidad -

En las relaciones, especialmente las afectivas, la **responsabilidad y el respeto hacia nosotros y hacia los demás** son fundamentales. Enseñar a los adolescentes a ser conscientes de lo que ofrecen y reciben en estas relaciones es esencial, ya que implica ser responsables por sus acciones y palabras. En el contexto de las relaciones sexuales, es crucial que ellos comprendan que el aspecto emocional es primordial. El sexo va más allá de lo físico; es una experiencia emocional íntima. Se debe considerar la conexión emocional con la pareja, ya que cualquier duda, desconexión o presión puede afectar negativamente la experiencia y generar arrepentimiento.

Es importante que les expliquemos a los adolescentes que deben ser **responsables con lo que ofrecen y lo que reciben** pues es en las relaciones afectivas donde nos ofrecemos ser vulnerables y a recibir al otro con todas sus vulnerabilidades, con las que debemos ser totalmente respetuosos.



Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Responsabilidad -

## Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

### **Información científica:**

Proporciona información precisa que ayude a desarrollar criterio.  
Formula preguntas que fomenten la reflexión y la toma de decisiones.

### **Fomenta la confianza en su propio criterio:**

Elogia las buenas decisiones para construir confianza en su criterio.  
Facilita la comprensión de decisiones equivocadas para aprender de ellas.

### **Revisar y evaluar decisiones:**

Elogia las buenas decisiones para construir confianza en su criterio.  
Facilita la comprensión de decisiones equivocadas para aprender de ella.

### **Empoderar con información en lugar de reglas:**

Proporciona información en lugar de imponer reglas para empoderar la toma de decisiones responsables.  
Transmite confianza en su capacidad para decidir.



Seguir



# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Responsabilidad -

## Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

### **Dar el sentimiento de autocontrol:**

Reconoce y respeta su voz y voto en decisiones que les afecten.

Fomenta la expresión de opiniones, ideas y deseos, promoviendo la autonomía.

### **Vivir las consecuencias de las decisiones:**

No rescata de problemas, sino guía y acompaña en la resolución.

Brinda apoyo, pero permite que experimenten y asuman responsabilidad por las consecuencias.

### **Enfatizar la importancia del consenso:**

Recuerda la necesidad de consenso en diversas situaciones, incluyendo relaciones y decisiones sobre consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.

Respetar los límites establecidos y no ejercer presión cuando se dice "no".



Mapa

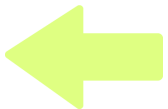
Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Respeto a nuestros principios -

Es esencial empoderar a los adolescentes a la hora de tomar decisiones sobre sus relaciones afectivas y sexuales, siempre dentro del marco de la responsabilidad y de los **valores familiares**. Buscamos que se sientan en control y confiados, no asustados ni avergonzados.

Mantener un canal de comunicación **abierto** y nuestra capacidad de influencia es clave para apoyar a los jóvenes a desarrollar un **comportamiento ético** que sea congruente con sus valores y que los guíe en la toma de decisiones comprometiéndose con el consentimiento, el respeto mutuo y la responsabilidad emocional.



Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Respeto a nuestros principios -

## Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

### **Comprobación de sentimientos en relaciones:**

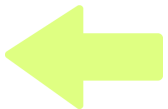
Enseña la importancia de verificar emociones en relaciones amistosas y afectivas.  
Destaca la necesidad de identificar dudas, desconexiones o presiones.

### **Confianza en su propio criterio:**

Inculca la confianza en sus capacidades de decisión.  
Explica que deben estar seguros de que buscan relaciones y participan en actividades íntimas por motivos auténticos.

### **Entendimiento sobre el sexo y conexiones emocionales:**

Explora la relación entre el sexo y las conexiones emocionales.  
Advierte sobre las razones problemáticas para tener relaciones: como esperar que alguien se enamore de uno o el temor a decir "no".



Seguir

# Acompañando a mis estudiantes a construir relaciones afectivas sanas

- Respeto a nuestros principios -

## Es hora de llevarlo a la acción

paso a paso

### **Aceptación y valor propio:**

Enseña que la autoaceptación es clave; todos somos perfectos tal como somos y que el cuerpo no es motivo de vergüenza; por tanto, deben compartir su ser con las personas que los valoran sinceramente, tal y como son.

### **Respeto a las diferencias:**

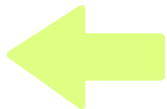
Inculca el respeto a las diferencias, incluyendo opiniones diversas.  
Facilita el mantenimiento de posturas firmes y el respeto hacia las perspectivas de los demás.

### **Aplicación de la regla de Oro:**

Introduce la Regla de Oro como guía ética: "No hagas a otros lo que no te gustaría que te hicieran a ti."

### **Aprovechamiento de oportunidades educativas:**

Aprovecha las interacciones educativas para reforzar valores y pautas en las relaciones afectivas. Crea un entorno de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos discutiendo estos temas.



Mapa