

SESIÓN 1: "MANEJANDO NUESTROS CONFLICTOS"

SECUNDARIA

Competencia a desarrollar:

- Construye y asume acuerdos y normas.
- Maneja conflictos de manera constructiva



¿Qué buscamos?:

Que los y las estudiantes reflexionen en torno a qué es un conflicto, cómo se genera y cómo pueden manejarlo.



Ideas clave:

- En la convivencia diaria, ya sea en la familia, en la escuela o con los amigos, a veces podemos tener desacuerdos donde cada uno tiene un punto de vista diferente. A esto le llamamos conflictos. Estos pueden generarnos muchas emociones como tristeza, enojo o confusión.
- Los conflictos no son malos en sí, sin embargo, la forma en como lo resolvamos determinará si esto afecta nuestra relación con las y los involucrados en el problema.
- Dar solución a un conflicto implica reconocer nuestros sentimientos y emociones, así como de la(s) otra(s) persona(s) involucrada(s). Además, es necesario expresar lo que sentimos, escuchar las razones del otro. Esto se puede realizar en el marco del respeto, la empatía y la asertividad.
- Llegar un acuerdo implica que las partes involucradas presenten sus alternativas y elijan la solución que les beneficie a ambos.
- Para solucionar un conflicto es importante calmar la mente para así dialogar y buscar las mejores alternativas de solución. La respiración es una estrategia que nos ayuda a regular nuestras emociones y darnos tranquilidad para afrontar un conflicto.



Resumen de la sesión

	Actividad	T	Materiales
Inicio	Propuesta a) Cruza la línea Propuesta b) El rompecabezas colectivo	15 min	- Masking tape - Rompecabezas
Desarrollo	Propuesta b) El recorrido de la mariposa	20 min	Ninguno
Cierre	Reflexión sobre los pasos para la resolución de conflictos.	10 Min	- Ficha con los pasos.



Antes de iniciar la sesión

- Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
- Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus estudiantes.
- Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

PASO A PASO



20 minutos

Inicio

Actividad 1: Reto grupal

El reto grupal busca introducir a las y los estudiantes al tema de los conflictos. Asimismo, plantea la reflexión sobre el por qué se generan y cómo se pueden manejar.

Propuesta a) Cruza la línea

Para esta actividad se sugiere contar con un espacio libre. El material a utilizar es una cinta de masking tape. Se invita a las y los estudiantes a colocarse en dos filas, mirándose cara a cara manteniendo una distancia corta. Entre fila y fila se pega una línea de masking tape. Se propone la siguiente consigna.

“Chicas, chicos. Iniciaremos la sesión de hoy con un reto. Para ello, les voy a pedir que se coloquen en dos filas, cara a cara con su compañero. Yo colocaré entre las filas una línea con el masking tape. (Se ubican y se pega el masking tape). Muy bien, el reto consiste en que tendrán que convencer a su compañero/a que tienen en frente para que cruce la línea hacia el lado en el que están. Luego, compartiremos sobre la experiencia. Recuerden que no se puede usar la fuerza física”



Propuesta b) El rompecabezas colectivo

Para esta actividad se propone agrupar a las y los alumnos en 6 grupos. El material a utilizar son: 6 rompecabezas, con sus respectivas imágenes de referencia. A cada grupo se le brindará un conjunto de piezas de rompecabezas y una imagen de referencia. Algunas de las piezas entregadas corresponderán a su imagen y otras no. La idea es que entre grupos pueda haber intercambios y todos puedan lograr armar su rompecabezas. No se busca al que primero lo arme, sino que todos puedan hacerlo. Se propone la siguiente consigna:

“Chicas, chicos. Iniciaremos la sesión de hoy con un reto grupal: el rompecabezas colectivo. El objetivo es que cada grupo arme su propio rompecabezas. Pero, hay un detalle: en el set de piezas que les voy a entregar hay piezas que corresponden a su rompecabezas y piezas que son de los rompecabezas de sus compañeros. Tendrán que ver la forma de cumplir con el objetivo. Una vez que terminan de armarlo lo dejan en el centro de la mesa y yo paso a recogerlos.”



**Para agruparlos puedes pedir que caminen por el espacio y que a la indicación se junten en grupos de 2, 4...y finalmente de 6 personas”.*

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué les pareció la actividad? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Fue fácil o difícil lograr el objetivo?
- ¿Qué estrategias usaron para lograrlo?
- Aquellos que no lo lograron, ¿Por qué creen que pasó?
- ¿Será posible resolver conflictos manteniendo el Buen Trato?

Retroalimentación para ambas actividades propuestas:

- En la convivencia diaria, ya sea en la familia, en la escuela o con los amigos, a veces podemos tener desacuerdos donde cada uno tiene un punto de vista diferente. A esto le llamamos conflictos. Estos pueden generarnos muchas emociones como tristeza, enojo o confusión.
- Los conflictos no son malos en sí, sin embargo, la forma en como lo resolvamos determinará si esto afecta nuestra relación con las y los involucrados en el problema.
- Dar solución a un conflicto implica reconocer nuestros sentimientos y emociones, así como de la(s) otra(s) persona(s) involucrada(s). Además, es necesario expresar lo que sentimos, escuchar las razones del otro. Esto se puede realizar en el marco del respeto, la empatía y la asertividad.
- Llegar un acuerdo implica que las partes involucradas presenten sus alternativas y elijan la solución que los beneficie a ambos.



10 minutos

Desarrollo

Actividad 2: Ejercicio de respiración

El ejercicio de respiración busca brindar a las y los estudiantes una estrategia para gestionar las emociones que pueden surgir durante un conflicto.

El recorrido corporal de la mariposa

Invita a cada alumna y alumno a guardar sus útiles debajo de la carpeta. Indícales que se sienten en una posición cómoda. Pueden asentar sus pies en el piso y colocar sus manos sobre sus piernas. Invítales a cerrar los ojos y a tratar de concentrarse en el siguiente ejercicio.



“Chicas y chicos, a continuación, vamos a realizar un ejercicio de respiración llamado “el recorrido de la mariposa” Luego compartiremos sobre la experiencia. Para ello, les invito a guardar sus cosas y que se sienten cómodas/os en sus sillas. Pueden colocar sus manos sobre sus rodillas. Ahora, van a cerrar los ojos. Quiero que imaginen que frente a ustedes hay una bella mariposa tan ligera como una pluma. Puede ser del color que desees. Dedicar un minuto a concentrarte en ella. Vamos a imaginar que la mariposa va posándose en distintas partes de tu cuerpo y, al hacerlo, esa zona se siente bien y relajada. Empecemos por la frente. Imagina que la frente se relaja al apoyarse la mariposa. Imagina que la mariposa deja la frente para ir a descansar sobre uno de los hombros que, al instante, se relaja. Continúa con la imagen de la mariposa reposando en las diferentes partes del cuerpo. Relaja todo tu cuerpo y descansa sintiendo el ritmo continuo de la respiración. Cuando estés listo, das una última respiración y abres los ojos”.

Si la alumna/alumno no desea cerrar los ojos, puede hacerlo con los ojos abiertos. Y si, no participar en la actividad, invítale de todas formas que los acompañe respirando a su ritmo.

Pregunta para reflexionar:

- ¿Cómo se sienten? ¿Sienten algún cambio en su cuerpo?
- ¿Qué pasa cuando estamos en un conflicto? ¿Qué emociones aparecen?
- ¿Respirar nos ayudará a manejar el conflicto? ¿Por qué?

Retroalimentación:

- A veces al afrontar un conflicto lo hacemos mientras nuestro enojo, frustración o incomodidad se sienten muy intensos. Lo cual nos lleva a no tomar las mejores decisiones o terminar lastimando a la persona con la que estamos en conflicto.

- Para solucionar un conflicto es importante calmar la mente para así dialogar y buscar las mejores alternativas de solución. La respiración es una estrategia que nos ayuda a regular nuestras emociones y darnos tranquilidad para afrontar un conflicto.



5 minutos

Cierre

Reflexión sobre los pasos para gestionar conflictos.

Por último, brinda una ficha de los pasos para manejar un conflicto a cada estudiante. Si alcanza el tiempo, llénala junto con ellas y ellos, sino te proponemos que la revises y quizás ellos y ellas puedan resolverlo en casa.

ANEXOS

Actividad de cierre

APRENDIENDO A RESOLVER NUESTROS CONFLICTOS

Seamos siempre amigos, nunca
enemigos



Aquí hay un problema...

Tu amigo siempre quiere mandar en todo y quiere que hagas todo lo que te dice. Tú ya estás harto de hacer lo que te manda. Ya no puedes seguir así.

1. Centrarse en el problema

Trata de concentrarte en el problema y no en la persona que lo provoca. Escribe lo que le dirías a ese amigo (a):

2. Escucha las razones del otro

Sin prejuizar y respetando el punto de vista de los demás. Escribe las razones que crees que tiene tu amigo (a).

3. Con respeto y tranquilidad, explícale cómo te hace sentir que te trate así

Hazle entender cómo te sientes. Escribe abajo cómo se lo dirías.

4. Lleguen a un acuerdo que beneficie a los dos por igual

Compartan sus opiniones y soluciones al problema. Completa con la mejor solución para este problema.

Si surgen problemas... conversemos con nuestro compañero, eso es lo primero.