

PARTE

DESARROLLO
DE HABILIDADES
RELACIONADAS

III

MÓDULO SIETE:
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

CONTENIDO

PARTE III: DESARROLLO DE HABILIDADES RELACIONADAS

MÓDULO SIETE: RESOLVER CONFLICTOS 365

1. Resolución de conflictos	365
2. Identificación de las emociones en conflictos.	371
3. Control de las emociones en conflictos	377
4. Uso de las habilidades de comunicación efectivamente	383
5. Crear una situación ganar-ganar	389
6. Resolución de conflictos	395
Hojas de actividades	401

COMPRENDER LOS CONFLICTOS

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- ¿Y entonces?
- Sitios Web conflictivos
- Están en todas partes
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes comprenderán que reconocer y apreciar las diferencias entre ellos es una forma de respeto llamada “tolerancia”.

Los estudiantes explorarán aspectos positivos y negativos del conflicto.

Los estudiantes definirán “conflicto”.

Los estudiantes identificarán los conflictos y las personas involucradas.

Materiales necesarios

- Un diccionario (Parte II)
- Artículos de noticias o cartas al editor, uno para cada grupo de cuatro o cinco estudiantes (antes de la clase, revista breve o artículos de periódico enfocados en un conflicto). Varíe los tipos de conflictos presentados; por ejemplo, incluya artículos sobre una guerra, un debate en su ayuntamiento, un evento deportivo de la escuela secundaria, una protesta o manifestación, o problemas relacionados con su escuela o comunidad local). (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience contando a los estudiantes la historia de la rebelión liliputiense en el capítulo 4 de *Los viajes de Gulliver*, de Jonathan Swift. Explique que un día, el emperador de Lilliput decidió que todas las personas deberían romper sus huevos por el extremo más pequeño en lugar de hacerlo por el extremo más grande al cocinarlos. Muchas personas en Lilliput odiaban esto. Estos “anchoextremistas”, como los llama el libro, comenzaron seis rebeliones sobre cómo rompen sus huevos. Estas rebeliones forzaron a un emperador a perder su corona, forzaron a otro a perder su vida y mataron a 11 000 personas.

Pregúnteles a los estudiantes si tendrían una discusión con alguien sobre qué extremo de un huevo se rompe al cocinar. Guíe a los estudiantes a reconocer que esto realmente no es un problema por el que deben pelear. Destaque que hay muchos tipos diferentes de conflicto, algunos con orígenes muy difíciles de imaginar y comprender. Algunas de estas causas, sin embargo, no valen la pena.

Parte I ¿Y entonces? (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes comprenden que reconocer y apreciar las diferencias entre ellos es una forma de respeto llamada “tolerancia”.

1. LOS ESTUDIANTES OBSERVAN DIFERENCIAS VISIBLES ENTRE ELLOS.

Divida la clase en pequeños grupos de cinco o seis estudiantes. Haga que los miembros de cada grupo se paren en círculo. Diga: “Cada persona en este aula es única de alguna manera. Hay diferencias que son obvias y diferencias que no son tan evidentes”. Diga a los estudiantes que van a hacer un experimento para ver qué tan fácil puede viajar la información.

Pida que la persona más alta de cada grupo levante su mano. Indique que estos estudiantes comenzarán una reacción en cadena dentro de sus grupos observando a la persona a su derecha e informando un detalle que es visiblemente diferente entre ellos.

Modele la actividad antes de que comiencen los estudiantes. Por ejemplo, señale a un estudiante y diga, “Mi pelo es largo y el tuyo es corto”.

Recuérdelos a los estudiantes que se respeten unos a otros y que no desanimen a nadie. Pida a los estudiantes que comiencen. Camine por el aula mientras los grupos trabajan, asegurándose de que no se centren en los rasgos personales o sensibles. Haga sugerencias si es necesario.

2. LOS ESTUDIANTES TOMAN CONCIENCIA DE LAS DIFERENCIAS INVISIBLES.

Cuando los estudiantes hayan terminado, dígales que ahora se dirijan a la persona que está a su izquierda y comparta una posible diferencia que no sea visible. Representelo al señalar a un estudiante y decir, por ejemplo, “Vivo en un edificio amarillo; ¿verdad?” o “Tengo dos hermanas; ¿y tú?”

3. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “TOLERANCIA”.

Cuando los estudiantes hayan terminado, comience una discusión sobre esta actividad al preguntar:

- ¿Es cierto que todas las personas en el aula son únicas?
- ¿Es cierto que algunas diferencias son obvias y otras no? Proporcione ejemplos.
- ¿Cómo sería esta clase si todos fueran exactamente iguales?

Recuerde a los estudiantes que, dado que cada uno de nosotros es un individuo único, tiene sentido que tengamos un aspecto diferente, que piense de manera diferente, que crea de manera diferente, que tenga diferentes gustos y diferentes fortalezas, y así sucesivamente. Destaque que estas diferencias nos hacen ser lo que somos y que el mundo sería un lugar muy aburrido si todos fuéramos exactamente iguales.

Escriba la palabra “tolerancia” en el pizarrón y pídale a los estudiantes que expliquen lo que significa. Ayude a los estudiantes a comprender que “tolerancia” significa “respeto por las diferencias entre las personas”. Diga: “La tolerancia nos permite apreciarnos mutuamente, aprender los unos de los otros y trabajar juntos”.

Parte II Sitios Web conflictivos (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes explorarán los aspectos positivos y negativos del conflicto.

1. LOS ESTUDIANTES CREAN DIAGRAMAS DE PALABRAS RELACIONADAS.

Escriba la palabra “conflicto” en la pizarra y enciérrele en un círculo. Pida a los estudiantes que levanten la mano si tienen experiencia laboral. Destaque que parece que todos (o casi todos) lo han hecho. Explique que esto tiene sentido, ya que el conflicto es una parte natural de la vida.

Invite a los estudiantes a sugerir palabras o frases que les vengan a la mente cuando piensen en conflictos. Escriba cada sugerencia en la pizarra, conectándola al círculo con una línea para formar un diagrama de palabras relacionadas. (*Las respuestas de los estudiantes muy probablemente reflejarán palabras negativas, como “enojo”, “pelea”, “pelear”, “gritar”, “pegar”, etc.*). *Aliente a los estudiantes a incluir también palabras positivas, como “diferencia de opinión”, “debate”, “compromiso”, “resolución de problemas”, etc.*)

2. LOS ESTUDIANTES SACAN CONCLUSIONES DE ESTE EJERCICIO.

Pida a los estudiantes que señalen las palabras y las frases en el diagrama de palabras relacionadas que pueden indicar tolerancia. Pida a los estudiantes que discutan el impacto de la tolerancia en el conflicto. Discuta la idea de que la tolerancia no significa necesariamente estar de acuerdo con las opiniones de otra persona, sino que significa respetar su derecho a esas opiniones.

Pregunte a los estudiantes: “¿El conflicto siempre produce resultados negativos?” A través de la discusión, guíe a los estudiantes a darse cuenta de que el conflicto es una parte natural de la vida y que no siempre tiene que producir resultados negativos. Destaque que cuando el conflicto se maneja de manera constructiva, puede producir resultados positivos. El conflicto tiene el potencial de provocar un cambio muy necesario. Explique que los estudiantes explorarán maneras de manejar los conflictos constructivamente en este módulo.

3. LOS ESTUDIANTES DEFINEN “CONFLICTO”.

Desafíe a los estudiantes a desarrollar una definición de la palabra “conflicto” que tenga sentido para ellos. Si los estudiantes tienen dificultades para verbalizar una definición, pídeles que consulten el diagrama de palabras relacionadas, utilicen la palabra en una oración o consulten un diccionario.

Registre palabras, frases y ejemplos en la pizarra. Luego, guíe a los estudiantes a formular una definición que refleje la idea de que el conflicto es la lucha entre dos o más fuerzas o ideas opuestas. Destaque que esta definición no refleja resultados positivos ni negativos, solo el hecho de que los conflictos implican desacuerdos o enfrentamientos.

Parte III Están en todos lados (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican los conflictos y a las personas involucradas.

1. LOS ESTUDIANTES LEEN UN ARTÍCULO SOBRE UN CONFLICTO.

Divida la clase en grupos de cuatro o cinco estudiantes y entregue a cada grupo un artículo que haya recortado de un periódico o revista. Explique que cada grupo debe tener un lector que lea el artículo en voz alta para el grupo y un registrador que tomará notas sobre la discusión del grupo.

Explique a los estudiantes que deben leer sus artículos, analizarlos e identificar cuáles son los conflictos y las personas involucradas en ellos. Dígales a los estudiantes que no necesitan resolver los conflictos; simplemente deben decir de qué se tratan los conflictos e identificar a las partes involucradas.

2. LOS ESTUDIANTES INFORMAN SUS RESULTADOS.

Cuando los estudiantes hayan terminado, invite a los registradores de cada grupo a identificar el conflicto que su grupo discutió y las personas involucradas. Después de que haya respondido cada registrador, invite a los otros estudiantes a responder las siguientes preguntas:

- ¿Sintió que tenía suficiente información para identificar el conflicto y las personas involucradas? Explique su respuesta.
- ¿Su artículo describió comportamientos positivos o negativos? Proporcione ejemplos para fundamentar su respuesta.
- ¿Cree que este conflicto tuvo o podría tener resultados positivos o negativos? Explique.

Destaque que a menudo es difícil responder a estas preguntas, ya que los problemas en un conflicto no siempre se presentan con claridad. Explique que cuando esto sucede, nos corresponde a nosotros obtener la información que necesitamos antes de emitir un juicio o involucrarnos.

Conclusión (2 minutos)

Pregunte a los estudiantes si las personas en los artículos que discutieron mostraron tolerancia hacia los demás. Aliente a los estudiantes a apoyar sus opiniones con motivos. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- La tolerancia es importante porque muestra respeto por las diferencias entre las personas.
- El conflicto es una parte natural de la vida.
- El conflicto no tiene que ser negativo; puede producir resultados positivos

Preguntas para la evaluación

1. Defina “tolerancia”.
2. Defina “conflicto”.
3. Enumere cinco posibles resultados positivos del conflicto.
4. Enumere tres ejemplos de conflicto que haya visto recientemente en los medios o en la TV. ¿Quién estaba involucrado? ¿De qué se trató el conflicto?

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “Algunas personas tienen acento extranjero, hasta que se ríen”. -Bill Keane, creador de *The Family Circus*

Actividad: Pida a los estudiantes que discutan el significado de esta cita y dibujen sus propios dibujos que representen realizaciones similares sobre el terreno común que existe entre todas las personas.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Proporcione a cada grupo una gran pieza de papel parafinado. Pida a los estudiantes que hagan dibujos que muestren conflictos positivos y negativos en una parte del trabajo de su grupo.

Muestre los papeles por el aula. Pida a los estudiantes que circulen por la habitación y vean el trabajo de cada grupo. Discuta qué hace que un conflicto sea positivo o negativo.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que hagan una lista de las cosas que les gustan y las cosas que no les gusta de sus mejores amigos.

Discuta por qué toleramos las debilidades de las personas que nos importan. ¿Qué pueden aprender los estudiantes de aceptar y tolerar a sus mejores amigos?

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Reproduzca “War” de Edwin Starr y otras canciones de protesta para los estudiantes. Explique que los compositores a menudo escriben canciones que protestan contra la guerra.

Pregunte: “¿Es necesaria la guerra alguna vez?” Discuta esta cita con los estudiantes. Identifique las consecuencias positivas y negativas de guerras o conflictos recientes.

Extensión: Tarea

Actividad: Esta semana, pida a los estudiantes que noten situaciones en las que escuchan personas que se hablan groseramente entre sí (por ejemplo, en las tiendas, mientras esperan en la cola). Pida que incluyan la hora del día, el lugar, las personas involucradas y de qué se trató el conflicto. Diga a los estudiantes que no deberían involucrarse en los conflictos.

Haga que los estudiantes presenten sus hallazgos a la clase. Pregunte: “¿Le pareció que la gente es mayoritariamente amable o mayormente grosera?”.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Muestre a los estudiantes una foto de *Guernica* de Pablo Picasso. Explique a los estudiantes que esta enorme obra fue pintada en protesta por la dictadura de Francisco Franco en España. Picasso ordenó que sea devuelto a España cuando el país se convierta en una democracia, lo que ocurrió después de la muerte de Franco.

Discuta la situación con los estudiantes. Pida que hagan una lista de adjetivos que describan cómo les hace sentir la pintura.

LECCIÓN 2

IDENTIFICANDO EMOCIONES EN CONFLICTOS

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Debajo de la superficie
- Escala de emociones
- Por ejemplo
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que muchos sentimientos y emociones subyacentes están involucrados en los conflictos.

Los estudiantes reconocerán la relación entre las emociones y los comportamientos.

Los estudiantes identificarán las emociones y los comportamientos involucrados en un conflicto personal.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades “A veces | Siento...” (nº. 1) para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades “Escala de emociones” (nº. 2) para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Pregunte a los estudiantes si saben quién fue Indira Gandhi. Explique que ella fue la primera ministra de la India de 1966 hasta 1977. Fue elegida nuevamente en 1980, pero fue asesinada durante ese período. Dígales a los estudiantes que una vez dijo: “No se puede estrechar la mano con el puño cerrado”.

Escriba las palabras de Gandhi en la pizarra e invite a los voluntarios a explicar lo que quiso decir. Pida a los estudiantes que hagan un puño. Concéntrese en la imagen de un puño cerrado y explore los sentimientos que representa esta imagen.

Diga: “Las emociones y los comportamientos que producen son elementos importantes de los conflictos. Hoy, vamos a hablar sobre cómo las emociones y los comportamientos contribuyen a los conflictos de manera negativa y positiva”.

Parte I Debajo de la superficie (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen que la ira es una palabra general que describe muchos sentimientos y emociones subyacentes diferentes.

1. LOS ESTUDIANTES CONSIDERAN UNA ANALOGÍA.

Pídale a un voluntario que haga un dibujo en la pizarra de un iceberg flotando en el agua. Si la imagen no muestra la porción del iceberg que está debajo de la línea de flotación, haga que otro voluntario la agregue a la imagen.

A través de discusiones y ajustes en la imagen, guíe a los estudiantes para que lleguen a algo que se parece a una gran V invertida, con aproximadamente $1/8$ de la imagen sobre la línea que representa la superficie del agua. Destaque que la parte más grande de un iceberg, alrededor del $7/8$ de ella, permanece oculta debajo del agua.

Explique que el conflicto es como un iceberg, y que a menudo solo vemos la ira y la culpa que siguen, la parte más pequeña de la imagen. En la parte superior del iceberg, escriba las palabras “ira” y “culpa” en la pizarra. Destaque que estas dos emociones suelen ser los elementos más visibles en los conflictos.

2. LOS ESTUDIANTES EXPANDEN SU VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS.

Pida a los estudiantes que piensen en momentos en que se sintieron enojados y que nombren los sentimientos subyacentes que contribuyeron a ese enojo. Sugiera que piensen en palabras que podrían completar la siguiente oración: “Me sentí enojado porque estaba...” Sin comentar, registre las respuestas de los estudiantes en la porción del iceberg debajo de la línea de flotación.

Comente que la imagen puede ser más complicada de lo que se muestra en la pizarra. Distribuya copias de la hoja de actividades “A veces me siento...” (nº. 1) y dé tiempo a los estudiantes para leer las palabras. Sugiera que, a medida que los estudiantes leen, coloquen un signo menos por las emociones que podrían intensificar los sentimientos de enojo.

Cuando los estudiantes hayan terminado, invítelos a agregar más palabras debajo de la línea de flotación en la pizarra.

3. LOS ESTUDIANTES SACAN CONCLUSIONES.

Destaque que todos los sentimientos enumerados en la pizarra pueden generar enojo cuando uno está involucrado en un conflicto. Pida a los voluntarios que expliquen por qué podría ser importante identificar las causas de la ira cuando están involucrados en un conflicto.

Afirme las respuestas que señalan que reconocer las causas de la ira puede ayudar a las personas a comprender por qué están enojadas. Diga: “Si se toma el tiempo para pensar por qué se siente enojado, entonces puede comenzar a entender el conflicto en el que se encuentra y trabajar para resolverlo de una manera constructiva”.

Pregunte a los estudiantes si alguna vez se han dado cuenta de cómo sus estados de ánimo pueden afectar sus reacciones. Por ejemplo, explique cómo alguien podría decir algo que los molesta algún día, pero si la misma persona dijera lo mismo otro día, no los afectaría en absoluto. Pida a los estudiantes que compartan experiencias similares. Destaque que es importante entender que el estado de ánimo afecta nuestras percepciones y sentimientos.

Parte II Escala de emociones (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen la relación entre las emociones y los comportamientos.

1. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN SEÑALES DE COMPORTAMIENTO.

Recuerde la imagen del puño cerrado sobre la que los estudiantes discutieron al comienzo de la clase. A medida que los estudiantes responden las siguientes preguntas, pídale que demuestren sus respuestas:

- ¿Cómo esperaría que se viera alguien con el puño cerrado?
- ¿Cómo espera que suene esa persona?
- ¿Cómo espera que actúe esa persona?

Aliente a los estudiantes a intercambiar ideas sobre otras formas en que las personas puedan ver, oír y actuar cuando se involucren en un conflicto. Luego, señale que estos comportamientos son similares a los que muestran las personas cuando se sienten estresadas. Pregunte, “¿Por qué cree que es esto?” (*Los estudiantes pueden responder que el conflicto es estresante*).

Explique que los sentimientos y las conductas están vinculados y que, en conjunto, pueden hacer que comuniquemos varios mensajes verbales y no verbales. Destaque que si alguien aprieta su puño, podemos decir inmediatamente que la persona está enojada o tensa.

Haga a los estudiantes las siguientes preguntas:

- ¿Qué le haría pensar si una persona con el puño cerrado se siente enojada o tensa?
- ¿Qué mensaje se enviaría si la persona abriera su puño?

2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN EMOCIONES EN DIFERENTES SITUACIONES.

Distribuya copias de la hoja de actividad “Escala de emociones” (nº. 2) a los estudiantes. Dígales a los estudiantes que piensen en la nota más baja como un momento en que están relajados y en calma, y que piensen en las notas más altas como momentos en que están cada vez más estresados y, finalmente, en conflicto.

Pida a los estudiantes que llenen la hoja de actividades con palabras que describan los sentimientos que típicamente tienen cuando participan en cada una de las cuatro situaciones. Sugiera a los estudiantes que utilicen la hoja de actividades “A veces me siento...” (nº.1) para identificar una variedad de sentimientos.

3. LOS ESTUDIANTES APRENDEN CÓMO LAS EMOCIONES AFECTAN EL CONFLICTO.

Pida a los estudiantes que observen cómo los sentimientos que registraron se volvieron más estresantes a medida que ascendían en la escala de emociones. Pida a los voluntarios que compartan las emociones que escribieron para cada situación en sus hojas de actividades.

Destaque que a medida que las emociones y los comportamientos se calientan más, los conflictos se vuelven más intensos. Pregunte a los estudiantes si recuerdan el ejemplo sobre rendir pruebas y el estrés, que discutieron en la “Lección 3: Manejo del estrés” del *Módulo Cuatro: Manejo de los recursos personales*. Recuérdeles cómo llegaron a la conclusión de que las pruebas en sí mismas no son estresantes; es la reacción personal de uno al examen lo que causa el estrés.

Explique que el conflicto funciona de la misma manera. Luego, comparta la siguiente información con los estudiantes:

- En un conflicto, no necesariamente nos oponemos a otra persona. Más bien, nos oponemos a algo que se ha dicho o hecho y luego tenemos una reacción emocional.
- Nuestras reacciones emocionales son nuestras; solo nosotros podemos poseerlas y solo nosotros podemos tratar con ellas.
- Tenemos el poder de manejar nuestras emociones y conductas en un conflicto, del mismo modo que podemos manejar las emociones y los comportamientos en situaciones estresantes.
- Tenemos el poder de controlar nuestras emociones antes de que el conflicto se intensifique.

Asegúreles a los estudiantes que explorarán formas de controlar sus emociones y comportamientos y maneras de evitar que los conflictos se salgan de control en las lecciones posteriores.

Parte III Por ejemplo (5 minutos)

Propósito: Los estudiantes identificarán las emociones y los comportamientos involucrados en un conflicto personal.

1. LOS ESTUDIANTES ACEPTAN UNA TAREA.

Explique que los estudiantes deben completar la siguiente asignación como tarea. Pídeles que anoten esta tarea en sus cuadernos o carpetas para esta clase. Proporcione a los estudiantes las siguientes instrucciones:

- Piense en un conflicto en el que ha participado o que ha presenciado recientemente.
- Escriba sobre el conflicto, explique brevemente de qué se trataba y quién estaba involucrado. Puede cambiar los nombres de las personas involucradas.
- Identifique las emociones involucradas y cómo la gente sonaba, lucía y actuaba. Recuerde que la ira y la culpa a menudo son las emociones más obvias involucradas en situaciones de conflicto. Mire más allá de la ira y la culpa, e identifique los sentimientos que pudieron haber estado ocultos y que contribuyeron al conflicto.
- Si lo desea, incluya ilustraciones.
- Puede trabajar en esta tarea solo o con un compañero.

Diga a los estudiantes que no va a compartir su trabajo con otros, ni les pedirá que lo compartan. Responda cualquier pregunta que los estudiantes puedan tener sobre la tarea y luego recuérdelos que la deben entregar en la próxima lección. Sugiera a los estudiantes que usen los dos folletos de esta lección para ayudarlos con su escritura.

2. LOS ESTUDIANTES TRABAJAN EN LA ASIGNACIÓN.

Permita a los estudiantes el resto del período de clase para comenzar la asignación. Mientras los estudiantes están trabajando, circule por el aula para asegurarse de que todos conozcan los requisitos de esta tarea.

Conclusión (2 minutos)

Invite a voluntarios a explicar por qué la imagen del iceberg representa un conflicto. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Las emociones y los comportamientos contribuyen a la intensidad de los conflictos.
- Nuestras emociones y comportamientos nos pertenecen; solo nosotros podemos controlarlos.
- La ira, junto con la culpa que produce, es solo la punta del iceberg en muchos conflictos; los sentimientos ocultos son los que realmente afectan el comportamiento.
- Reconocer los sentimientos que causan ira puede ayudarnos a entender por qué estamos enojados.

Preguntas para la evaluación

1. ¿De qué manera el reconocimiento de los sentimientos que causan ira puede ayudarlo cuando está involucrado en un conflicto?
2. ¿Cuáles son algunas emociones que pueden estar debajo de la superficie durante un conflicto?

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “Recuerda, nadie puede hacerle sentir inferior sin su consentimiento”.
–Eleanor Roosevelt

Actividad: Escriba las palabras “ignorado”, “gritado”, “regañado” e “insultado” en la pizarra. Pida a los estudiantes que describan sus reacciones a cada una de estas acciones. Discuta cómo ciertas reacciones pueden afectar la intensidad de un conflicto.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Seleccione un clip breve de una película o programa de televisión que represente un conflicto entre dos personas. Reproduzca este clip con el sonido apagado.

Pida a los estudiantes que adivinen las emociones que las personas en la escena podrían estar experimentando. Luego, reproduce la escena nuevamente con el sonido encendido.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que lleven un cuadro diario durante este módulo. Los estudiantes notarán el clima de cada día (por ejemplo, soleado, nublado, lluvioso) y el estado de ánimo general que experimentaron ese día.

Al final de cada día, los estudiantes deben notar cuáles fueron sus actitudes generales para ese día. Deben evaluar si el clima afectó sus estados de ánimo.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Divida a los estudiantes en grupos. Pida a cada grupo que intercambie ideas para incluir en una breve lista de reproducción que exprese una de estas emociones: enojo, amor, conflicto, alegría, felicidad o tristeza. Recuérdeles a los estudiantes que las letras de las canciones que eligen deben ser apropiadas para la escuela.

Pida a los grupos que compartan sus listas de reproducción con la clase o planifique un día en que los estudiantes puedan reproducir las selecciones de sus listas de reproducción en www.groovespark.com.

Extensión: Tarea

Actividad: Pida a los estudiantes que escriban sobre un desacuerdo reciente que tuvieron con otra persona.

Pida a los estudiantes que discutan las emociones que experimentaron antes del conflicto, durante el conflicto y después del conflicto.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Muestre fotos de algunas de las pinturas de Van Gogh, particularmente las series *Wheat Field*, *Starry Night* y *Cypress*. Destaque las pinceladas audaces y turbulentas de Van Gogh.

Pregúnteles a los estudiantes lo que piensan que sentía Van Gogh cuando pintó estas imágenes. Pregunte, “¿Cómo se sintieron con las pinturas de Van Gogh?”

LECCIÓN 3

CONTROLANDO LAS EMOCIONES EN CONFLICTOS

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Poder Personal Revisitado
- Antídotos para la ira y sus Amigos
- Historial de cambios
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que tienen el poder de controlar sus emociones y comportamientos.

Los estudiantes identificarán formas de reducir los efectos de la ira y otras emociones negativas.

Los estudiantes aplicarán métodos para controlar las emociones y cambiar las reacciones a las situaciones de conflicto.

Materiales necesarios

- Las tareas de los estudiantes de la última clase, en las que identificaron un conflicto y las emociones involucradas (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience la clase dando instrucciones conflictivas a los estudiantes en rápida sucesión. Puede pedirles a los estudiantes que se sienten alfabéticamente por sus apellidos, cambien de opinión y que se sienten alfabéticamente por sus nombres, y luego cambien de opinión y pídale que tomen sus asientos habituales.

Haga las siguientes preguntas a los estudiantes:

- ¿Se frustraba o se sentía estresado?
- ¿Empezaba a enojarse conmigo?

Explique que desea que los estudiantes experimenten estrés, enojo y frustración.

Diga: “Hoy, revisaremos maneras de manejar el estrés, la frustración y la ira, sentimientos que pueden conducir a conflictos”.

Parte I Poder Personal Revisitado (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen que tienen el poder de controlar sus emociones y comportamientos.

1. LOS ESTUDIANTES REVISAN EL PODER PERSONAL.

Pregunte a los estudiantes si recuerdan la lección anterior en el curso en el que discutieron el poder personal (*construcción de confianza*, “Lección 6: Desarrollo del poder personal”) e hizo símbolos como recordatorios de su poder. Invite a los estudiantes a recordar lo que aprendieron en esa lección. A través de preguntas y pautas, guíe a los estudiantes a recordar lo siguiente:

- Todos tienen el poder de tomar decisiones.
- Sus elecciones afectarán su propia vida y, a menudo, la vida de los demás.
- Cada persona es responsable de las elecciones que hace.

Destaque que el poder personal se puede ejercer durante los conflictos, porque los conflictos siempre implican elegir y tomar decisiones. Dígales a los estudiantes que tienen el poder de tomar decisiones sobre el control de sus emociones y los comportamientos que producen esas emociones.

2. LOS ESTUDIANTES ESCUCHAN UN ESCENARIO.

Pida a los estudiantes que escuchen atentamente este escenario hipotético:

Andre le dice que Patrice dijo algo sobre usted que no es verdad. Andre dice que alguien en la clase de gimnasia se lo contó. Andre también dice que esta persona dijo que Patrice lo llama mocosito mimado. Se enfurece. ¡Decide vengarse difundiendo rumores sobre Patrice!

Diga: “Voy a leer el escenario nuevamente”. Esta vez, cuando llegue al punto en que tus emociones y comportamientos pierden el control, grita “¡Para!”. (*Los estudiantes deben detenerlo después de la oración, “Se enfurece”*).

3. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE LAS EMOCIONES, EL COMPORTAMIENTO Y LAS ELECCIONES.

Invite a los estudiantes a intercambiar ideas sobre las emociones involucradas en “enfurecer” en este escenario. Si es necesario, desafíelos a mirar más allá de la ira y a explorar los sentimientos que están bajo la superficie al preguntar: “¿Pero por qué se siente tan enojado?” (*Los estudiantes deben responder: porque me siento traicionado, insultado, molesto, confundido, decepcionado, avergonzado, resentido, miserable, conmocionado, sorprendido, etc.*)

Convierta el enfoque de la discusión en elecciones con las siguientes preguntas:

- Como resultado de estos sentimientos, ¿qué decidió hacer en el escenario?
- ¿Qué más podría haber hecho?

Invite a los estudiantes a dar tantas sugerencias como sea posible.

Parte II Antídotos para la ira y sus amigos (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican formas de reducir los efectos de la ira y otras emociones.

1. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES.

Explique que hay varias estrategias que podemos usar para controlar nuestra ira antes de tomar decisiones. Invite a los voluntarios a identificar las estrategias que ellos conocen. Registre sus sugerencias en la pizarra. (*Los estudiantes pueden responder: cuente lentamente hacia atrás desde 10, respire profundo tres veces, escriba lo que siente, hable con un amigo*).

Si es necesario, recuérdelos a los estudiantes lo que aprendieron sobre el manejo del estrés en la “Lección 3: Manejo del estrés” del *Módulo Cuatro: Manejo de los recursos personales*, y pídales que encuentren la hoja de actividades “Factores de estrés” de esa lección en sus carpetas. A través de preguntas y pautas, haga que los estudiantes revisen esta hoja de actividades y analicen cómo se aplica la información a los conflictos. Enfoque la atención de los estudiantes en la columna central, donde registraron formas de reducir o aliviar el estrés. Invite a los voluntarios a registrar las sugerencias que se aplicarían al manejo del enojo y otras emociones.

Desafíe a los estudiantes a pensar en otras estrategias que podrían ayudar a las personas a controlar sus emociones y frenar las conductas destructivas que las emociones intensas tienden a promover. Añádalos a la lista en la pizarra. Su lista puede reflejar lo siguiente:

- Cuente lentamente hacia atrás desde 10.
- Haga tres respiraciones profundas mientras se inclina para atar un zapato o levantar un calcetín.
- Retroceda un paso y estire los músculos de los hombros y la cara.
- Aléjese.

- Ríase.
- Pellizcase.
- Pise fuerte en el suelo dos veces.
- Piense en algo positivo sobre la otra persona involucrada.
- Tómese un tiempo para ordenar sus pensamientos y recuperar la calma.
- Hable con un amigo y desahóguese.
- Vaya a un lugar tranquilo y escriba sobre la situación que está experimentando.

2. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE LA IMPORTANCIA DE REFRESCARSE.

Destaque que todas estas sugerencias son formas de hacer que una persona pare, piense y se enfríe antes de decidir qué hacer. Explique que este tiempo de enfriamiento es muy importante. Invite a los voluntarios a explicar por qué creen que es importante. A través de la discusión, guíe a los estudiantes a darse cuenta de que el tiempo de reutilización les impedirá decir o hacer cosas que no puedan recuperar y lamentar después, que podrían intensificar el conflicto y empeorarlo, o que podrían tener consecuencias negativas.

Consulte la lista en la pizarra y señale que hacer solo una de estas cosas relajará el cuerpo y la mente y aliviará la tensión, y así se difuminará la intensidad de las emociones. Diga: “Puede controlar su cuerpo en los conflictos. Siempre hay opciones para considerar y opciones que elegir. Es capaz de pensar en ellos y elegir sabiamente”.

Parte III Cambiar la historia (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes aplicarán métodos para controlar las emociones y cambiar las reacciones a los conflictos.

1. LOS ESTUDIANTES REVISAN EL ESCENARIO.

Explique que los estudiantes cambiarán la historia. Dígales que saquen materiales de escritura. Luego, vuelva a leer una versión más corta del escenario que discutió anteriormente:

Andre le dice que Patrice dijo algo sobre usted que no es verdad. Andre dice que alguien en la clase de gimnasia se lo contó. Andre también dice que esta persona dijo que Patrice lo llama mocosito mimado. Se enfurece.

Pida a los estudiantes que compartan lo que pensarían. Pida que identifiquen las decisiones que pueden tomar para cambiar el final. Dígales a los estudiantes que escriban una nueva terminación para este escenario en función de estas decisiones.

2. LOS ESTUDIANTES COMPARTEN SUS REVISIONES.

Invite a los voluntarios a compartir lo que escribieron. Anime a otros estudiantes a expresar su apoyo o ideas propias.

Comente las similitudes y las diferencias que observa entre las nuevas terminaciones. Por ejemplo, puede señalar la cantidad de formas diferentes en que los estudiantes solían enfriarse. También puede señalar que la mayoría de los estudiantes tomaron decisiones similares después de haberse calmado.

3. LOS ESTUDIANTES REESCRIBEN LOS CONFLICTOS QUE DESCRIBIERON.

Pida a los estudiantes que eliminen los conflictos sobre los que escribieron, que asignó como tarea durante la parte III de la lección 2. Pregúntales a los estudiantes si creen que el tiempo de recuperación podría haber ayudado en estas situaciones. Pida que agreguen un breve párrafo a sus escritos, explicando qué podrían haber hecho las personas involucradas para calmarse y cómo habría afectado el conflicto. Si un estudiante describe a alguien en el conflicto como calmado y en control de sus emociones, pida al estudiante que escriba sobre lo que podría haber sucedido si la persona no hubiera estado calmada y en control. Si el tiempo lo permite, haga que los estudiantes completen esta tarea en clase. De lo contrario, haga que los estudiantes completen esta asignación como tarea.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que reflexionen sobre la lista de maneras de calmarse e identifiquen estrategias que funcionen para ellos. Sugiera que anoten estas estrategias y las usen la próxima vez que se sientan involucradas en un conflicto. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Tiene el poder de controlar sus emociones y los comportamientos que producen.
- Hay estrategias para controlar la ira cuando alcance su límite. Úselos, úselos a ellos.
- En conflictos, siempre hay opciones para considerar y opciones que elegir. Es capaz de pensar en ellos y elegir sabiamente.

Preguntas para la evaluación

1. Enumere tres cosas que lo hacen enojar. ¿Por qué lo enojan?
2. ¿Cómo puede saber por qué está enojado y serle útil para usted?
3. Enumere tres estrategias para refrescarse.

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “El conflicto es inevitable, pero el combate es opcional”. –Max Lucade

Actividad: Discuta el significado de esta cita como clase. Diga a los estudiantes que el conflicto no siempre tiene como resultado discusiones o peleas. Pida a los estudiantes que describan cómo controlar las emociones en un conflicto puede evitar que se intensifique.

Extensión: Conexión matemática

Actividad: Pida a los estudiantes que hagan gráficos de líneas que representen la intensidad de las emociones en situaciones de conflicto. En cada punto, los estudiantes deben identificar qué acción está ocurriendo y qué emoción se está demostrando.

Pida a los estudiantes que tracen otra línea en el mismo gráfico. Cada punto de esta línea debe identificar una acción, la emoción y una estrategia para controlar esa emoción. Pida a los estudiantes que comparen las dos líneas.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que escriban una carta a alguien que los ha enojado. Haga que lo lean y luego rómpalo.

Pida a los estudiantes que describan cómo se sienten ahora que escribieron, leyeron y despedazaron sus cartas.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Pida a los estudiantes que visiten <http://mentalhealth.about.com/cs/selfhelp/a/tentips.htm> para obtener consejos sobre el manejo de la ira. Luego, haga que busquen en www.about.com más formas de controlar su enojo.

Cuando terminen, haga que los estudiantes seleccionen los consejos que les parezcan más útiles y discútalos como clase.

Extensión: Tarea

Actividad: Explique a los estudiantes que “mensch” es una palabra yiddish que significa “persona maravillosa”. Dígales a los estudiantes que todos conocen palabras derogatorias para llamar a los demás. Pregunte, “¿Conoce alguna palabra complementaria que pueda usar para describir a los demás?”

Pida a los estudiantes que intercambien ideas de una lista de palabras complementarias en cualquier idioma. Diga a los estudiantes que enumeren tantas como puedan.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Muestre las pinturas de David Hockney, Andrew Wyeth, Jean-Michel Basquiat y Keith Haring.

Pida a los estudiantes que discutan los sentimientos que les generan este tipo de trabajo.

LECCIÓN 4

USO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN DE MANERA EFECTIVA

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Dije esto, pero quise decir que
- I-Messages
- Pruébelos
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán cómo la falta de comunicación puede intensificar un conflicto e incluso crear nuevos conflictos.

Los estudiantes aplicarán habilidades de comportamiento asertivo a situaciones de conflicto.

Los estudiantes aplicarán las habilidades de comunicación a los conflictos en sus propias vidas.

Materiales necesarios

- Una copia de la hoja de actividades “Acto Dos” (nº. 3) para cada estudiante (Parte I)
- Una copia de la hoja de actividades “I-Messages” (nº. 4) para cada estudiante (Parte II)

Actividad inicial (3 minutos)

Dibuje una cuadrícula de tres en raya en el tablero y coloque una “X” en uno de los cuadrados. Sin decir nada, señale a un estudiante e indique que debe ir al frente del aula. Entregue al estudiante una tiza y mire hacia el tablero de juego. Juegue en silencio. Si gana, sonría ampliamente y levante los puños en señal de victoria. Si pierde, frunza el ceño al cruzar los brazos y enfurruñarse.

Agradezca al estudiante y pídale que se siente. Haga las siguientes preguntas:

- ¿Qué acaba de pasar aquí? (*Usted y un estudiante jugaron un juego de tres en raya*).
- ¿Cómo sucedió esto si nunca dije una palabra? (*Usó gestos o señales no verbales para desafiar al estudiante, y ambos sabían cómo jugarlo*).
- ¿Estaba emocionado o decepcionado al final? ¿Cómo puede decirlo?

Recuérdelos a los estudiantes el poder de comunicarse asertivamente, tanto verbalmente como no verbalmente. Diga: “Hoy exploraremos cómo la falta de comunicación afecta los conflictos y cómo puede comunicarse de manera más efectiva para resolver los conflictos”.

Parte I Dije esto, pero quise decir que (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen cómo la falta de comunicación puede intensificar un conflicto e incluso crear nuevos conflictos.

1. LOS ESTUDIANTES JUEGAN UN PAPEL EN UN ESCENARIO.

Distribuya copias de la hoja de actividades “Acto dos” (Nº. 3) a cada estudiante. Provea tiempo a los estudiantes para que lean la hoja de actividades. Luego, pida a los voluntarios que interpreten los papeles del padre y de Sam, con solo la primera parte del diálogo (las palabras que en realidad se dijeron).

2. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN EL ESCENARIO.

Comience una discusión sobre las capas de mala comunicación en este escenario con las siguientes preguntas:

- ¿Dónde comenzó realmente este conflicto? En otras palabras, ¿qué fue el acto uno? (*obtener detención en la escuela*)
- ¿Cómo reaccionó Sam ante la ira de los padres al comienzo del segundo acto? (*agresivamente*)
- ¿Por qué cree que Sam reaccionó de esta manera? (*porque el padre estaba enojado y Sam se sentía a la defensiva*)
- ¿Por qué Sam no dijo lo que realmente quería decir? (*porque Sam estaba avergonzado*)
- ¿Qué hizo Sam después de darse cuenta de que olvidó llamar a casa? (*culpó a la maestra*)
- ¿Cuál será la consecuencia de esta falta de comunicación? (*El padre va a llamar al maestro de Sam.*)
- ¿Cree que este conflicto ha terminado? ¿Por qué o por qué no? (*No, si el padre llama al maestro de Sam, comenzará otro conflicto*).

3. LOS ESTUDIANTES JUEGAN ROLES EN OTRAS VERSIONES DEL ESCENARIO.

Pida a otros dos voluntarios que interpreten los roles del padre y de Sam, esta vez con el segundo grupo de diálogos (lo que significan los personajes).

Cuando hayan terminado, pregunte dónde falla la comunicación en esta versión. (*Después de la línea de los padres, “¿Olvidó que tenía una cita con el dentista?”*) Explique que en este punto, la comunicación se desmorona porque a veces, Sam y el padre no hablan de las mismas cosas.

Pida dos voluntarios más para interpretar los papeles del padre y Sam. Explique que cuando el padre llega a su segunda línea (“¿Se olvidó que tenía una cita con el dentista?”), Le pedirá a los voluntarios que congelen e improvisen un final completamente nuevo para el escenario, uno en el que los personajes dicen lo que desean y evitan crear un nuevo conflicto.

Si es necesario, guíe al personaje de Sam para que explique por qué llegó tarde y al personaje principal para recordarle a Sam la importancia de llamar a casa si se retrasa por algún motivo.

4. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN.

Destaque que no siempre es fácil para nosotros decir lo que queremos decir, y que a menudo decimos cosas que no queremos decir. Diga: “En el caso de Sam, cuando se sorprendió a sí mismo hablando mal, se mantuvo fiel a eso. ¿Qué más podría haber hecho?”. (*Los estudiantes pueden responder: podría haberse corregido él mismo*). Pregunte: “¿Cómo hubiera cambiado esto las cosas?”. (*Los estudiantes deberían decir que la comunicación entre Sam y el padre podría haber mejorado*).

Diga: “Comunicarse de manera efectiva diciendo lo que quiere decir puede ser difícil, pero cuanto más se trabaja en ello, más fácil se vuelve”.

Parte II I-Mensajes (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes aplicarán habilidades de comportamiento asertivo a situaciones de conflicto.

1. LOS ESTUDIANTES RECUERDAN LA IMPORTANCIA DEL COMPORTAMIENTO ASERTIVO.

Destaque que en la última versión del escenario, Sam y el padre demostraban un comportamiento más asertivo. Hablaban y actuaban asertivamente y, como resultado, podían comunicarse más eficazmente.

Pregunte si alguien puede recordar cómo ser asertivo, en lugar de pasivo o agresivo. A través de preguntas y pautas, guíe a los estudiantes a revisar los siguientes criterios que aprendieron a principios de año (consulte “Lección 4: Ser asertivo” del *Módulo Uno: Comunicación*):

- Haga contacto visual.
- Hable con calma, claridad y confianza.
- Use palabras que muestren que usted es una persona responsable.
- Diga lo que quiera decir de una manera respetuosa.
- Asegúrese de que su lenguaje corporal y sus palabras estén enviando el mismo mensaje.
- Escuche a la otra persona y piense en lo que dice.

Recuérdelos a los estudiantes que el comportamiento asertivo suele ser la manera más exitosa de comunicarse, especialmente en los conflictos. Diga: “La comunicación efectiva es la clave para resolver conflictos”.

2. LOS ESTUDIANTES APLICAN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVAS A LOS CONFLICTOS.

Dígalos a los estudiantes que cuando se sientan molestos o enojados, pueden usar “I-Messages” para ayudarlos a ser asertivos. Al distribuir copias de la hoja de actividades “I-Messages” (nº. 4), explique que los I-messages pueden ayudar a los estudiantes a hacerse responsables de sus sentimientos y comenzar discusiones que ayudarán a resolver conflictos.

Provea tiempo a los estudiantes para leer el ejemplo en la hoja de actividades. Destaque lo siguiente sobre cada parte del I-Message:

- Comienza con “Yo”, no “usted”. También comienza con una declaración de sentimientos. Comenzar de esta manera asegura que el hablante y el oyente se centren en las emociones del hablante en lugar de en una acusación dirigida al oyente. Las acusaciones no fomentan el diálogo; desencadenan conflictos porque el oyente siente que es atacado y, por lo tanto, a menudo se niega a escuchar. (Escriba “comience con ‘yo’, no ‘usted’” en la pizarra).
- La segunda parte es una descripción objetiva de la acción que provocó ciertas emociones en el hablante. Simplemente establece el problema o lo que sucedió. Tenga en cuenta que no contiene acusaciones ni insultos, como “cuando es desconsiderado”. Tales palabras solo intensificarán un conflicto. (Escriba “describir el comportamiento” en la pizarra).
- La última parte del mensaje explica por qué está experimentando ciertas emociones. Esta parte le permite al oyente saber cómo y por qué el comportamiento afectó al hablante. De nuevo, es importante enfocarse en lo que es importante para usted, y no en acusar o culpar a la otra persona. (Escriba “explique cómo le afectó el comportamiento” en la pizarra).

3. LOS ESTUDIANTES USAN I-MESSAGES PARA EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS.

Indique a los estudiantes que completen los mensajes restantes en sus hojas de actividades. Sugiera a los estudiantes que consulten la hoja de actividades “A veces me siento ...” (nº. 1) de la lección 2 para obtener ayuda. Recuérdelos que la hoja de actividades “A veces me siento ...” enumera todo un vocabulario de sentimientos.

Cuando los estudiantes hayan terminado de escribir, pídeles a los voluntarios que compartan lo que escribieron en sus diarios. A medida que responden, haga que se expresen de manera asertiva. Si el tiempo lo permite, invite a otros estudiantes a representar a la persona que recibe el mensaje, describa cómo reaccionarían ante el mensaje y explique por qué. Destaque que la práctica de tales mensajes en voz alta ayudará a preparar a los estudiantes para entregar I-Messages de manera más efectiva.

4. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN CÓMO LOS I-MESSAGES DEMUESTRAN UN COMPORTAMIENTO ASERTIVO.

Pida a los estudiantes que describan el comportamiento asertivo. Pregunte:

“¿Puede el uso de I-Messages ayudarlo a comportarse de manera más asertiva? ¿Cómo?”. (*Los estudiantes deben decir que el uso de I-Messages les permite hablar con calma, claridad y confianza, y decir lo que quieren decir de manera respetuosa*).

Parte III Pruébelos (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes aplican las habilidades de comunicación a los conflictos en sus propias vidas.

1. LOS ESTUDIANTES REFLEXIONAN SOBRE LOS CONFLICTOS EN SUS VIDAS.

Pida a los estudiantes que piensen en un conflicto en el que hayan estado recientemente, o en el que participen actualmente. Dígales que piensen en los detalles del conflicto y que piensen cómo reaccionaron. Recuérdeles que también piensen en la otra persona en el conflicto.

2. LOS ESTUDIANTES ELIGEN UN CONFLICTO PARA ABORDAR.

Proporcione a los estudiantes el resto del período de clase para escribir I-Messages que expliquen cómo se sintieron y por qué. Diga a los estudiantes que se aseguren de identificar los conflictos antes de escribir sus I-Messages.

Recuérdeles a los estudiantes que cuando entregan sus I-Messages, es muy importante ser asertivo: hablar con calma y claridad y controlar sus emociones. Si pueden hacer esto, podrán escuchar activamente la respuesta de la otra persona y continuar un diálogo que resolverá el conflicto.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que vuelvan a mirar la hoja de actividades “Acto dos” e identificar los I-Messages que encuentran. (*Tanto el padre como Sam usaron formas de I-Messages en sus diálogos “intencionados”*). Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Hablar y actuar de manera asertiva nos ayuda a comunicarnos de manera más efectiva, especialmente en conflictos.
- Hablar con calma y controlar nuestras emociones nos ayuda a expresarnos asertivamente y a resolver conflictos.
- Una buena comunicación es la clave para resolver conflictos.

Preguntas para la evaluación

1. Enumere tres razones por las cuales ocurre una mala comunicación.
2. Imagine que intenta leer, pero otra persona cercana es muy ruidosa. Describa una forma agresiva de pedirle a esa persona que esté callada, sin usar un I-Message. Luego, describa cómo puede pedir asertivamente a esa persona que se mantenga en silencio, usando un I-Message.
3. Enumere tres razones por las que el uso de I-Messages es una forma efectiva de comunicarse.

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “La bondad es más importante que la sabiduría, y el reconocimiento de esto es el comienzo de la sabiduría”. –Theodore Isaac Rubin, autor de *One to One: Comprender las relaciones personales*

Actividad: Como clase, discuta cómo la amabilidad y la comprensión pueden ayudar a resolver un conflicto, mientras que forzar las propias opiniones a menudo puede intensificarlo. Pida a los estudiantes que intercambien ideas sobre cuándo podrían haber usado la bondad para resolver un conflicto.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Los I-Messages enfocan la atención y la conversación en el hablante y sus sentimientos. Pida a los estudiantes que dibujen mensajes del tipo “ojo”. Pida que doblen un pedazo de papel de dibujo por la mitad. Pida a los estudiantes que reflexionen sobre un conflicto que han tenido y dibujen la forma en que vieron el conflicto en la mitad y la perspectiva de la otra persona en la otra mitad.

Discuta cómo ver ambos lados de un conflicto puede ayudar a resolverlo.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que escriban sobre una experiencia que tuvieron la semana pasada en la que podría haber evitado una discusión o conflicto.

Discuta cómo los estudiantes pudieron lograr esto. Pregunte: “¿Fue fácil o difícil evitar este argumento o conflicto?”

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Pida a los estudiantes que busquen en línea información sobre la etiqueta en Internet. Discuta las infracciones comunes de la etiqueta de Internet y cómo se perciben (por ejemplo, escribir en letras mayúsculas se considera gritar).

Discuta cómo el envío un correo electrónico, un mensaje de texto o un mensaje instantáneo a menudo puede intensificar un conflicto, ya que las emociones son difíciles de transmitir en línea. Diga a los estudiantes que seguir la etiqueta de Internet adecuada puede ayudarlos a expresarse en línea.

Extensión: Tarea

Actividad: Pida a los estudiantes que investiguen diferentes gestos utilizados para comunicarse en otras culturas. Pida a los estudiantes que investiguen gestos que tienen diferentes significados según la cultura.

Discuta cómo un simple problema de comunicación debido a diferencias culturales puede causar un conflicto.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Discuta la escritura como un medio de comunicación efectiva.

Permita que los estudiantes elijan un mensaje de *350 Fabulous Writing Prompts* de Jacqueline Sweeney. Pida a los estudiantes que trabajen en sus mensajes. Luego, pídale que compartan su trabajo con la clase y expliquen qué esperaban comunicar.

LECCIÓN 5

CREAR UNA SITUACIÓN GANAR-GANAR

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- ¿Quién pierde?
- ¿Quién gana?
- ¿Yo primero?
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes reconocerán la dinámica de las situaciones ganar-perder y perder-perder.

Los estudiantes identificarán las características de las situaciones ganar-ganar.

Los estudiantes practicarán la resolución de conflictos.

Materiales necesarios

- Fichas (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Pida a los estudiantes que definan “conflicto”. (*Los estudiantes deben responder: el conflicto es el resultado de dos o más fuerzas o ideas opuestas*). Pida a los estudiantes que analicen cómo se resuelve una situación conflictiva común, un evento deportivo.

A medida que los estudiantes responden, pídeles que vayan más allá de describir el evento deportivo y expresen la comprensión de que el conflicto o juego termina cuando una de las partes gana y la otra pierde.

Escriba la palabra “Ganar-Perder” en la pizarra. Explique que esta misma idea a menudo se aplica a otras situaciones de conflicto en la vida: cuando alguien gana, alguien más generalmente pierde. Explique a los estudiantes que hoy descubrirán que esta no es la única o la mejor opción para resolver conflictos.

Parte I ¿Quién pierde? (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen la dinámica de las situaciones ganar-perder y perder-perder.

1. LOS ESTUDIANTES INTERCAMBIAN IDEAS SOBRE SITUACIONES GANAR-PERDER.

Escriba las palabras “fútbol” y “tenis” bajo el encabezado “Ganar-Perder” en la pizarra. Invite a voluntarios para nombrar y registrar algunos otros ejemplos de situaciones ganar-perder. Su lista puede incluir nombres de otros deportes, juegos de mesa, juegos de cartas, juegos de computadora, carreras, ortografía, concursos, etc.

Haga la observación de que la mayoría de la gente disfruta juegos y compitiendo en concursos. Explique que debido a que tenemos mucha experiencia con los juegos, un enfoque ganar-perder para un conflicto es familiar.

Pregunte a los estudiantes si creen que los conflictos personales deben manejarse de la misma manera que un juego o un concurso. Afirme que no deberían, y luego tache la columna ganar-perder en la pizarra.

2. LOS ESTUDIANTES CONSIDERAN SITUACIONES PERDER-PERDER.

Comience otra columna en la pizarra con las palabras “Perder-Perder” en la parte superior. Pregunte a los estudiantes qué piensan que es una situación perder-perder. (*Los estudiantes deben responder: nadie gana, ambos lados pierden*).

Indique a los estudiantes que piensen en situaciones en las que todos pierden al ofrecer el siguiente ejemplo: “Supongamos que tomé prestado su guante de béisbol y olvidé devolverlo. Se enoja y le dice a todos que robé su guante. ¿Por qué sería esto una situación perder-perder?”.

Obtenga de los estudiantes el hecho de que ahora tanto el propietario como el prestatario del guante están experimentando consecuencias negativas: una persona ha perdido algo y la otra es víctima de rumores. Destaque que aquí ninguno es el “ganador”. Ambos perdieron. Explique que en situaciones perder-perder, la gente puede enfocarse tanto en asegurarse de que la otra persona no gane que no les importa si ellos mismos pierden. Todo lo que les importa es que la otra persona también pierda.

Invite a los estudiantes a identificar quién gana y quién pierde en las siguientes situaciones. A medida que los estudiantes responden, pídeles que expliquen su forma de pensar.

- Alguien le falta el respeto, por lo que le pincha el neumático de bicicleta de esa persona. Un maestro lo ve y lo informa.
- Usted va a la misma tienda todos los días para comprar un bocadillo después de la escuela. Un día, el gerente lo acusa erróneamente de robar. Empieza a gritarle al gerente y a tirar cosas de los estantes. El gerente llama a la policía.

3. LOS ESTUDIANTES EVALÚAN LAS SITUACIONES PERDER-PERDER.

Destaque que cada situación anterior produjo consecuencias negativas y un mayor conflicto. Pida a los estudiantes que identifiquen el comportamiento que provocó cada situación perder-perder. Escriba sus respuestas en la pizarra debajo de “Perder-Perder”. (*Los estudiantes deben responder: enojarse, desquitarse, querer que alguien más pierda, culpar a otra persona*).

Pregunte si alguien piensa que las situaciones perder-perder son buenas soluciones a los problemas. Tache esta columna en la pizarra. Explique que las situaciones perder-perder son las más fáciles de evitar. Pregunte a los estudiantes si pueden explicarlo. (*Los estudiantes deben responder: porque las personas pueden controlar sus emociones y comportamientos en este tipo de situaciones*).

Parte II ¿Quién gana? (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes reconocen los beneficios de las situaciones ganar-ganar.

1. LOS ESTUDIANTES EVALÚAN SITUACIONES GANAR-GANAR.

Comience otra columna en la pizarra con las palabras “Ganar-Ganar”. Pregunte qué situación ganar-ganar podría ser beneficiosa para todos. (*Los estudiantes deben responder: uno en el que nadie pierde, ambas partes se comprometen*).

Recuérdelos a los estudiantes que es común que las personas vean los conflictos desde un punto de vista ganar-perder. Sugiera que para resolver conflictos, necesitamos cambiar la forma en que vemos una situación y elegir lo que es mejor para todos, no solo para nosotros mismos.

2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS SOLUCIONES GANAR-GANAR.

Esboce cada una de las tres situaciones perder-perder descritas en la parte I nuevamente. Después de cada una, pregunte a los estudiantes cómo se pueden manejar estas situaciones de manera diferente para que todos los involucrados ganen. Haga preguntas para obtener las siguientes sugerencias de los estudiantes:

- El estudiante podría pedirle que devuelva el guante de béisbol. Luego, podría disculparse por olvidarse de devolverlo, y el estudiante ya no estaría enojado y dejaría de difundir rumores sobre usted. Una vez que se devuelve el guante, ambas partes se sentirán bien al respecto.
- En lugar de pinchar el neumático de la bicicleta, podría entregar un I-Message. Una vez que expresaron sus sentimientos y la otra persona sabe cómo se siente, puede hablar de la situación sin agregarle combustible al fuego.

- Puede mantener la calma y explicarle al gerente que no ha robado nada. Puede respetuosamente preguntarle al gerente por qué él o ella cree que está robando en tiendas. Después de eso, puede vaciar sus bolsillos y permitir que el administrador busque su mochila.

Indique a los estudiantes que concluyan que cuando todos ganan y nadie pierde, no habrá conflicto; todos los involucrados dejarán la situación sintiéndose satisfechos. Reconozca que encontrar soluciones ganar-ganar no siempre será fácil, pero si los estudiantes aplican las habilidades de resolución de problemas, usan habilidades de comunicación efectivas e identifican opciones y consecuencias, los encontrarán.

Recuérdelos a los estudiantes que tomarse el tiempo para pensar en un problema y ser responsables de sus sentimientos, palabras y acciones los ayudará a resolver, e incluso a evitar, los conflictos.

Parte III ¿Yo primero? (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes trabajan en equipos para resolver un problema y alcanzar una resolución exitosa.

1. LOS ESTUDIANTES PARTICIPAN EN UN JUEGO QUE REQUIERE UNA RESOLUCIÓN GANAR-GANAR.

Divida a los estudiantes en dos equipos iguales. Haga que los compañeros de equipo se sienten juntos en un círculo en lados opuestos del aula. Dé a cada estudiante dos fichas y luego pídale a la clase que escriban en letras grandes “yo primero” en una tarjeta y “trabajen juntas” en la otra. Explique que en este juego, los estudiantes ganarán puntos al elegir trabajar juntos con su equipo contrario o poner sus propios intereses en primer lugar. Explique el sistema de puntos a la clase:

- Si un equipo dice “yo primero” y el otro equipo dice “trabajen juntos”, el equipo que dijo “yo primero” obtiene tres puntos y toma un punto del equipo que dice “trabajen juntos”.
- Si ambos equipos dicen “trabajar juntos”, ambos obtienen dos puntos.
- Si ambos equipos dicen “yo primero”, ambos pierden dos puntos.

Designa a una persona de cada equipo para que sea el orador de ese equipo. Dígales a los estudiantes que, a su señal, votarán silenciosamente sosteniendo sus cartas de “yo primero” o “trabajen juntas”. El hablante contará los votos. Cuando los dos equipos hayan terminado, haga que los oradores digan la elección de su equipo.

Juega varias rondas del juego. Después de las primeras rondas, anime a los estudiantes a confiar el uno en el otro para encontrar una solución ganar-ganar. Ayúdelos a darse cuenta de la necesidad de encontrar una solución para el juego.

2. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN LA ACTIVIDAD.

Pida a los estudiantes que regresen a sus asientos y luego comience una discusión con preguntas como las siguientes:

- ¿Qué sucedió cuando ambos equipos abordaron el problema desde una perspectiva ganar-perder (es decir, al decir “yo primero”)? (*Los estudiantes deben mencionar que perdieron puntos*).
- ¿Qué sintió cuando dijo “trabajar juntos”, pero el otro equipo dijo “yo primero”?
- ¿Temía que el otro equipo dijera “yo primero” si decía “trabajar juntos”?
- ¿Qué sucedió cuando decidió trabajar para lograr una solución ganar-ganar (es decir, diciendo “trabajar juntos”)? (*Los estudiantes deben mencionar que fue más fácil ganar puntos para sus equipos*).
- ¿Por qué era importante la confianza para encontrar una solución ganar-ganar para el juego? (*Los estudiantes deberían responder que la confianza era importante porque cada equipo tenía que creer que ambos equipos trabajaban para el bien común*).

Explique que los equipos tuvieron más éxito cuando se dieron cuenta de que podían lograr sus objetivos, y decidieron que podían dividir fácilmente los puntos en lugar de luchar en vano por ellos.

Pida a los estudiantes que describan cómo se relaciona esta actividad con la búsqueda de soluciones ganar-ganar en la vida real. Dígales a los estudiantes que la forma más ideal de resolver un conflicto es encontrar una solución ganar-ganar. Destaque que, como en el juego, las soluciones ganar-ganar a menudo requieren que ambas partes involucradas pierdan un poco para que ambos se beneficien.

Conclusión (2 minutos)

Instar a los estudiantes a buscar soluciones ganar-ganar cuando están en conflicto. Pida a los estudiantes que resuman por qué este es el mejor enfoque a seguir. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Examine los conflictos desde una perspectiva ganar-ganar.
- Use habilidades de resolución de problemas para encontrar soluciones ganar-ganar para los conflictos.
- Para evitar o resolver conflictos, tómese el tiempo para reflexionar sobre el problema y ser responsable de sus sentimientos, palabras y acciones.

Preguntas para la evaluación

1. Defina “ganar-perder”, “perder-perder” y “ganar-ganar”. Enumere un ejemplo de cada tipo de resolución.
2. Enumere tres ventajas de lograr una resolución ganar-ganar.
3. Enumere tres estrategias para lograr una resolución ganar-ganar.

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “Mejor doblar que romper”.
–Proverbio escocés

Actividad: Haga que las parejas de estudiantes lleguen al frente del aula y discutan un tema de su elección que no tenga una solución clara. Explique que el compromiso a menudo es la forma en que se resuelven los problemas. Pida a los estudiantes que describan cómo habría terminado el argumento si cada persona aceptara “doblegarse”.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Proporcione papel y marcadores/crayones a los estudiantes. Pida que creen cómics en los que los superhéroes y los villanos encuentren soluciones ganar-ganar (por ejemplo, un superhéroe y un villano resuelven sus conflictos para poder combatir una amenaza mayor).

Exhiba los dibujos de los estudiantes por el aula.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que se escriban a sí mismos una carta de disculpa que les gustaría recibir de alguien que los lastimó. Las letras deben identificar el conflicto en detalle.

Como clase, discuta cómo este ejercicio ayudó a los estudiantes a definir los problemas de los conflictos sobre los que escribieron.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Pida a los estudiantes que usen PowerPoint, un grabador de video o un grabador de audio para crear breves anuncios de servicio público sobre formas de encontrar soluciones ganar-ganar para los conflictos.

Presente estos anuncios de servicio público a la clase.

Extensión: Tarea

Actividad: Pida a los estudiantes que recorten artículos que involucren conflictos de periódicos o revistas.

Pida a los estudiantes que creen soluciones ganar-ganar para los conflictos.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Pida a los estudiantes que lean la hoja de actividades “Mi amigo está furioso conmigo” (nº. 5).

Pida a los estudiantes que debatan sobre este tema y encuentren soluciones ganar-ganar.

RESOLVER CONFLICTOS

PLAN DE ACCIÓN

- Actividad inicial
- Juntar todo
- Cuándo alejarse
- Practica
- Conclusión
- Preguntas para la evaluación

Objetivos

Los estudiantes discutirán estrategias que han aprendido para resolver conflictos.

Los estudiantes identificarán situaciones en las cuales la mejor opción es alejarse del conflicto.

Los estudiantes analizarán situaciones de conflicto y tomarán decisiones sobre cómo resolverlos.

Materiales necesarios

- Una ficha para cada estudiante (Inicio)
- Una copia de la hoja de actividades “Cubrir todas las posibilidades” (nº. 6) para cada estudiante (Parte I)
- Lista de procedimientos y recursos para la resolución de conflictos implementados en su escuela (Parte II)
- Una copia de la hoja de actividades “Dilemas” (nº. 7) para cada estudiante, dividida en cuatro escenarios individuales (Parte III)

Actividad inicial (5 minutos)

Cuando los estudiantes ingresen al aula, entreguen a cada uno una ficha. Pida a los estudiantes que escriban lo que aprendieron sobre la resolución de conflictos en las últimas cinco lecciones. Pida a los estudiantes que escriban acerca de los conflictos recientes en sus vidas y cómo manejaron estas situaciones de manera diferente como resultado de su nuevo conocimiento.

Parte I Juntar todo (15 minutos)

Propósito: Los estudiantes revisan las técnicas que han aprendido para resolver conflictos.

1. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN SUS IDEAS CON RESPECTO A LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Pida a los estudiantes que hagan una lista de las ideas que creen que es importante recordar cuando se trata de situaciones de conflicto. Pida a los estudiantes que anoten sus respuestas en la parte posterior de las fichas que usaron durante el arranque. Explique que no es necesario registrar las respuestas en un orden en particular.

Pida a los estudiantes que se pongan de pie y lean la parte posterior de sus tarjetas. Pídale a un voluntario que registre las respuestas en la pizarra. Si más de un estudiante menciona una idea en particular, haga que el voluntario la destaque en la pizarra. Si es posible, llame a todos para expresar una opinión.

2. LOS ESTUDIANTES ORGANIZAN SUS PENSAMIENTOS.

Diga: “Podemos ver a partir de lo que está escrito en la pizarra que todos ustedes han aprendido mucho sobre el manejo de conflictos. Sería útil tener toda esta información organizada de alguna manera, ¿no?”.

Distribuya copias de la hoja de actividad “Cubrir todas las posibilidades” (n.º 6). Dé tiempo a los estudiantes para escanear la hoja de actividades y luego pregunte si creen que estos pasos representan las ideas que están escritas en la pizarra. Comience una discusión con preguntas sobre cada paso:

- ¿Por qué es tan importante el primer paso? ¿Puede pensar claramente cuando está enojado?
- ¿Por qué es importante identificar qué es lo que hace enojar (paso dos)?
- ¿Alguna vez estuvo en un conflicto en el que no entendió lo que sucedía (paso tres)?
- ¿Cómo representa el paso cuatro una encrucijada en el proceso?
- ¿Por qué es el paso cinco clave aquí?
- ¿Puede escuchar con eficacia cuando habla (paso seis)?
- ¿Por qué los resultados de ganar-ganar son los mejores resultados (paso siete)?

Part II Cuando Alejarse (10 minutos)

Propósito: Los estudiantes identifican situaciones en las que la mejor opción es alejarse del conflicto.

1. LOS ESTUDIANTES DISCUTEN EL PAPEL DE LA TOMA DE DECISIONES EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Dirija la atención a la hoja de actividades y pídale a los estudiantes que identifiquen el atajo en el camino para llegar a una resolución (*los estudiantes deben mencionar que en el paso cuatro, pueden elegir la opción de retirarse*).

Explique a los estudiantes que habrá momentos en los que deberán enfrentar un problema de frente y enfrentarlo, pero habrá otras ocasiones en las que la mejor decisión es simplemente alejarse.

Destaque que la clase no ha dedicado mucho tiempo a examinar esta opción antes, pero se discutirá ahora, ya que a veces es la mejor decisión que tomar.

2. LOS ESTUDIANTES IDENTIFICAN CONFLICTOS DE LOS CUALES ALEJARSE.

Invite a los estudiantes a dar ejemplos de situaciones en las que tomar distancia y evitar conflictos futuros es la mejor decisión.

A medida que los estudiantes responden, escúchelos para hacer ciertos puntos. A medida que están hechos, regístrelos en la pizarra. Si es necesario, use preguntas y comentarios para guiar a los estudiantes a reconocer que deben alejarse de las siguientes situaciones:

- Conflicto en el que no pueden controlar sus emociones o comportamientos.
- Las veces cuando otra persona involucrada en un conflicto se descontrola.
- Situaciones que se salen fuera de control.
- Situaciones que se vuelven físicas o violentas.

Explique que cada persona tiene el poder de controlar sus propios sentimientos y acciones, pero no tenemos el poder de controlar a los demás. Reconozca que el objetivo en estas situaciones debe ser evitar empeorar el problema y que la mejor manera de hacerlo es alejarse del conflicto.

3. LOS ESTUDIANTES EXPLORAN OTRAS OPCIONES PARA MANEJAR CONFLICTOS QUE ESTÁN FUERA DE CONTROL.

Comience una discusión al preguntar a los estudiantes qué más deberían hacer cuando un conflicto se sale de control. Aliente a otros a dar ejemplos de dichos conflictos, así como a sugerencias para lidiar con ellos.

Afirme las respuestas que reflejan la comprensión de que cuando un conflicto se vuelve violento y la seguridad personal se ve amenazada, o cuando ese conflicto se está gestando, los estudiantes deben alertar a los adultos sobre la situación.

Pregunte a los estudiantes si conocen los procedimientos escolares o los recursos disponibles si aumentan los conflictos. A medida que los estudiantes respondan, verifique o aclare la información que brindan. Dígales a los estudiantes que anoten esta información.

Asegúrese de que los estudiantes comprendan que cuando un conflicto aumenta y amenaza con volverse violento, deben retirarse y buscar ayuda. Destaque que esto no es una cuestión de deslealtad hacia nadie; es simplemente una cuestión de seguridad para ellos y para los demás.

Sugiera a los estudiantes que mantengan la hoja de actividades "Cubrir todas las posibilidades" (N.º 6) en sus carpetas o cuadernos y revísela de vez en cuando. Enfatice que el uso de estas estrategias los ayudará a resolver conflictos.

Parte III Práctica (20 minutos)

Propósito: Los estudiantes analizan situaciones de conflicto y tomarán decisiones sobre cómo resolverlos.

1. LOS ESTUDIANTES TRABAJAN EN GRUPOS PEQUEÑOS PARA DISCUTIR SITUACIONES.

Divida la clase en cuatro grupos. Entregue a cada grupo uno de los escenarios de la hoja de actividades "Dilemas" (n.º 7). Explique que deben analizar el escenario como grupo y decidir un curso de acción que resuelva el conflicto de la mejor manera.

Brinde cinco minutos para que tomen sus decisiones. Circula entre los estudiantes mientras trabajan, ofreciendo sugerencias o comentarios según sea necesario.

2. LOS ESTUDIANTES COMPARTEN RESOLUCIONES.

Pida a los estudiantes que compartan sus bosquejos. Explique que los grupos pueden designar a un vocero para informar la decisión del grupo o los miembros del grupo pueden representar el escenario.

Después de que cada grupo haya terminado, invite a otros a hacer preguntas o hacer comentarios sobre cómo se resolvió el dilema. Si es necesario, formule preguntas o comentarios que ayudarán a los estudiantes a reconocer que pueden apoyar la decisión de un grupo o sugerir otra solución.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que describan cómo manejarán los conflictos que surjan en sus vidas cotidianas. Obtenga de los estudiantes los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Usted tiene el poder de controlar sus sentimientos y acciones, pero no tiene el poder de controlar los sentimientos y las acciones de los demás.
- Hay situaciones en las que elegir alejarse para evitar más conflictos es la mejor decisión.
- Cuando un conflicto se vuelve físico o violento, aléjese y busque ayuda.

Preguntas para la evaluación

1. ¿Cuándo es mejor alejarse de una situación de conflicto?
2. Describa un conflicto en el que has estado involucrado. Con los pasos para la resolución de conflictos, analice su actuación. ¿Actuaría de manera diferente ahora? ¿Si es así, cómo?

EXTENSIONES DE LA LECCIÓN

Extensión: Usar citas

Cita: “Deseo que seamos mejores extraños”. –William Shakespeare

Actividad: Explique a los estudiantes que a menudo es mejor no responder a alguien que está enojado. En estos casos, es mejor que se excusen y abandonen la situación.

Pida a los estudiantes que intercambien ideas sobre una lista de momentos en los que es mejor simplemente alejarse y no involucrarse.

Extensión: Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Actividad: Pida a los estudiantes que intercambien ideas con una lista de consejos para alejarse de los conflictos (por ejemplo, irse, buscar ayuda de un adulto, pedirle a un amigo que lo acompañe). Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Haga que los grupos creen carteles que muestren algunos de estos consejos. Exhiba los carteles alrededor del aula.

Extensión: Escribir en el diario

Actividad: Pida a los estudiantes que revisen sus notas para este módulo. Pida que escriban sobre qué lecciones disfrutaron más y qué habilidades encontraron más útiles.

Extensión: Usar tecnología

Actividad: Visite www.wordpress.com y cree un blog de la clase sobre conflictos. Pida a los estudiantes que escriban, en papel, entradas cortas con consejos para la resolución de conflictos y cómo pueden aplicar (o han aplicado) estos consejos a sus propias vidas. Suba estas entradas al blog. Proporcione a los estudiantes la dirección del blog y deles tiempo para navegar.

Extensión: Tarea

Actividad: Pida a los estudiantes que escriban un párrafo en respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué haría si su mejor amigo le pide que esconda algo que ha robado?

Pida a los estudiantes que presenten su trabajo a la clase.

Extensión: Recursos adicionales

Actividad: Pida a los estudiantes que investiguen las estrategias de protesta pacífica utilizadas por Mahatma Gandhi y Martin Luther King, Jr.

Haga que los estudiantes informen sus hallazgos a la clase. Discuta las razones por las que Gandhi y King decidieron protestar pacíficamente en lugar de recurrir a la violencia para resolver sus problemas.

ALGUNAS VECES ME SIENTO...

A

abrumado
aburrido
agradecido
agresivo
alegre
amigable
angustiado
ansioso
aprensivo
apático
arrepentido
asombrado
asustado
atrevido
avaricioso
aventurero
avergonzado

C

calmado
caprichoso
cariñoso
cauteloso
celoso
compasivo
competente
confiado
confundido
culpable
curioso
cómodo

D

decepcionado
decidido
deprimido
desconcertado
desconfiado
determinado
disgustado

E

emocionado
energético
enfurecido
entusiasta
envidioso
escéptico
esperanzado
exhausto
extasiado

F

feliz
frustrado

H

horrorizado
hoscó

I

impaciente
impactado
incompetente
incómodo
indeciso

indeciso
indefenso
indiferente
indignado
inquieto
inseguro
inspirado
insultado
intimidado
introvertido
irritado

J

jubiloso

M

malhumorado
maravilloso
miedoso
miserable

N

negativo
nervioso

O

optimista
orgullosa

P

pacífico
perezoso
perplejo
petrificado
positivo
precavido
preocupado

R

relajado
rencoroso

S

satisfecho
seguro
sereno
solo
somnoliento
sorprendido

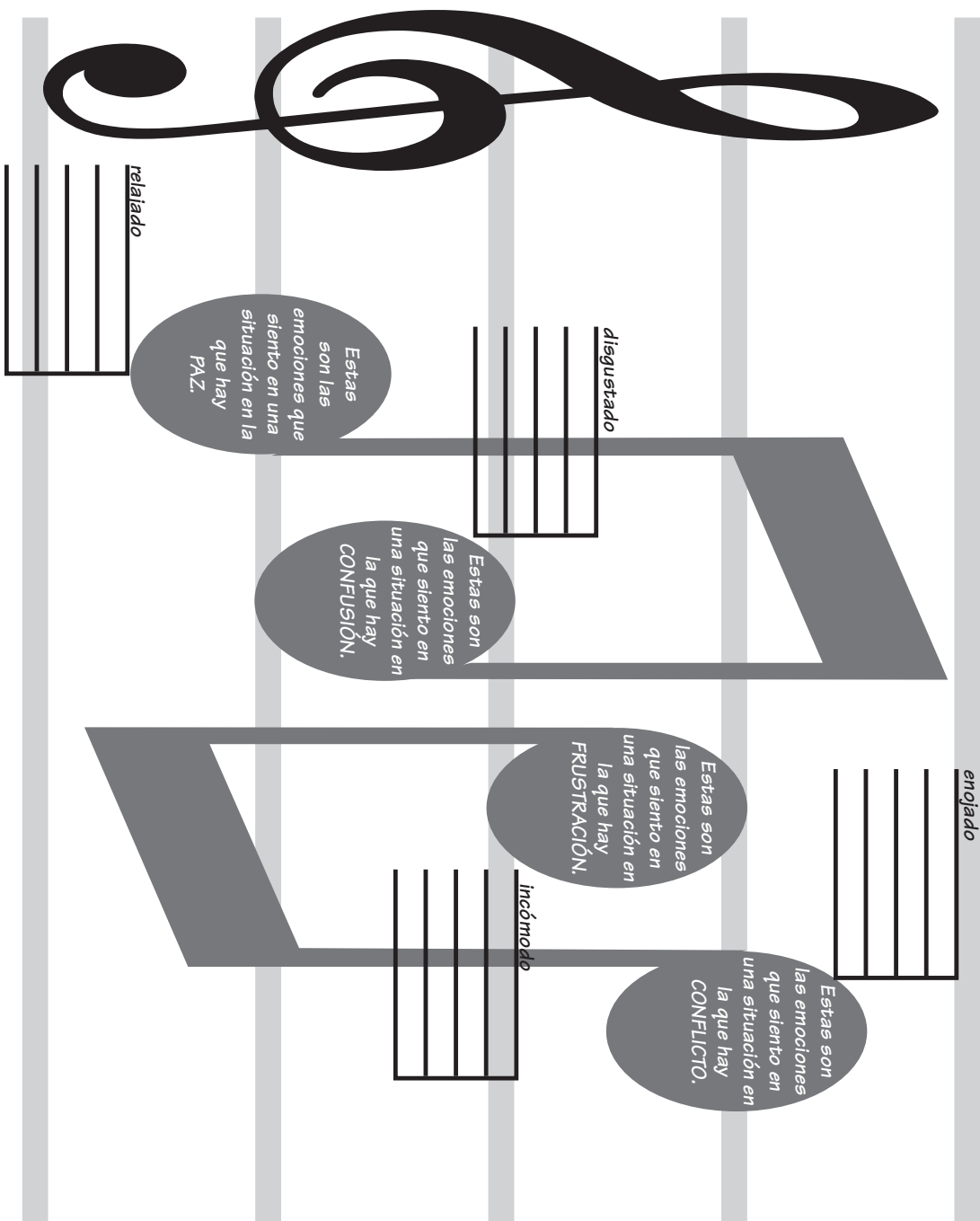
T

tenso
tonto
torpe
traicionado
tranquilo
travieso
triste
tímido

V

valiente

ESCALA DE EMOCIONES



SEGUNDO ACTO

Lee lo que dice cada persona. Además, lee el texto entre el diálogo para descubrir qué es lo que quiere decir cada persona.

PADRE: (*molesto, enojado*). ¿Dónde has estado?
(*Llegas una hora tarde y me preocupé mucho*).

SAM: (*a la defensiva*). Estuve en la escuela.
(*Estuve en detención y estoy un poco avergonzado por eso*).

PADRE: (*confundido*). ¡Pero el horario de la escuela terminó hace una hora!
¿Qué has estado haciendo?
(*¿Te olvidaste que tenías una cita con el dentista?*)

SAM: (*insultado*). ¡Te lo dije! ¡Estuve en la escuela! El maestro nos hizo quedar hasta tarde.
(*¿No me crees? Oh oh, ¿dije “nos”?*)

PADRE: (*frustrado*). ¿Por qué?
(*Por favor, explícame entonces por qué llegas tan tarde*).

SAM: (*ansioso*). Porque alguien estaba tirando bolitas de papel y el maestro se puso nervioso, y castigó a la clase.
(*Bueno, en realidad solo a mí, porque yo tiré algunas bolitas*).

PADRE: (*cauteloso*). Eso no me parece justo, pero podrías haber tenido el juicio de llamar.
(*¿Y tú no estuviste involucrado?*)

SAM: (*respetuosamente*). ¡Bueno, el maestro no nos hubiera dejado abandonar la clase!
(*Me olvidé de llamar. Es lo que debería haber hecho*).

PADRE: (*enojado*). ¡Pues bien! ¡Voy a llamar a tu maestro! ¡Tuve que cancelar tu cita con el dentista!

MENSAJES “YO”

Los Mensajes “yo” son una excelente forma de darte a entender cuando algo te molesta. Cuando los usas, es más probable que las personas te escuchen y te respondan sin enojarse y estar a la defensiva. Lee el ejemplo, y luego trata de escribir tus propios Mensajes “yo”.

EJEMPLO

Frecuentemente alguien en tu casa se olvida de darte los mensajes.

Yo me siento molesto
cuando tú no me pasas los mensajes
porque son importantes para mí.

1. Un compañero de clase te llama por un apodo que te desagrada.

Yo me siento _____
cuando tú _____
porque _____

2. Tu profesor no te ha preguntado las respuestas a sus preguntas en toda la semana, aunque has levantado la mano.

Yo me siento _____
cuando tú _____
porque _____

3. Uno de tus amigos suele tomar tus cosas prestadas pero no las devuelve.

Yo me siento _____
cuando tú _____
porque _____

¿PUEDEN LAS ESCUELAS AFRONTAR ECONÓMICAMENTE ALUMNOS DISCAPACITADOS?

Garret Frey tenía solo 4 años cuando se cayó de la motocicleta de su padre y se lesionó severamente la médula espinal. Desde entonces Garret, que ahora tiene 16 años, ha estado paralizado desde el cuello. Necesita cuidados las 24 horas del día para ayudarlo a comer y beber, cambiar de posición en la silla de ruedas, succionar el tubo en su garganta y monitorear el ventilador que lo ayuda a respirar.

Sin alguien que tuviera conocimientos de enfermería para ayudarlo, Garret no podría asistir a la escuela secundaria Jefferson en Cedar Rapids, Iowa, donde está cursando el segundo año y es un alumno B.

Pero esto le cuesta a la familia Frey alrededor de \$20,000 al año, por la atención de la enfermera matriculada para que ayude a Garret. Durante años, ellos han tratado, sin éxito, de persuadir al consejo escolar del Cedar Rapids de que cubrieran el costo. El pasado noviembre, la disputa llegó a la Corte Suprema de los EE. UU.

“Los chicos discapacitados como yo tienen el derecho a una educación gratuita”, dice Garret “sin pagar por cuidados extra”.

Pero el superintendente del Cedar Rapids, Lew Finch, insiste en que el consejo de su escuela no tiene el dinero para pagar el cuidado que necesita Garret. Él destaca que el distrito ya ha contratado a un profesor asociado especializado, ha comprado un autobús especial y ha adaptado una computadora para acomodar a Garret. “Debes preguntarte, dónde marcas el límite”, dice Finch. “Si el tribunal aprueba esto, podría ser un pozo sin fondo”.

El caso de Garret podría decidir hasta dónde deben llegar las escuelas para ayudar a los alumnos con discapacidades. La ley federal obliga a las comunidades a ofrecerles a los alumnos discapacitados acceso completo a la educación pública: y un gran rango de “servicios relacionados con la educación especial”.

Pero no han llegado a un acuerdo sobre a qué cuidados extra tiene derecho Garret y decenas de miles de otros estudiantes con discapacidades graves. La familia Frey tiene esperanzas de que la Corte Suprema decida que la ley cubre servicios como la enfermera de Garret.

El seguro de Garret ha pagado por su enfermera. Pero él casi ha agotado sus pólizas y su familia no puede afrontar el pago de los servicios. Si pierde el caso, podría tener que terminar la secundaria desde su hogar.

El caso de Garret ha estado en los titulares, pero él dice que no quiere atención especial. “Algunos chicos me preguntaron si creía que era un modelo a seguir”, comentó. “Yo no pienso en mí de esa forma, pero si mi caso puede ayudar a cambiar las cosas, creo que sería bueno”.

Se espera que la corte dé su veredicto esta primavera, pero no será lo suficientemente rápido para Garret. “Desearía que todo esto terminara”, comentó “y espero que esto ayude a otros chicos”.

—Susan Hansen

*Reimpreso con autorización de la revista *React*. Copyright 1999, Advance Magazine Publications, Inc. Usos: copiadora, proyector opaco, o transparencias maestras para retroproyector. La revista *React* otorga autorización para la reproducción de esta página para su uso en las aulas.

CUBRE TODAS LAS BASES

**Conflicto
negativo**

1. TEN EL CONTROL DE TI MISMO. - Respira tres veces profundamente o utiliza otras técnicas de relajación. - Relájate y piensa. ¡Relájate! _____	2. IDENTIFICA TUS SENTIMIENTOS. ¿Cuál es la verdadera causa de tu enfado? ¿Por qué? ¡Concéntrate! _____
3. DEFINE EL PROBLEMA. ¿Cuál es exactamente el problema aquí? ¿Quién está involucrado? ¡Mira los hechos!	
4. DECIDE QUÉ HACER Considera las ventajas y desventajas de estas opciones: Continúa trabajando para lograr una resolución ¡Piénsalo!	
5. COMUNÍCASTE. - Sé enérgico. - Sé respetuoso. - Di lo que quieres decir. - Comienza con "yo", no con "tú". ¡Concéntrate!	
6. ESCUCHA AL OTRO ¡No interrumpas! - Concéntrate y piensa en lo que están diciendo. ¡Permanece tranquilo!	7. BUSCA UN RESULTADO GANAR-GANAR. ¡Esto no es un juego! Nadie necesita perder. - Utiliza tus habilidades para resolver los problemas. ¡Piénsalo!

¡Resolución positiva!

DILEMAS



1. Estás jugando al fútbol con tus compañeros de clase. Algunos jugadores se están empujando unos a otros durante el juego. Cuando todos se van, alguien te tira un puñetazo. ¿Qué haces?

2. Tu amiga está malhumorada porque la castigaron por una semana. Estabas hablando de ir al cine, y ella repentinamente comienza a gritarte. Sin darte cuenta, comienzan a discutir sobre una asignación de tareas para el hogar. ¿Qué haces?

3. Tu hermano te ha estado molestando toda la tarde. Le tiras un borrador y le dices que se vaya. Él te tira una almohada y se caen tus gafas. ¿Qué haces?

4. Escuchas que alguien te acusa de robar una chaqueta. Esa persona ha perdido una chaqueta que se parece mucho a la tuya. Esa persona se relaciona con un grupo de personas que tú tratas de evitar. ¿Qué haces?

GLOSARIO

MÓDULO SIETE: RESOLVER CONFLICTOS

característica: Rasgo distintivo o específico del carácter de una persona; cualidad.

conflicto: Un estado de discordia entre personas, ideas o intereses; un choque.

dinámica: Las fuerzas que producen o gobiernan la actividad o el movimiento.

equivocación al hablar: 1. Hablar o pronunciar de manera incorrecta. 2. Hablar de manera inapropiada o severa.

escalar: Aumentar, agrandar o intensificar de manera gradual.

estallar: Surgir de manera violenta de sí o de los límites; explotar.

falta de comunicación: Incapacidad de comunicar causada por discurso poco claro o malentendido.

humor: Estado de mente o emoción temporal en relación con un sentimiento.

intolerancia: 1. Incapacidad o falta de voluntad para soportar. 2. Rehusarse a permitir creencias contradictorias.

opuesto: 1. Que entra en conflicto con algo o alguien. 2. Que se posiciona para enfrentar o confrontar otra cosa.

resolución: 1. Una explicación, como la de un problema o acertijo; una solución. 2. Un curso de acción determinado o decidido.

resolver: 1. Tomar una decisión firme sobre algo. 2. Hallar una solución para algo; resolver.

tolerancia: La habilidad o tendencia a reconocer y respetar las creencias y prácticas de los demás.

