

TÍTULO DE LA ESTRATEGIA: Solución de conflictos en la escuela #0045

AUTOR: Sofía Sierra Vidal

DESCRIPCIÓN:

En este documento vas a encontrar nueve (9) consejos que pueden ofrecer a los chicos como herramienta para encontrar la mejor solución para resolver un pleito. De la misma forma, para que ellos sean capaces de expresar de manera asertiva el enojo y plantear sus desacuerdos sin que esto conlleve actitudes de agresión.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Control de impulsos
- ✓ Agresividad
- ✓ Expresión de sentimientos
- ✓ Tolerancia a la frustración

MATERIAL:

Sin material

IMPORTANTE:

Ofrece estos consejos al chico para que logre ponerlos en práctica. Enfatiza que es necesario reflexionar y hacer una pausa antes de actuar o de enfrentar un pleito para que, de este modo, hacer consciente su enojo.

PALABRAS CLAVE:

- Escuela para padres
- Reflexión
- Monitoreo de conducta

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1,2,3, Escolares 4,5,6, Jóvenes, Adultos, **Todos**

Nivel: Inicial, Medio, Avanzado, **No aplica**

Ejecución: Individual, Parejas, Grupal, **Todos**

Tipo: **Actividad**, Estrategia, Teoría/Clase, Juego

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

Las emociones son parte de nuestra vida y nos dan el impulso para resolver un problema o realizar una actividad nueva. Funcionan como resortes que nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos, necesidades, o para defendernos. Hay que saber cómo expresarlas con asertividad de manera que sintamos que somos escuchados y que logran su objetivo. Uno de los principales sentimientos que más trabajo cuesta manejar es el enojo, ya que este fácilmente nos puede llevar a actuar de manera impulsiva y destructiva.

A continuación, te voy a dar 9 consejos que te van a ayudar a manejar este sentimiento y usarlo a tu favor de manera que puedas resolver pleitos.

QUÉ PUEDES HACER CUANDO ESTÁS ENOJADO:

- ✓ Imagina una señal de tránsito y pon un ALTO en tu mente para que tu enojo deje de crecer dentro de ti. Esto puede significar que debes respirar, tomar agua, caminar por unos cuantos minutos.
- ✓ Identifica tú mismo tus sentimientos. Y hazte las siguientes preguntas:
 - a. ¿De qué estoy enojado realmente?
 - b. ¿Tengo una buena razón para estar enojado con la otra persona?
 - c. ¿Estoy peleándome porque simplemente estoy de mal humor?
 - d. ¿Estoy poniendo algún pretexto para enojarme con él/ella?
 - e. ¿Estoy enojado o más bien tengo miedo?
- ✓ Si es necesario discutir con esa persona, asegúrate de elegir el mejor momento y lugar para hacerlo. No intentes resolverlo cuando estés en clase o en el lunch. Si la otra persona persiste, sería mejor que le dijeras:

“Mira (el nombre de la persona), esto es importante para los dos como para que pasemos sólo unos minutos discutiendo. Pienso que ambos necesitamos tiempo para hablar y escuchar. Y aunque no sientas que necesitas tiempo, yo sí. Nos vemos después de la escuela cuando tengamos más tiempo para hablar”
- ✓ Cuando comiences a hablar con la persona con quien tienes el problema, expresa tus sentimientos sin perder el control. Usa las palabras Yo siento... No levantes la voz ni te muevas hacia esa persona como si lo estuvieras enfrentando. Quédate tranquilo.
- ✓ Una vez que estén hablando, permanece en un sólo tema a la vez. No le hables sobre quién es su mamá, si sus amigos son.... Cuando realmente quieras resolver o sacar el problema, sostente en el tema. No acuses a otras personas.

- ✓ Expresa tu punto de vista. Usa la palabra YO. Por ejemplo, en lugar de decir, “Tú nunca me escuchas”, podrías decir, “Yo siento que no me escuchas cuando estoy hablando”.
- ✓ El secreto de un pleito productivo es discutir sin ganar, buscar las soluciones que le sirvan a ambos. No tienes que ganar y ver cómo la otra persona pierde para sentir que tuviste resultados. Las dos partes ganan si puedes mantener la seguridad en ti mismo en un pleito, y aprender algo de eso.
Por ejemplo, no tienes que decirle a tu amigo groserías o apodos para decirle que te molestó que te haya dejado plantado o hablado mal de ti. El que sepa cómo te sientes, es más probable que le ayude a cambiar.
- ✓ Escucha con cuidado todo lo que la otra persona tiene que decir. Si tu amigo te dice que está cansado de irte a buscar para comer lunch juntos, quizás sea tiempo de que se encuentren a la mitad del camino para ir juntos o que tú vayas a buscarlo.
- ✓ Perdona... cuando el argumento termine. Perdonar es dejar que el enojo que provocó el pleito se apague. Y sigue con tu vida.