

Desarrollemos Habilidades para la Vida



FASCÍCULO 8: **¿Cómo resuelvo los problemas y manejo el stress?**

INDICE

Introducción	5
<hr/>	
Lectura de apoyo para el /la facilitador/a:	5
a) Comunicación y escucha activa	5
b) ¿Qué es un conflicto?	7
c) ¿Qué es el stress?	8
d) ¿Qué es la ansiedad?	
<hr/>	
Sesión 1: Dominando la situación	11
A. El enganche: Da la vuelta a la sabana	11
<hr/>	
Edad: 10 -12 años	
B. Investigación lúdica: El rescate	12
C. Construcción colectiva del conocimiento	12
<hr/>	
Edad: 13 -16 años	
B. Investigación lúdica: Fantasía de un conflicto	13
C. Construcción colectiva del conocimiento	13
<hr/>	
Edad: 17 -19 años	
B. Investigación lúdica: Los planetas	14
C. Construcción colectiva del conocimiento	14
<hr/>	
Edad: Madres, padres y tutores	
B. Investigación lúdica: Okupas	15
C. Construcción colectiva del conocimiento	16
D. Cierre conceptual	17
E. Evaluación lúdica: Inflarse como globo	18
F. Cierre afectivo: Pirañas en el río	19
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	20
<hr/>	
Sesión 2: Ganémosle al estrés y gestión de la ansiedad y el estrés.	21
<hr/>	
Edad: Todas las edades	
A. El enganche: Colores mezclados	21
B. Investigación lúdica: Cambia de madriguera	22
C. Construcción colectiva del conocimiento	23
D. Cierre conceptual	23
E. Evaluación lúdica: El cetro del rey	25
F. Cierre afectivo: La herencia	26
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	27
<hr/>	

INTRODUCCIÓN

Conflicto, discusión y cambio ocurren de manera natural en nuestras vidas, como también en las vidas de organizaciones, comunidades y naciones. La habilidad de encontrar una solución pacífica a desacuerdos a través de la resolución de conflictos es una habilidad que todos necesitamos para crear una sociedad pacífica y productiva.

Es inevitable que el conflicto forme parte de nuestras vidas. Gracias al conflicto aprendemos a desarrollar habilidades necesarias para nuestro propio crecimiento personal. El problema surge cuando el nivel de conflicto es tan elevado que perjudica el desarrollo óptimo del adolescente tanto a nivel psicológico como emocional.

Por otro lado los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o



dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla.

Es por ello, que en este nuevo fascículo vamos a proporcionar a las y los adolescentes oportunidades suficientes para que aprendan a resolver conflictos y a manejar el estrés de forma constructiva. Estos temas se abordan en el presente fascículo a través de dos sesiones que se describen a continuación:

- **SESIÓN: 1. Dominando la situación**
- **SESIÓN: 2. Ganémosle al estrés y gestión de la ansiedad y el estrés.**

HABILIDAD A DESARROLLAR: RESOLUCION DE CONFLICTOS Y MANEJO EL STRESS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Desarrollar una mejor capacidad de toma de decisiones en situaciones de conflicto y estrés.

MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial

LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

a) Comunicación y escucha activa

La escucha activa no es solo oír a la otra persona sino estar concentrados en el mensaje que la otra persona intenta comunicar.

A la hora de relacionarnos con nuestros compañeros, padres, podemos emplear tres estilos de comunicación.

Estilo Agresivo

Escuchamos nuestras ideas, pensamientos, necesidades y opiniones de forma irrespetuosa. Se manifiesta a través de la comunicación verbal y no verbal.

Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Malas contestaciones	Expresión de la cara y expresión corporal
Gritos	Miradas y gestos desafiantes
Insultos	Actitud amenazante
Críticas destructivas	Agresiones
	Actitud de desprecio

Mantener un estilo de comunicación agresiva tiene consecuencias:

Imagen negativa

Sentimiento de culpa

Enfado y tensión

Pérdida de oportunidades

Conflictos interpersonales

Sentimiento de frustración

Estilo Pasivo

Es un estilo de comunicación donde no nos expresamos, no manifestamos lo que realmente pensamos, sentimos y opinamos, por vergüenza o "por el qué dirán", dejamos que otras personas decidan por nosotros que hacer aunque no estemos de acuerdo, corresponde al estilo "ver, oír, y callar".

Se manifiesta a través de la comunicación verbal y no verbal

Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Voz baja y temblorosa	Expresiones de la cara: timidez, miedo
Inseguridad en lo que se dice: quizás, no sé, a lo mejor...	Evitar mirar a la otra persona, mirar hacia al suelo o hacia otro lado.

Mantener un estilo de comunicación pasivo tiene consecuencias

Conflictos interpersonales

Pérdida de oportunidad

tensión

Enfado

frustración

Pérdida de confianza en uno mismo

Estilo Asertivo

Expresamos nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones, teniendo en cuenta y respetando las opiniones y derechos de los demás.

Se manifiesta a través de la comunicación verbal y no verbal.

Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Voz clara y firme	Expresión tranquila y amable de la cara
Hablar en primera persona	Mirada directa
Pedir opinión sin dejar de dar la nuestra	Gestos adecuados

Mantener un estilo de comunicación asertivo tiene consecuencias:

Ser resolutivos

Satisfacción

Variedad de oportunidades

Aprobación de parte de los demás

Qué tenemos que evitar en la escucha activa:

- Evitar distracciones
- No interrumpir
- No juzgar
- No dar soluciones prematuras
- No rechazar lo que la otra persona está sintiendo con frases como “No te preocupes, eso no es nada”
- No adquirir protagonismo contando nuestra historia cuando son los otros quienes necesitan contar la suya

b) ¿Qué es un conflicto?

El conflicto define al conjunto de dos o más hipotéticas situaciones que son excluyentes: esto quiere decir que no pueden darse en forma simultánea.

Un conflicto es una manifestación de intereses opuestos, en forma de disputa. Tiene muchos sinónimos: pelea, discrepancia, desavenencia, separación, todos con una valoración negativa a priori. Vale la pena detenerse en que el conflicto es una construcción social diferente a la violencia, que puede involucrarla, así como puede no hacerlo.

Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas tienen intereses contrapuestos que no pueden desarrollarse al mismo tiempo, es decir que de concretarse uno, el otro quedaría anulado.

Por lo tanto, cuando surge un conflicto, se produce un enfrentamiento, una pelea, una lucha o una discusión, donde una de las partes intervinientes intenta imponerse a la otra.

Tipos de conflictos

Es importante mencionar que existen diferentes tipos de conflictos, esto con el fin de saber cuáles son los mejores medios o técnicas para su solución. Los conflictos pueden ser:

Intrapersonales: son los conflictos individuales al estar en medio de una situación que genere ansiedad e inseguridad al momento de tomar la mejor decisión.

Interpersonales: cuando existe un problema entre dos o más personas.

Intergrupales: cuando los conflictos o desacuerdos se dan entre grupos de personas y equipos de trabajo, estudio o deporte, entre otros.

No obstante, la solución de conflictos puede tener tanto un resultado positivo como negativo, eso dependerá del grado de dificultad y del interés que tengan los involucrados en buscar la mejor solución para todos.

¿Qué es resolución de conflictos?

Se denomina solución de conflictos o resolución de conflictos al conjunto de técnicas y habilidades que se ponen en práctica para buscar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido que existe entre dos o más personas e, incluso, personal.

Estrategias de resolución de problemas o conflictos

Si hemos localizado el problema estresante en el ambiente y las personas que nos rodean, tendremos que orientar el tratamiento del estrés y la ansiedad hacia esa dirección. Para aprender a encontrar soluciones rápidamente, tendremos que despejar nuestra mente y centrarnos en resolver el conflicto que se nos plantea, ponernos nerviosos resulta algo contraproducente y seguramente generará aún más estrés en nosotros.

- Podemos resolver un conflicto de manera asertiva mediante la comunicación, poner los problemas sobre la mesa resulta una ayuda para resolverlos de un modo más eficaz. La comunicación asertiva se basará en exponer nuestros sentimientos y necesidades sin dañar ni ofender a los demás.
- Otra estrategia de solución de problemas se basa en no evitar la situación problemática sino en afrontarla. Generar estrategias de afrontamiento nos prepara para superar nuevas barreras y aumenta nuestra fortaleza interna.
- Desarrollar la inteligencia emocional también es un paso importante en el aprendizaje de solución de problemas. Este tipo de inteligencia permite ponernos en el lugar de los demás, comprender sus estados emocionales a la vez que comprendemos y gestionamos los nuestros.

c) ¿Qué es el stress?

El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.

Tipos de estrés

- **Estrés normal:** las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.
- **Estrés patológico:** cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.
- **Estrés post-traumático:** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.
- **Estrés laboral:** se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador.

Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta

Los síntomas de estrés pueden estar afectando tu salud, aunque no te des cuenta. Puedes pensar que una enfermedad es la culpable de ese dolor de cabeza irritante, de tu frecuente insomnio o de tu menor productividad en el trabajo. Pero el estrés puede ser la causa.

Efectos comunes del estrés

De hecho, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

En tu cuerpo	En tu estado de ánimo	En tu comportamiento
Dolor de cabeza	Ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Problemas de sueño		

Estrategias de manejo del estrés

Si tienes síntomas de estrés, tomar medidas para controlar tu estrés puede tener muchos beneficios para la salud. Explora estrategias de manejo del estrés, como las siguientes:

- Hacer actividad física con regularidad
- Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes
- Mantener el sentido del humor
- Pasar tiempo con la familia y los amigos
- Reservar tiempo para pasatiempos, como leer un libro o escuchar música

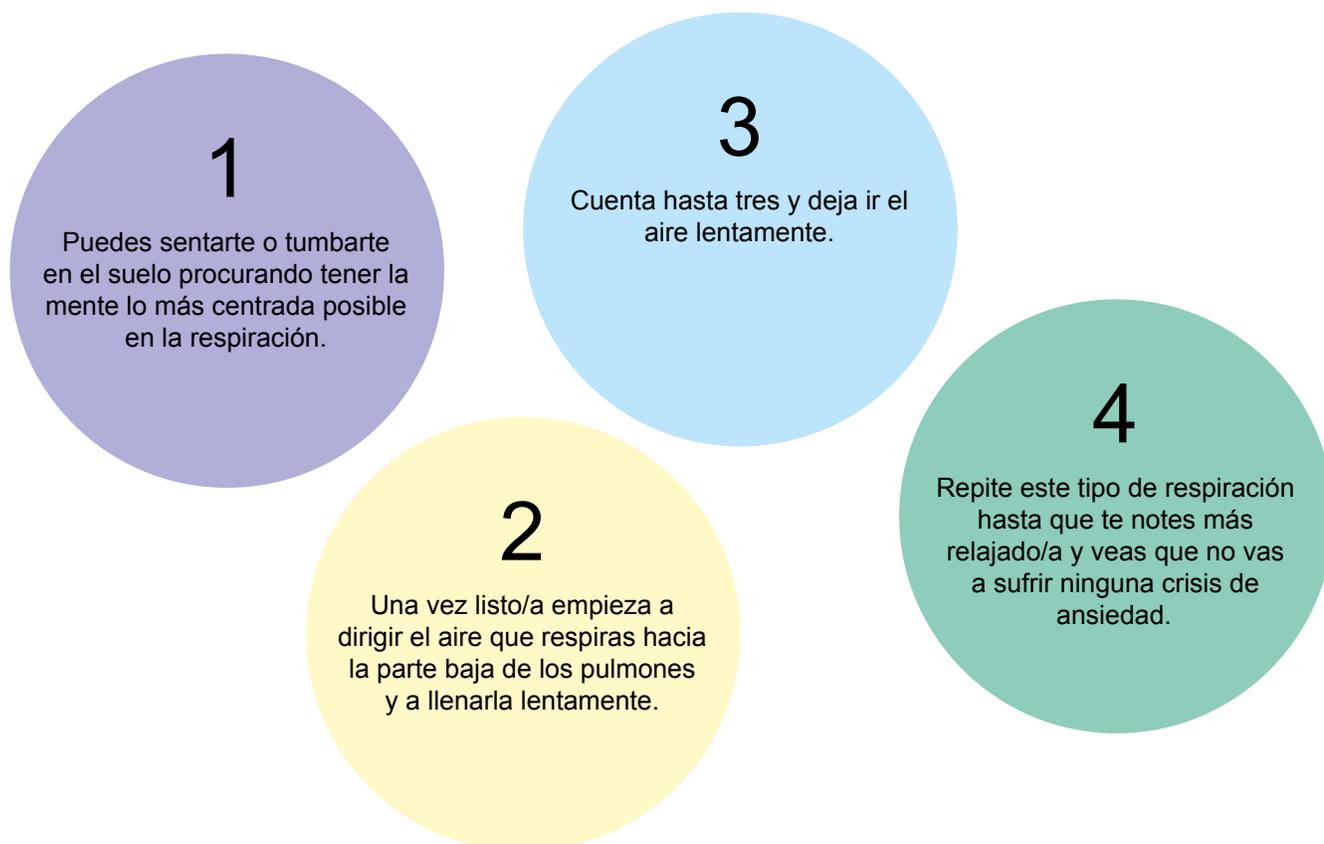
d) ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Ejercicios para calmar la ansiedad

Finalmente, una ayuda para saber cómo gestionar el estrés y ansiedad consiste en controlar la respiración. Los ejercicios contra la ansiedad y el estrés que están basados en la relajación, siempre a través de tener consciencia de la respiración, son eficaces porque activan una parte de nuestro sistema nervioso encargada de relajar nuestro cuerpo y mente: el Sistema Nervioso Parasimpático.

Una de estas técnicas de relajación para reducir el estrés se denomina respiración abdominal o diafragmática:



SESIÓN 1: DOMINANDO LA SITUACIÓN



TIEMPO: 2 HORAS Y MEDIA



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Desarrollar una mejor capacidad de toma de decisiones en situaciones de conflicto y estrés.



MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión
2. Visualización o experiencia vivencial



MATERIALES: Papel, Lápices o lapiceros.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise con anterioridad las definiciones de comunicación y escucha activa, conflicto, resolución de conflictos, estrés, ansiedad, así como los tipos y las consecuencias que traen en el desenvolvimiento social de las personas, para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes. 2. Tome en cuenta los diferentes contextos y culturas familiares de donde provienen los y las adolescentes. 3. Motive a que se expresen respetando las ideas, el género, las habilidades, la diversidad de opiniones que tiene cada participante.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Procure crear un ambiente de confianza y seguridad para que puedan participar de manera activa en todas las actividades de las sesiones. De distintas oportunidades y espacios donde los participantes practiquen maneras de resolver sus conflictos de manera creativa y pacífica. Aproveche oportunidades que se den dentro de las sesiones para poner en práctica técnicas de resolución de conflictos.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “Da la vuelta a la sabana”

A. EL ENGANCHE: DA LA VUELTA A LA SÁBANA

Participantes: Todas las edades

Materiales: una sábana grande, puede ser sustituida por un trozo de papel continuo.

Tiempo: 45 minutos.

Organiza: conforma 2 grupos.

Prepara el lugar: Esta actividad puede realizarse en el salón.



Explica: El facilitador/a pondrá una sábana en el suelo y pide a todos los integrantes que se coloquen encima de ésta. Deben ocupar la mitad del espacio, si no caben se realizará la actividad por subgrupos o el tamaño de la sábana tendrá que ser mayor.

Cuando están colocadas, se les explica que entre todos deben darle la vuelta a la sábana sin que nadie se baje de la misma, ni pisar el suelo y que no puedan hablar durante la ejecución de la misma.

VINCULE LA VIVENCIA

Plenaria: Una vez terminada la actividad, oriente que cada grupo regrese a sus lugares.

Pregunta: se harán las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué estrategias propusieron en el grupo para darle vuelta a la sabana?
- ¿Cómo llegaron a la solución?
- ¿Cambiaron de plan a lo largo de la actividad porque no resultaba?

Refuerce: a los y las adolescentes que todos pueden pensar e imaginar soluciones ante una situación, que muchas veces puede ser estresante, por eso es recomendable escuchar las diferentes opiniones para llegar a un consenso o a una solución, es importante ser respetuosos y meditar las propuestas, y ver objetivamente cual es la mejor estrategia. Recuerde que todas y todos tenemos derecho a ser escuchados y a tener las mismas oportunidades de participación.

EDAD: 10 a 12 AÑOS



B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: EL RESCATE

Edad: 10 a 12 años

Materiales: globos de diferentes colores, cartulinas del color de los globos, masking tape.

Tiempo: 40 minutos.

Prepara: Antes de la reunión, infla globos de diferentes colores, un color para cada equipo, y póngalos por todo el salón, colocando algunos en lugares medio escondidos. Asegúrese de que cada equipo tiene el mismo número de globos del color de su equipo (un mínimo de 10 globos, pero tantos como quieras).

Organiza: Divide al grupo en equipos y asígnales un color de globos y una "base" (puede ser una cartulina de color de los globos asignados). Pegar la cartulina al piso con masking tape.

Explica: que cada equipo encuentre y rescate sus globos, mientras revienta los globos del otro equipo o equipos. Las reglas son que una vez que un globo esté en la base del equipo, no puede ser tronado por otro equipo. Y los globos sólo se pueden tronar con los pies. Detenga el juego cuando todos los globos de un equipo hayan sido tronados, o bien, estén a salvo en su base. En este momento, el equipo con el mayor número de globos, gana.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 10 - 12 años

Materiales: No se necesitan materiales.

Tiempo: 20 minutos.



Plenaria: los participantes sentados en el piso formando un círculo

Reflexión: El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva sobre la aplicación de este juego.

1. ¿Cómo se sintieron tronando los globos de los otros grupos?
2. ¿En la tronada de los globos hubo conflictos? Describa.
3. ¿Alguno de los participantes hizo uso de alguna forma violenta? Describa.
4. ¿Cómo se sintieron cuando ya no había globos inflados de su color asignado?

EDAD: 13 a 16 AÑOS

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: FANTASÍA DE UN CONFLICTO



Edad: 13 a 16 años

Materiales: hojas de papel, lápices de grafito o lapiceros. Pizarra.

Tiempo: 60 minutos.

Prepara: mesas y sillas para cada grupo.

Explica: el facilitador/a introduce la siguiente fantasía:

“Te encuentras caminando por la calle y ves, a lo lejos, a una persona que te resulta familiar. De repente, te das cuenta de que esa persona es con la que mayores conflictos tienes. Cada vez están más cerca y no sabes cómo reaccionar cuando te cruces con ella, se te ocurren distintas alternativas.

Oriente: al grupo que discutan las estrategias que se imaginaron y lo escriban en la hoja de papel, que expresen su forma de resolver el conflicto libremente.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 13 - 16 años

Materiales: hojas de papel con lo que escribieron, lápices de grafito.

Tiempo: 20 minutos.

Plenaria: los grupos sentados en sus lugares, comparten lo que escribieron. Se dejan unos minutos para que discutan la actividad y seleccionan a una persona para que comparta lo que escribieron.

Reflexión: Pasados unos minutos, el facilitador/a vuelve con estas palabras: “Ya ha pasado, esta persona se ha ido. ¿Cómo te sientes?, ¿cuál es tu nivel de satisfacción con la manera en la que te has comportado?”.

A continuación, se les deja entre 15 y 20 minutos para que reflexionen las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las alternativas que consideraron para actuar?
- ¿Cuál escogieron y por qué?
- ¿Qué nivel de satisfacción alcanzaron con el resultado de la fantasía?

Pida: entre todas las distintas estrategias que compartieron elaboren una en común.

EDAD: 17 a 19 AÑOS

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: LOS PLANETAS



Edad: 17 a 19 años

Materiales: hojas de papel, lápices de grafito o lapiceros. Pizarra.

Tiempo: 60 minutos.

Organiza: en tres grupos iguales.

Prepara: un espacio preferible al aire libre.

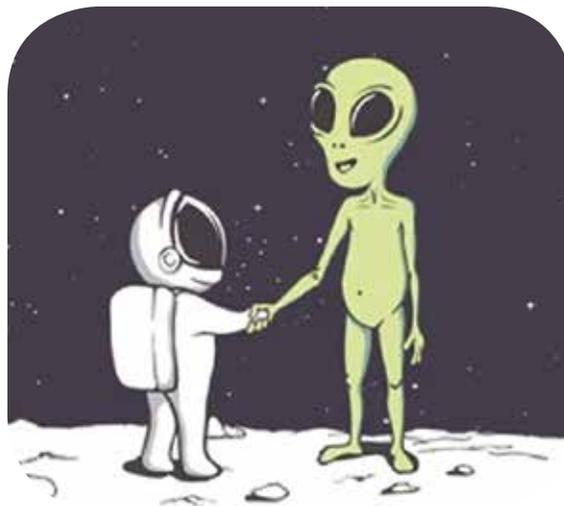


Explica: Cada grupo son los habitantes de un planeta. Se produce el encuentro entre los habitantes de los tres planetas, que están en conflicto desde hace mucho tiempo, ya están cansados y se proponen reunirse para tomar alguna decisión. Deciden realizar una conferencia interplanetaria en la que se negocie un acuerdo beneficioso para todas las partes.

Cada grupo elabora un cartel con el nombre de su planeta, para llevarlo a la conferencia interplanetaria, cada grupo escoge un espacio donde se ubican.

Entrega: a cada grupo la hoja de roles.

- **Grupo 1:** Van a la guerra, quieren el poder sobre los otros planetas, creen que tienen posibilidades de ganar, se han estado preparando para ganar y terminar el conflicto.
- **Grupo 2:** sus habitantes son pasivos y pacíficos, no quieren ir a la guerra, pero tampoco quieren decidir que hacer, ellos creen simplemente que se van con el que quede, aunque no estén de acuerdo con ninguno.
- **Grupo 3:** están dispuestos a negociar una estrategia de salida común para todos, que los beneficie a todos y puedan terminar el conflicto de una manera creativa, no violenta, donde todos salgan ganando.



El facilitador/a pide a los grupos que lo lean y piensen cómo lo van a desarrollar, está cerca de los tres grupos y se acerca a solucionar las dudas que le puedan plantear. Cuando diga “ya” la dinámica comienza. El facilitador/a observa todos los movimientos y conversaciones de los grupos. Los roles están diseñados para que surjan claros conflictos de intereses entre los seres de los tres planetas. El objetivo de la dinámica es dejar que afloren todos esos conflictos y dar tiempo suficiente a que los propios jugadores creen mecanismos para resolverlos y los pongan en práctica.

El facilitador/a dará por finalizada la dinámica en el momento en el que el conflicto se resuelva o vea una situación de bloqueo que no puede resolverse. En este segundo caso, el facilitador/a propone que nombren tres cancilleres (uno por planeta) que negocien exclusivamente mediante el diálogo una solución consensuada. Se pueden dar cinco o diez minutos a cada planeta para que preparen su oferta de cara a la conferencia.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: 17 - 19 años

Materiales: hojas de papel con la oferta de resolución del conflicto, lápices de grafito.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: los grupos sentados en sus lugares, en una mesa frente al grupo se sientan los cancilleres de cada planeta y comparten su estrategia de salida al conflicto.

Reflexión: se analizan las cosas habituales en el juego de roles:

- ¿Cómo se sintieron jugando cada rol asignado?
- ¿Estaban conscientes de su rol?
- ¿Percibieron si algún grupo estaba confuso con su rol asignado?
- ¿Cuáles fueron los conflictos surgidos?
- ¿Qué medios pusieron en práctica para resolverlos?



MADRES, PADRES Y TUTORES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: OKUPAS (60 MINUTOS)

Edad: Madres, padres y tutores.

Materiales: 20 hojas de papel, 3 tijeras, 3 reglas, 3 lápices.

Tiempo: 60 minutos.

Organiza: en tres grupos, uno conforma el pueblo americano, otro la cultura europea, 4 personas de un grupo son los observadores y 2 personas son las animadoras.

Prepara: 3 espacios en la que cada grupo aprende sus normas de juego, prepara el trabajo y toma conciencia de su papel.

Entrega: el material a las personas del pueblo americano de la siguiente manera:

- 7 personas no tienen nada.
- 7 personas tienen solamente una hoja.
- 1 persona tiene una hoja y un lápiz.
- 1 persona tiene una hoja y unas tijeras.
- 1 persona tiene dos hojas una regla.
- 1 persona tiene dos hojas y unas tijeras.
- 1 persona tiene tres hojas, unas tijeras, una regla y un lápiz.
- 1 persona tiene cuatro hojas, regla y lápiz.



Los jugadores/as pueden prestarse material, negociar, cambiar, vender o comprar. Pasados unos minutos de actividad se les dice que el círculo vale C\$10, el triángulo equilátero 5 y el rectángulo 1.

Entrega a cada grupo sus roles.(sacar fotocopia para el grupo)

NORMAS DEL PUEBLO AMERICANO

- Se les va a dar material para que se hagan ricos.
- Pueden sentarse como quieran.
- Crear riqueza significa hacer figuras geométricas con el papel de las hojas que se les van a dar, con ayuda de tijeras, regla y lápiz.
- Las figuras han de estar perfectamente recortadas con las medidas del cartel.
- Pueden, si quieren, prestarse material, negociar, cambiar, vender y comprar.
- Las siete personas que tengan más riqueza acumulada cuando la persona animadora dé la señal, serán las personas que manden sobre el grupo a su voluntad a partir de ese momento.
- Medidas de las figuras geométricas:
 - Círculo de 5 cm. de diámetro
 - Triángulo equilátero de 3 cm. de lado
 - Rectángulo de 2 por 4 cm.

(Sacar fotocopia para el grupo)

NORMAS DEL PUEBLO EUROPEO

- Es un pueblo que está muy desarrollado, por eso no necesitan trabajar. Que trabajen los demás.
- Su función en la sociedad es promover el progreso, y por ello van a coger toda la riqueza de la “cultura americana”, se la van a robar.
- Las siete personas que más riqueza tengan van a tener el poder para dar las normas que quieran a partir de ese momento.
- Van a entrar con fuerza y a robar toda la riqueza que puedan para poder construir luego una sociedad mucho mejor.
- Pueden actuar con violencia si lo necesitan.

Cada uno de los tres grupos se entera de las normas que deben cumplir cuando se han ido a salas diferentes.

Explica: que el pueblo americano trabaja unos minutos para conseguir riqueza.

- El facilitador/a después de pasados los minutos da la señal de invasión al pueblo europeo.
- Terminada la invasión se contabilizan las siete personas que han conseguido más riqueza.
- Se les entrega el poder.
- Se reúnen.
- Establecen unas normas que dictan y se llevan a la práctica.

Las personas animadoras juzgarán hasta dónde dejan llegar en vista del desarrollo de los objetivos.

C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: madres, padres y tutores.

Materiales: hojas de papel con la oferta de resolución del conflicto, lápices de grafito.



Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: los grupos sentados en el salón.

Reflexión: el facilitador/a realiza las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué aprendieron de esta dinámica?
- ¿Qué fue lo que les pareció más divertido?
- ¿Qué fue lo que les dio mayor sufrimiento?

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.

Explique: a los participantes que:

- El espíritu competitivo nos lleva muchas veces a querer ganar sin importar el cómo.
- En las competencias siempre se generan conflictos porque todos quieren ganar.
- Que la solución pacífica a un conflicto es posible si mantenemos actitudes positivas, estamos relajados, pensamos estrategias.
- En la vida real sucede a veces que cuando hay un conflicto queremos ganar, ejercer nuestro poder y que muchas veces usamos formas para hacerlo, según nuestra formación, nuestro carácter: a veces somos agresivos, a veces pasivos y otras veces pensamos y meditamos la mejor solución sin danar a nadie, muchas veces salimos ganando todos, sobre todo cuando somos asertivos. En otras ocasiones no escuchamos las propuestas de otros, porque queremos que se haga la que propusimos, todo esto genera conflictos.

Coloque: en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

COMUNICACIÓN Y ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa no es solo oír a la otra persona sino estar concentrados en el mensaje que la otra persona intenta comunicar.

A la hora de relacionarnos con nuestros compañeros, padres, podemos emplear tres estilos de comunicación.

ESTILO AGRESIVO.

Escuchamos nuestras ideas, pensamientos, necesidades y opiniones de forma irrespetuosa. Se manifiesta a través de la comunicación verbal y no verbal.

ESTILO PASIVO

Es un estilo de comunicación donde no nos expresamos, no manifestamos lo que realmente pensamos, sentimos y opinamos, por vergüenza o "por el qué dirán", dejamos que otras personas decidan por nosotros que hacer aunque no estemos de acuerdo, corresponde al estilo "ver, oír, y callar". Se manifiesta a través de la comunicación verbal y no verbal.

ESTILO ASERTIVO

Expresamos nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones, teniendo en cuenta y respetando las opiniones y derechos de los demás.

Se manifiesta a través de la comunicación verbal y no verbal.

¿Qué es un conflicto?

Los conflictos son situaciones en las que dos o más personas tienen intereses contrapuestos que no pueden desarrollarse al mismo tiempo, es decir que de concretarse uno, el otro quedaría anulado. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, se produce un enfrentamiento, una pelea, una lucha o una discusión, donde una de las partes intervinientes intenta imponerse a la otra.

Tipos de conflictos

Es importante mencionar que existen diferentes tipos de conflictos, esto con el fin de saber cuáles son los mejores medios o técnicas para su solución. Los conflictos pueden ser:

Intrapersonales

interpersonales

Intergupal

No obstante, la solución de conflictos puede tener tanto un resultado positivo como negativo, eso dependerá del grado de dificultad y del interés que tengan los involucrados en buscar la mejor solución para todos.

¿Qué es resolución de conflictos?

Se denomina solución de conflictos o resolución de conflictos al conjunto de técnicas y habilidades que se ponen en práctica para buscar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido que existe entre dos o más personas e, incluso, personal.

Estrategias de resolución de problemas o conflictos

- Podemos resolver un conflicto de manera asertiva mediante la comunicación, poner los problemas sobre la mesa resulta una ayuda para resolverlos de un modo más eficaz. La comunicación asertiva se basará en exponer nuestros sentimientos y necesidades sin dañar ni ofender a los demás.
- Otra estrategia de solución de problemas se basa en no evitar la situación problemática sino en afrontarla. Generar estrategias de afrontamiento nos prepara para superar nuevas barreras y aumenta nuestra fortaleza interna.
- Desarrollar la inteligencia emocional también es un paso importante en el aprendizaje de solución de problemas. Este tipo de inteligencia permite ponernos en el lugar de los demás, comprender sus estados emocionales a la vez que comprendemos y gestionamos los nuestros.

E. EVALUACIÓN LÚDICA: INFLARSE COMO GLOBO

Participantes: todos.

Material: No se necesitan materiales.

Tiempo: 15 minutos

Organiza: los participantes puedan estar formando un círculo todos de pie.



Explique: que cuando nos encontramos ante una situación conflictiva o problemática esto nos produce una reacción emocional que nos activa fisiológicamente.

A continuación, se explicará que vamos a inflarnos como globos.

- Para comenzar, se tomarán respiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados. A medida que van llenando sus pulmones de aire, van levantando sus brazos, como si fueran globos. Se repite este paso varias veces, las suficientes como para que todos hayan realizado el ejercicio correctamente.
- Luego, sueltan el aire y comienzan a arrugarse como globos y desinflando hasta caer en el suelo. También se repite este ejercicio.

Pregunta: cuando hayan acabado y transcurridos unos minutos para que hayan disfrutado de la sensación de relajación, se les pregunta:

- *¿Creen que realizar estos ejercicios puede ayudarles cuando están enfadados?*



F. CIERRE AFECTIVO: PIRAÑAS EN EL RIO

Participantes: todos.

Material: tela o línea ancha (puede marcarse con una tira de masking tape), libros u otros objetos.

Tiempo: 20 minutos

Organiza: conforme 2 grupos de trabajo.

Explica: El facilitador/a explica qué tienen que atravesar el río (camino marcado) sin salirse de él. Además, tienen que transportar de un lado a otro una serie de objetos. Uno en el camino de ida y otro, distinto, en el de vuelta.

- Cada persona tendrá asignado su objeto y no puede ser llevado por ninguno de los compañeros.
- La persona que salga del camino, deberá comenzar la actividad desde el principio.
- La actividad no acaba hasta que todas las personas hayan realizado su camino de ida y vuelta.

Pregunta: el facilitador realizará las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Qué estrategias han elaborado para que todas las personas hayan podido realizar la actividad de manera satisfactoria?*
- *¿Qué objetos han sido más fáciles de transportar?*
- *¿Qué objetos han sido más difíciles de transportar?*



Concluya: que salir airosos tras resolver una solución conflictiva da una sensación de satisfacción al grupo, igualmente sucede en nuestras vidas sobre todo cuando podemos resolver situaciones conflictivas con la cooperación de otros, por eso debemos promover la cooperación y la ayuda entre los distintos miembros del grupo.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: todos los participantes.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen que realicen el ejercicio que está en la página 44 del cuaderno de trabajo. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

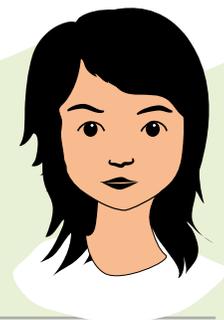
Ejercicio: Problemas familiares por salud

¿Qué pasos debe dar Andrea para resolver este conflicto con sus hermanas/os?



Soy Andrea y tengo 16 años. En mi familia tenemos a mi abuelita enferma, ella es una persona que tiene 80 años de edad, tiene problemas cardíacos, por lo que supone una alta demanda de atención, tiempo, dedicación y esfuerzo. Nosotros la queremos mucho porque siempre nos ha cuidado, nos quiere mucho y cuando éramos pequeños nos quedábamos con ella, mientras nuestros padres trabajaban. Verla así enferma y que a veces nadie quiere cuidarla me da mucha tristeza y preocupación. Somos cinco hermanos y no se que hacer para que siempre esté con alguien que la cuide, por eso a veces no voy a clases, me quedo cuidándola, pero mis demás hermanos y hermanas no quieren quedarse con ella, vivo peleando con ellos/as por esta situación y no me quieren escuchar, esto me causa mucho dolor de cabeza.

¿Qué pasos debe dar Andrea para resolver este conflicto con sus hermanas/os?



SESIÓN 2: GANÉMOSLE AL STRESS Y GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL STRESS.



TIEMPO: 2 HORAS



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Identificar cómo aumentar la capacidad individual para manejar y controlar el estrés así como el sentimiento de frustración o situaciones de presión y adaptación al cambio, sin perder la efectividad en las acciones que se realizan en la vida diaria. Desarrollar una mejor capacidad de toma de decisiones en situaciones de conflicto y estrés.



MÉTODOS UTILIZADOS: 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial



MATERIALES: Papel, lápices o lapiceros.

PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A: 1. Revise con anterioridad las definiciones de comunicación y escucha activa, conflicto, resolución de conflictos, estrés, ansiedad, así como los tipos y las consecuencias que traen en el desenvolvimiento social de las personas, para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes. 2. Tome en cuenta los diferentes contextos y culturas familiares de donde provienen los y las adolescentes. 3. Motive a que se expresen respetando las ideas, el género, las habilidades, la diversidad de opiniones que tiene cada participante.

APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A: Procure crear un ambiente de confianza y seguridad para que puedan participar de manera activa en todas las actividades de las sesiones. De distintas oportunidades y espacios donde los participantes practiquen maneras de resolver sus conflictos de manera creativa y pacífica. Aproveche oportunidades que se den dentro de las sesiones para poner en práctica técnicas de resolución de conflictos.

INTRODUCCIÓN

De: la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

Escuche: la intervención de 2 o 3 participantes.

Diga: ahora vamos a jugar “Colores mezclados”

TODAS LAS EDADES

A. EL ENGANCHE: COLORES MEZCLADOS

Participantes: todas las edades

Materiales: tarjetas de colores, masking tape, música alegre.

Tiempo: 45 minutos.

Organiza: conforman 6 grupos con todos los participantes

Prepara el lugar: Esta actividad puede realizarse en el salón.

Explica: El facilitador/a pegará una tarjeta de color en la espalda de cada integrante. Es muy importante que la persona no pueda ver qué color se le asigna. Cada persona desconoce el color de su tarjeta, pero si la pueden conocer sus compañeros o compañeras.

Luego se les solicitará que deben agruparse por color en el menor tiempo posible. Existen dos condiciones a cumplir: no pueden hablar y tampoco pueden tocarse o agarrarse.

Hay que advertir que si algún integrante rompe las reglas, el grupo pierde el juego.

VINCULE LA VIVENCIA

Plenaria: Una vez terminada la actividad, oriente que cada grupo regrese a sus lugares.

Pregunta: se harán las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Cómo hicieron para saber el color de su tarjeta?*
- *¿Qué sintieron al no poder hablar, tocarse o agarrarse con ningún compañero?*
- *¿Cómo llegaron a la solución?*

Refuerce: a los y las adolescentes que todos pueden pensar e imaginar soluciones ante una situación, que muchas veces puede ser estresante, en este caso no poder agruparse, pero en ocasiones necesitamos la colaboración de otra u otras personas, para afrontar la situación, por eso es recomendable escuchar las diferentes opiniones para llegar a un consenso o a una solución, es importante ser respetuosos y meditar las propuestas, y ver objetivamente cual es la mejor estrategia. Recuerde que todas y todos tenemos derecho a ser escuchados y a tener las mismas oportunidades de participación.



TODAS LAS EDADES

B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: CAMBIO DE MADRIGUERA

Edad: Todas las edades

Materiales: No se necesitan materiales.

Tiempo: 40 minutos.

Prepara: un espacio preferible al aire libre.

Explica: Les pide a los participantes que imaginen que son conejos y que viven en madrigueras.

El facilitador/a indica a los participantes que cuando de la señal, deberán reunirse en sus madrigueras con quien ellos quieran. Ya reunidos, deja pasar tres minutos y les dice que tienen que cambiar de madriguera porque la que actualmente ocupan se inundó. Da la señal para que cambien de madriguera.

El facilitador/a deja pasar cinco minutos y les dice que viene una tempestad y que nuevamente tienen que cambiar de madriguera. Al volver a formar las madrigueras se les dice que vienen unos cazadores y que tienen que cambiarse lo más rápido que pueda.



C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Participantes: todas las edades.

Materiales: ninguno.

Tiempo: 30 minutos.

Plenaria: se reúne todo el grupo sentados en el salón.

Reflexión: El facilitador/a reflexiona con el grupo con las siguientes preguntas:

- *¿Cómo seleccionaron con quien juntarse?*
- *¿Que experimentaron cuando les dijeron que cambiaran de madriguera la primera vez?*
- *¿Que experimentaron cuando les dijeron que cambiaran de madriguera la segunda vez?*
- *¿Estaban ansiosos esperando que el facilitador/a dijera que cambiaran de madriguera?*
- *¿Cómo se sintieron con su grupo?*

Concluya: que es importante que nos sintamos que pertenecemos a un grupo, este sentimiento de pertenencia grupal, muchas veces nos fortalece ya que sabemos que tenemos con quien compartir alegrías y tristezas, nuestros problemas y que nos pueden ayudar a resolver nuestros estados de estrés y ansiedad cuando tenemos problemas.

D. CIERRE CONCEPTUAL

Participantes: Todos los participantes.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking tape.

Tiempo: 10 minutos.



Explique: a los participantes que:

- Es importante que identifiquen sus comportamientos en las diferentes situaciones de estrés y ansiedad, así saben mejor cómo reaccionan ante determinada situación.
- Con esta dinámica podemos darnos cuenta del sentido de pertenencia grupal, de la flexibilidad que tienen los participantes al cambio de relaciones con sus compañeros.
- El que no se cambia de grupo, es decir, que se queden siempre con sus mismos compañeros indica el sentido de pertenencia grupal que provoca la formación de subgrupos que no están dispuestos a convivir con los demás.

Coloque: en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

¿Qué es el stress?

El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.

Tipos de estrés:

- **Estrés normal:** las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.
- **Estrés patológico:** cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.
- **Estrés post-traumático:** es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de estrés puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.
- **Estrés laboral:** se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador.



Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta

Los síntomas de estrés pueden estar afectando tu salud, aunque no te des cuenta. Puedes pensar que una enfermedad es la culpable de ese dolor de cabeza irritante, de tu frecuente insomnio o de tu menor productividad en el trabajo. Pero el estrés puede ser la causa.

Efectos comunes del estrés

De hecho, los síntomas de estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento. Ser capaz de reconocer los síntomas comunes de estrés puede ayudarte a controlarlos.

El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.

Estrategias de manejo del estrés

Si tienes síntomas de estrés, tomar medidas para controlar tu estrés puede tener muchos beneficios para la salud. Explora estrategias de manejo del estrés, como las siguientes:

- Hacer actividad física con regularidad
- Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes
- Mantener el sentido del humor
- Pasar tiempo con la familia y los amigos
- Reservar tiempo para pasatiempos, como leer un libro o escuchar música

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado emocional displacentero que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que puede presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Ejercicios para calmar la ansiedad

Finalmente, una ayuda para saber cómo gestionar el estrés y ansiedad consiste en controlar la respiración. Los ejercicios contra la ansiedad y el estrés que están basados en la relajación, siempre a través de tener consciencia de la respiración, son eficaces porque activan una parte de nuestro sistema nervioso encargada de relajar nuestro cuerpo y mente: el Sistema Nervioso Parasimpático.

Una de estas técnicas de relajación para reducir el estrés se denomina respiración abdominal o diafragmática:

1. **Puedes sentarte o tumbarte en el suelo procurando tener la mente lo más centrada posible en la respiración.**
2. **Una vez listo/a empieza a dirigir el aire que respiras hacia la parte baja de los pulmones y a llenarla lentamente.**
3. **Cuenta hasta tres y deja ir el aire lentamente.**
4. **Repite este tipo de respiración hasta que te notes más relajado/a y veas que no vas a sufrir ninguna crisis de ansiedad.**

E. EVALUACIÓN LÚDICA: EL CETRO DEL REY

Participantes: todos los participantes.

Material: un cetro de juguete o un bastón adornado para que cumpla el mismo fin.

Tiempo: 20 minutos

Organiza: El facilitador/a deberá solicitar a los integrantes del grupo que formen un círculo.

Explique: Les explicará que todos deberán cumplir las órdenes que de la persona que posea el cetro, todos los participantes deberán tener el cetro del rey.

Una vez concluida la actividad, se abre un espacio de reflexión.



Reflexión: el facilitador/a hará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron cuando tenían el cetro (el poder)? ¿Pudieron hacer todo lo que quisieron?
- ¿Cómo se sintieron cuando no tenían el cetro? ¿Se sintieron obligados y/o dirigidos?
- ¿Hubo algún momento de la dinámica en que se hayan sentido mal? ¿Por qué?
- ¿Perciben juegos de poder en el grupo? Si es que sí, ¿cómo se sienten ante ellos? ¿Quisieran modificarlos?

F. CIERRE AFECTIVO: LA HERENCIA

Participantes: todos los participantes.

Material: fotocopia de la historia, hojas de papel, lápices de grafito.

Tiempo: 60 minutos

Organiza: conforme 3 grupos de trabajo.

Explica: que van a leer la historia en cada grupo y después deberán conceder a cada heredero el animal que mejor le convenga.

A continuación el texto que se le deberá entregar a cada participante:



La Herencia

Una anciana maestra, viuda y sin familia, amante de los animales y miembros de diversas sociedades civiles, acaba de morir.

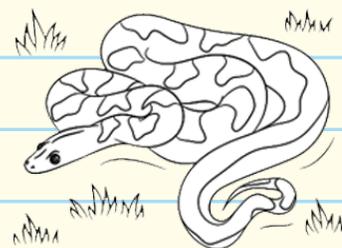
Entusiasta de los animales de todas especies, poseía varios a los que cuidaba con cariño.

En su testamento heredó su pequeño zoológico a diversas sociedades o personas, pero sin especificar qué animal debía ser confiado a cada quién. A sus albaceas les corresponde tomar la decisión y se encuentran muy confundidos.

Ayudémosles a decidir.

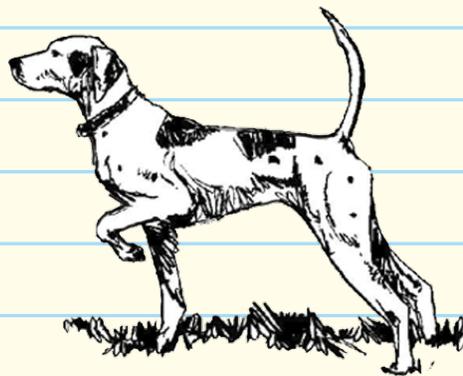
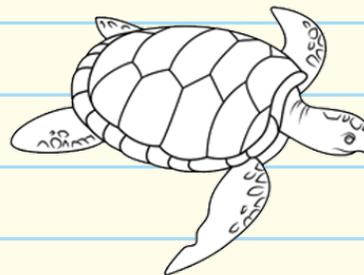
Los animales:

6 peces tropicales, 1 perro, 1 tortuga japonesa, 1 gato siamés macho, 2 parejas de ratones blancos, 1 perro de caza, 1 canario, 1 pareja de hámsters, 1 pareja de monos, 1 loro y 1 boa constrictor (3.10m de largo).



Los herederos:

comunidad de ancianos (hombres y mujeres),
 grupo de jóvenes (Hogar de Jóvenes),
 anciana sola (62 años),
 familia (padre, madre, cuatro niños de tres a ocho años.),
 2 trabajadores (hermanos),
 club de vacaciones (niños y niñas de 6 a 12 años),
 mecanógrafa (soltera 29 años),
 granjero (45 años),
 internado escolar de adolescentes,
 cura de pueblo (50 años),
 niña enferma (10 años, en silla de ruedas)



Pregunta: Al finalizar la actividad en el tiempo previsto (60 minutos) el facilitador/a realizará al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Les fue fácil o difícil ponerse de acuerdo en el consenso grupal?
- ¿Con algunas selecciones fue más fácil que con otras? ¿Por qué?
- ¿En que se basaron para hacer las selecciones? (soledad-compañía, movimiento-campo, etc.)
- ¿Hubo participantes reacios a cambiar sus selecciones?
- ¿A qué se debía esto?

Concluya: en la toma de decisiones intervienen diferentes mecanismos: en este caso asociaciones u organizaciones, edades, sexo, para hacer la elección debieron analizar tipo de animal, cantidad, a quien dárselo, que fueron elementos de juicio para analizar la toma de decisiones, ponerse de acuerdo unánimemente sobre una decisión común. Cada toma de decisiones en grupo genera algunos conflictos, igual que llegar a un consenso, en estos casos debemos tomar en cuenta la comunicación y escucha activa, así como los mecanismos para resolución de conflictos de manera asertiva.

G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

Participantes: Todas las edades.

Material: Cuaderno de trabajo.

Tiempo: 10 minutos.



Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio que está en la página 45 del cuaderno de trabajo. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

Vamos a analizar un conflicto concreto.

Dos alumnos están en el patio, uno quiere jugar al balón y otro quiere ir a charlar con otro grupo de compañeros de clase. Empieza el conflicto.

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Quién es el agresor?

¿Qué características tiene? (edad, sexo, vestimenta, carácter, lenguaje, comunicación)

¿Cómo crees que se siente el agresor?

¿Quién es el agredido?

¿Qué características tiene? (edad, sexo, vestimenta, carácter, lenguaje, comunicación)

¿Cómo crees que se siente el agredido?

¿Busco apoyo? Se lo contó a algún familiar o a otro amigo?

¿Qué mecanismos utilizaron para solucionar el conflicto?



