



Del conflicto al acuerdo

Objetivo: Desarrollar habilidades para gestionar y resolver conflictos de forma constructiva

PLANIFICACIÓN

Etapa 1: INTRODUCCIÓN

5 a 10 min

Paso 1

Según la UNESCO, las personas tienden a relacionar los conflictos con una resolución violenta, ya sea de tipo física o psicológica. Es por eso que muchas personas tienden a evitarlos o evadirlos, por miedo a las reacciones emocionales en torno al determinado problema. Sin embargo, los conflictos son parte de la vida, no se pueden evitar, pero sí podemos aprender a gestionarlos.

Paso 2

Para adquirir herramientas para la solución pacífica de conflictos, los invitamos como familia a abrir sus corazones, dar los primeros pasos y atreverse a conversar y entrenarse en la resolución pacífica de los conflictos.

Etapa 2: DESAFÍO FAMILIAR

15 a 20 min

Paso 1

Para generar un clima de reflexión y confianza, un integrante de la familia lee una imagería sobre la importancia de enfrentar y resolver los conflictos.



Paso 2

Luego, cada persona de la familia piensa, en silencio, un problema familiar que desee conversar. Si es primera vez que trabajan resolución de conflictos, se recomienda escoger problemas sencillos como: el orden de la casa o el tiempo que dedican para estar juntos o alguna otra situación familiar que repercute en el bienestar de todos (estudios, alimentación, etc.).

Paso 3

Desde el respeto y validando las emociones de todos, en turnos, cada integrante expone el conflicto familiar que desea conversar y trabajar. Después que todos participen, se vota por un solo problema que todos quieran abordar.

Paso 4

Utilizando el anexo "árbol de soluciones", se trabaja entre todos el análisis del problema, identificando sus causas y consecuencias. Por último, se realiza un compromiso pensando en estrategias para solucionar el conflicto y una fecha próxima para revisar la evolución del trabajo.

Etapas 3: REFLEXIÓN

5 a 10 min

Paso 1

Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿Qué cambios o aportes individuales puede realizar cada uno para solucionar el conflicto familiar trabajado?, ¿qué es lo más difícil de detenerse, analizar y decidir trabajar un conflicto?, ¿a qué le tenemos miedo en una situación de conflicto?, ¿qué estrategias podemos utilizar para conversar más seguido y abiertamente nuestros conflictos?. Según el compromiso efectuado ¿creen que llegamos a un buen resultado?



Etapa 4: CONSEJOS PARA LA VIDA

5 a 10 min

Paso 1

COMUNIQUEMONOS: Demos tiempos y espacios para conversar y escuchar los distintos puntos de vista y emociones que tiene cada uno sobre los conflictos que van apareciendo a diario.

Paso 2

PRACTIQUEMOS LA COMPASIÓN: La intensidad emocional muchas veces no deja decir las cosas de buena forma, y terminamos por herir a las personas que queremos. Respiremos y busquemos formas amables de dialogar desde el amor, empatizando con las razones y el sentir de cada uno.

Paso 3

NO EVADAMOS: No tengamos miedo a los conflictos. La mayoría del tiempo cuando los evadimos, se generan consecuencias peores. Recordemos que los conflictos son parte de la vida y que solo depende de nosotros afrontarlos de forma positiva y a tiempo, sacando aprendizajes de ellos.

Paso 4

NEGOCIEMOS: Busquemos soluciones en conjunto que puedan generar bienestar a todas las partes del conflicto, buscando el punto medio en donde todos se sientan escuchados y valorados.

Etapa 5: EVALUACIÓN

0 a 5 min

Paso 1



FUNDACIÓN JUAN XXIII - COLEGIO SAN DIEGO DE ALCALÁ
ncisco N° 70 - Fono: **043-2535143**- Fono/Fax: **043-535144** www.csandiego.cl - HUEPIL

Para conocer su experiencia con esta sesión, responda este breve
cuestionario pinchando

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzVMiywq8kVlxo2_T2HDxkUAitY3yznGtCOZ-zbQZbLI-Mlw/viewform?vc=0&c=0&w=1