



VALUES

1st
SECONDARY



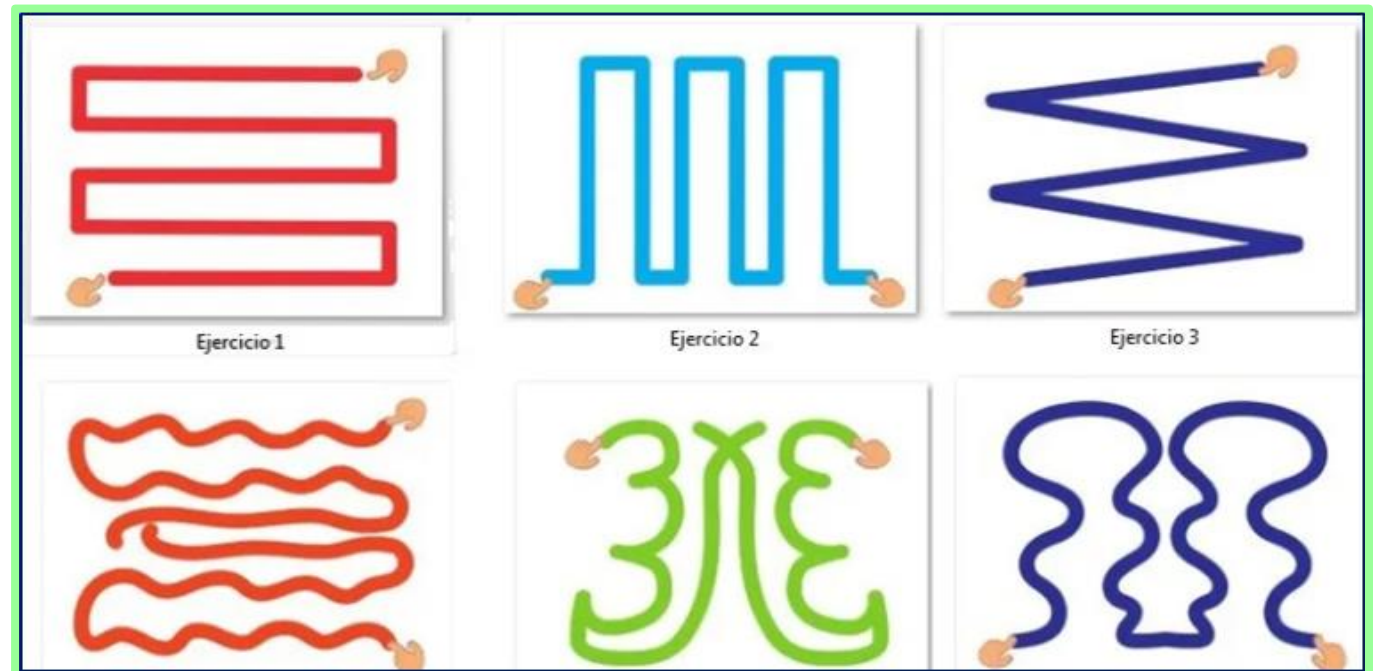
**RESOLVIENDO CONFLICTOS
GANAMOS TODOS**



 **SACO OLIVEROS**

GIMNASIA CEREBRAL

Para llevar a cabo estos ejercicios de sincronización cerebral colocar los dedos índices de las manos derecha e izquierda y a continuación intentar repasar con ellos el itinerario señalado, de forma simultánea, hasta que los dedos lleguen a encontrarse en el punto medio, o hasta que finalice el recorrido (según la ficha).



HELICO CURIOSITY

LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL

1. Alguna vez, cuando tuviste un problema con un amigo, querías volver a hablarle como siempre o te detienes ¿por qué?
2. Si ves a dos amigos que discuten, ¿cómo intervendrías?



CONFLICTOS



El conflicto es una situación de confrontación o incompatibilidad entre dos o más personas, mediante el cual se perciben cierto grado de intereses o aspiraciones contrarias. Además, esto puede ocasionar la división de un grupo.

SENSACIÓN DEL CONFLICTO

Los conflictos generan en nuestra forma de pensar que no somos escuchados, que las cosas son injustas, que siempre vamos a perder, y que todos están en nuestra contra.

HABILIDADES SOLUCIÓN DE CONFLICTO

- Usar un lenguaje asertivo.
- Escuchar a la otra parte.
- Tener toda la información posible del conflicto y sus causas.
- Evaluar la toma de decisiones.

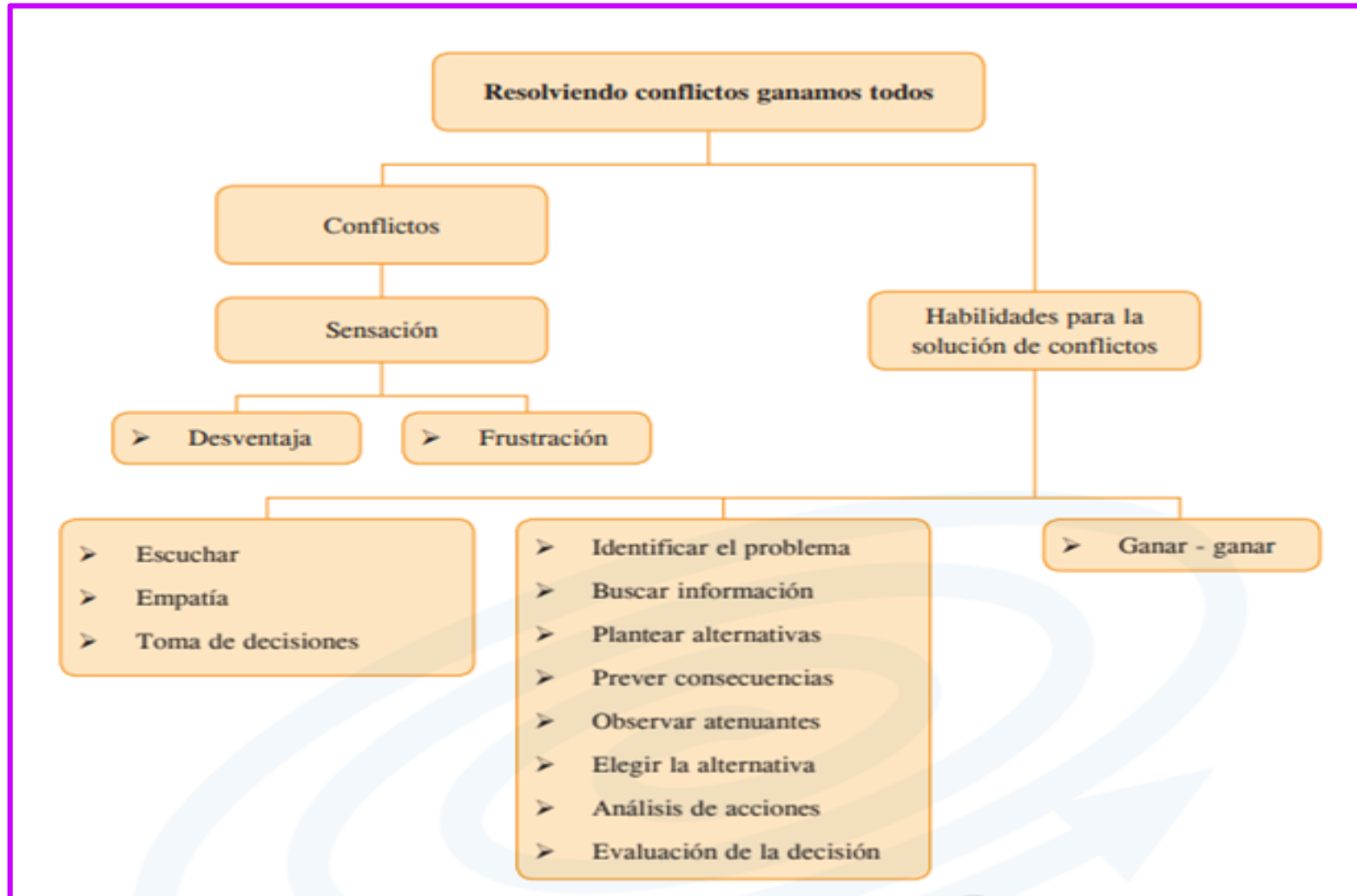
PROCESO TOMA DE DECISIONES

- Identifica y define el problema.
- Obtén la información necesaria.
- Plantea las alternativas de solución.
- Prevé las posibles consecuencias.
- Observa los factores que podrían intervenir.
- Elige la alternativa.
- Realiza la acción
- Evalúa la decisión y sus consecuencias.

¿QUÉ ES GANAR – GANAR?

De allí es que se debe generar un espacio empático, donde se entienda la posición del otro. La idea es que se genere la sensación que ambas partes tienen mucho que ver en la solución final, así se percibe que su punto de vista también fue tomado en cuenta y se comprenderá que fue una decisión sensata y equitativa.

HELICOSYNTESIS





1. Juan quiere conectarse con sus amigos por WhatsApp, pero no acabó sus deberes, así que sus padres se lo prohibieron. Sin embargo, consigue el teléfono de su hermano; pero antes de usarlo, reflexiona y piensa en cómo se sentirían sus padres, y qué pasaría si es que se dan cuenta. ¿En qué fase de toma de decisiones se encuentra Juan?

- A) Identificar el problema
- B) Analizar las posibles consecuencias
- C) Observar las diferentes alternativas
- D) Evaluación de la alternativa escogida

2. Si te invitan a una fiesta, justo cuando estás yendo a un trabajo de equipo, empiezas a razonar sobre si ir a la fiesta sin que se enteren, sin embargo, luego piensas que bien podrías negarte, pero también se te ocurre llamar a tus padres para pedir permiso. Entonces, ¿en qué proceso de toma de decisiones te encuentras?

- A) Analizar las posibles consecuencias
- B) Observar las diferentes alternativas
- C) Acción de la decisión
- D) Evaluación de la alternativa escogida





Con tu compañero de carpeta, analiza el siguiente problema, y trata de usar los pasos de la toma de decisiones.

1. Pertenece a un grupo que frecuentemente molesta a un compañero de aula. Pero la última vez sentiste que exageraron y no estuviste de acuerdo. Ahora piensas que si les recriminas su proceder, te alejarán del grupo y hasta serías la próxima persona a quien fastidien. ¿Qué puedes hacer?



2. Paola tiene una fiesta el sábado, pero su familia está pasando por una difícil situación económica, por lo que no puede comprarse ropa para la ocasión. Quiere ir, sobre todo llevar algo nuevo con qué impresionar a sus amigos, así que no sabe si ir con lo que ya tiene o simplemente no ir. ¿Qué puede hacer?

3. Analiza la siguiente imagen:

4. Si te retaran a hacer algo así, ¿qué responderías?





MINDFULNESS

Recoge un objeto que tengas a tu alrededor. Puede ser una taza de café o un bolígrafo o un lápiz, por ejemplo:

Colócalo en tus manos y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa, notarás una mayor sensación de estar presente en “el aquí y ahora” durante este ejercicio.

Te vuelves mucho más consciente de la realidad.

Observa cómo tu mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente.

También puedes practicar la observación consciente con tus oídos.

Muchas personas encuentran que “escuchar atento” es una técnica de atención más fuerte que la observación visual.

