

**GIGANTEANDO ESCUELA
DE FAMILIAS**



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



dora gálvez

Tfno. 68186690

www.escueladefamiliasgiganteando.com

doragalvez.escenicas@gmail.com

**GIGANTEANDO ESCUELA
DE FAMILIAS**



Formación para monitores socioculturales y tiempo libre. Resolución de conflictos para niños, jóvenes y adultos.

- 1.-Comprensión y asimilación de conceptos:
Justificación
- 2.- Importancia de la gestión de emociones, identificación,
para la resolución de conflictos en grupos.
- 3.- Tipos de conflictos: Fase de identificación y
reconocimiento del problema. Conflictos positivos y
negativos.
4. Etapas para la resolución de un conflicto.
- 5.- Actividades y dinámicas.

dora gálvez
Tfno. 68186690
www.escueladefamiliasgiganteando.com
doragalvez.escenicas@gmail.com

1.- Preliminar. Teoría del conflicto.

Tipos y etapas.



Los conflictos son parte de la vida de cada persona y una gran fuente de aprendizaje si aprendemos a gestionarlos y manejarlos.

A partir de los 8 años y fundamentalmente entrada en la adolescencia, es una de las etapas más difíciles, ya que se dice, "empiezan a crecer " porque se dan una serie de cambios físicos, psicológicos, etc, a los que estos se tienen que ir enfrentando.

La falta de identidad, el abandono moral, son la primera causa para que los niños, jóvenes y adolescentes comiencen a socializar más con el exterior y se alejen del círculo familiar, formen sus primeras pandillas ya que al sentirse incomprendidos, buscan sentirse parte de un grupo.

En la actualidad hay un gran porcentaje de separaciones, desintegración familiar, situaciones que afectan a millones de niños, jóvenes y adolescentes que al sentirse vulnerables buscan llamar la atención o lograr la aceptación de sus amigos, lo que muchas veces termina en conflictos con la justicia, o problemas con el alcohol y las drogas, que surgen porque los jóvenes se creen invencibles, inmunes hacia los problemas o simplemente no piensan en las consecuencias de sus actos y las repercusiones que tendrán en su futuro. La baja autoestima, es otro factor que influye en los conflictos sociales en los niños, jóvenes y adolescentes.

Algunas de las dificultades que presentan los y las adolescentes relacionadas a las Relaciones Interpersonales son: Problemas de habilidades sociales, timidez, soledad, ansiedad social, grupos de amigos conflictivos y presión grupal.

En cuanto a las relaciones con los padres, las principales dificultades son: Incomunicación, violencia familiar, peleas, discusiones, normas y control.

Aprender a gestionar las emociones : primera parte en la resolución de conflictos.

Una emoción es un hecho que nos despierta una persona, un hecho, o un pensamiento. Una emoción puede ser positiva o negativa. Si es una emoción positiva nos llevará a comportarnos bien con los demás, aprender de ellas, pero si es una emoción negativa puede dañarnos a nosotros y a las personas que tenemos cerca. Algunas emociones son: la ira, la tristeza, el miedo, el amor, la ansiedad, etc.

Tipos de conflictos

Conflictos destructivos y conflictos positivos

Se debe partir del interés del grupo para hacer del conflicto algo positivo y constructivo, recordando que éste es un punto clave para trabajar por la transformación pacífica de los conflictos, a su vez identificamos los elementos que hacen que un conflicto sea destructivo y negativo, perjudicando seriamente la relación interpersonal o grupal.

Manejar de forma constructiva la ira, sabiendo que depende nosotros, y no de la otra persona, el que reaccionemos de una manera airada o pacífica.

Algo que cuesta entender, pero que resulta imprescindible para un correcto abordaje del conflicto.

“Subir al balcón” o, lo que es lo mismo, contemplar el conflicto desde fuera, desde arriba, evitando una implicación personal que nos impida la objetividad y la serenidad.

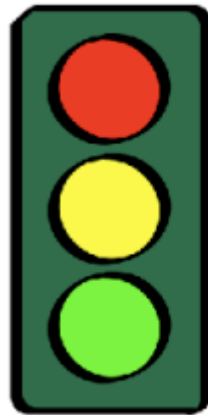
Evitar mensajes obstructores que lleven a la cerrazón de la otra parte y sustituirlos por mensajes abiertos, que mantengan abiertos los canales de participación.

Evitar círculos viciosos que llevan hacia atrás, a lo que hizo cada uno, y no miran hacia adelante buscando una salida adecuada a la situación.

Etapas para la gestión de un conflicto

- 1.-Recapacitar y reparar: Aceptamos que tenemos un conflicto, aclaramos nuestros objetivos, preparamos el terreno, removemos obstáculos.
- 2.- Expresar: Decimos cómo lo vemos cada uno, lo definimos y sintetizamos, llegamos a un acuerdo sobre la naturaleza del conflicto.
- 3.- Buscamos soluciones alternativas: Indagamos y averiguamos con curiosidad qué alternativas tenemos para resolver el conflicto.
- 4.-Valorar las alternativas propuestas: Valoramos las ventajas e inconvenientes de las alternativas.
- 5.-Experimentar: Hacemos un plan de acción para llevar a la práctica las alternativas que nos han parecido viables.
- 6.-Evaluamos cómo nos va con las soluciones dadas: Revisar.

Metodología de trabajo:



ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

VERDE: Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.



2._ Actividad de sensibilización: Gestión e identificación de EMOCIONES.

Dinámica:

Oca de las emociones, es una actividad grupal realizado en una oca de tamaño 4x4 metros. Por parejas y con un dado grande juegan y trabajan las diferentes emociones que se encuentran en cada casilla. Uno de los integrantes de la pareja lee la tarjeta correspondiente y el otro participa en el tablero con otros compañeros que realizan la misma dinámica. En cada casilla aparece una emoción que hará actuar a cada uno de los participantes de una forma concreta.

Algunas de esas fichas expresa:

- Funciones de cada uno de los números del dado en las casillas de las diferentes emociones.
- Funciones de los números del dado para las casillas de inteligencia emocional.

Número 1 del dado: Imita la cara de esta emoción poniendo tú una parecida.

2.- ¿Qué pasaría si todo el mundo de repente sintiera esta emoción por todo un día?

Número 3: ¿Alguna vez has sentido esta emoción? ¿Cuenta a los demás cómo fue, dónde y por qué?

Número 4: Explica cómo sabrías si alguien se siente así, pero sin mirarle a la cara. ¿En qué se notaría?

Número 5: Si esta emoción fuera un ser vivo, cuál sería?

Número 6: Piensa un personaje de cuento, cómic o película que se sienta así a menudo ¿Quién es?

De igual forma se trabaja con las casillas de los números para la Inteligencia emocional, donde se les invita a los participantes a cambiar de posiciones, ceder su casilla, ponerse en el lugar de los demás, etc.



3.- Dinámicas de conflictos.

- Fantasía del conflicto e improvisaciones teatrales.

El Sí y el No

Objetivos:

- Promover el acercamiento de distintas posiciones sobre un tema.
- Desarrollar la flexibilidad de opiniones.

Tiempo necesario

Tamaño del grupo: unas 30 personas. Si el grupo es menor, nos llevará menos tiempo la actividad.

Lugar: aula o espacio amplio en el que los participantes puedan moverse.

Materiales necesarios: dos cartulinas grandes en las que esté escrito en una “SÍ” y en la otra, “NO”.

Pasos a seguir:

Los carteles del SÍ y el No, se colocan en el aula enfrentados. Es importante que el aula esté despejada. Todos los participantes se colocan en el centro del aula. A continuación, el dinamizador dirá una frase y cada persona, deberá de irse a un punto del aula en función de si están de acuerdo, o no, con la frase.

Cuando todas las personas se encuentran situadas, deberán, uno a uno, argumentar sus motivaciones para haberse posicionado en ese lugar.

Se repite nuevamente con otra frase y así hasta que se agote el tiempo que se haya reservado para la realización de la dinámica.

- Improvisaciones: Psicodrama.

Consiste en actuar los acontecimientos relevantes de nuestra propia vida en vez de simplemente hablar sobre ellos. Esto implica explorar en la acción, mediante la dramatización, acontecimientos relevantes de nuestra historia, situaciones vitales o dimensiones de nuestra vivencia interior: sean estos pasados, presentes o futuros, reales o imaginarios, externos o internos, experimentándolos al máximo, como si estuvieran sucediendo en el presente.

Elementos

Protagonista: aquél que desea el cambio

Antagonista: aquél que rechaza o impide el cambio

Actividad: acción del Antagonista hasta que llega el Protagonista.

El lugar es el real y los objetos, los que haya en ese lugar

Lo único no real es que estás solo (la cuarta pared)

Hacer la casa: consiste en preparar el espacio donde vas a trabajar para hacerlo más tuyo.

Estado de ánimo: situación emocional en la que los actores en los ejercicios se encuentran al empezar el conflicto.

DESEO- EL QUÉ

OBJETIVO- HACIA QUÉ, PARA QUÉ.

“NO PENSAR, HACER”

No existe un guión preestablecido, por lo tanto, no anticipar.

Protagonista: ¿Por qué quiero mi deseo? ¿Por qué necesito conseguir ese deseo? ¿Por qué del Antagonista y no de otra persona? ¿Por qué aquí y ahora?

Antagonista: ¿Por qué no quiero acceder al deseo del Protagonista? ¿Por qué tengo que acabar aquí y ahora mi actividad? ¿Por qué no la he hecho antes?

RECORDAR QUE SOMOS NOSOTROS, NO PERSONAJES.

Nos ponemos de acuerdo con nuestro compañero sobre el Deseo, nada más que sobre el deseo, nunca sobre nuestras razones, porque el descubrimiento de las mismas por parte del otro será una de las bases de la improvisación (en esta etapa).

Tras la improvisación. Conclusiones: ¿Vas habituándote a las normas? ¿Has resistido la tentación de hablar y habéis sabido esperar la provocación de la otra persona? ¿Has conseguido tu deseo? ¿Has acabado tu actividad? ¿Has logrado olvidar que estás haciendo un ejercicio al haberte concentrado en tus objetivos (Deseo y Actividad)?

