

**Miércoles
02
de marzo**

Sexto de Primaria Formación Cívica y Ética

Ante los conflictos, seamos flexibles

Aprendizaje esperado: *aplica sus habilidades sociales, como manejo de emociones, empatía y asertividad, para dialogar, negociar e impulsar acuerdos que contribuyan a la transformación de conflictos en favor de la cultura de paz.*

Énfasis: *aplica sus habilidades sociales, como el manejo de emociones, la empatía y la asertividad para resolver conflictos.*

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión tendrás la oportunidad de aplicar tus habilidades sociales relacionadas con el manejo de tus emociones, la empatía y la asertividad para resolver conflictos.

¿Qué hacemos?

Recuerda tener a la mano hojas de papel, un cuaderno o una libreta, lápices o crayolas de colores, y un lápiz o pluma para escribir lo que te parezca relevante o interesante.

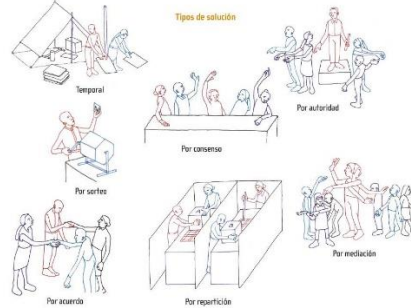
Toma en cuenta que en esta sesión puedes emplear el libro de texto de Formación Cívica y Ética, Sexto Grado, en las páginas 86 y 87.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6FCA.htm#page/86>

Definimos estrategias para la solución de conflictos

Quando estamos frente a un **conflicto** con otra u otras personas, es necesario identificar sus **elementos** y ordenarlos; sin embargo, el verdadero trabajo consiste en llegar a su **resolución**.

1. Con el mismo caso de Erika y Mariana, te sugerimos que intentes aplicar alguna de las siguientes soluciones típicas para resolver conflictos entre personas. Para hacerlo, relaciona con una línea los tipos de solución que se presentan en esta página, con las acciones de la página 87, según corresponda.
2. Después, selecciona la solución que te parezca mejor, junto con sus acciones, y argumenta por qué, en tu opinión, conviene tal solución en vez de otras.



Para comenzar, reflexiona sobre alguna situación que te haya generado molestia o frustración. Tal vez que te agarró la lluvia o que hubo un tráfico terrible, bueno, has a un lado esa molestía y realiza un recordatorio de los aspectos que revisaste la sesión pasada.

Recuerda que reflexionaste acerca de que cuando estamos en un conflicto, muchas veces solo atendemos nuestro punto de vista, y perdemos la perspectiva de las cosas, pero debemos guardar la calma, y saber escuchar para analizar la situación y pensar correctamente y así, encontrar la mejor forma de llegar a una solución.

También conociste ciertos consejos, detente, cuida tus palabras, escucha, y llega en conjunto a una solución.

Seguramente has tenido la oportunidad de aplicarlos. Ante un conflicto, ¿Te has detenido? ¿Has cuidado tus palabras? ¿Te has dado la oportunidad de cómo se sienten las otras personas?

¿Te ocurrió algo que te hizo sentir mal? ¿Sentiste miedo de enfrentar el conflicto solo? ¿Pudiste entender tus propias emociones o actuaste de manera arrebatada dejándote llevar por ellas? ¿Pudiste ponerte en los zapatos de la otra parte en un conflicto?

Estas preguntas te permiten unir las piezas sobre los aprendizajes de la pasada sesión. Así podrás conciliar los diferentes sentimientos, posturas, acuerdos, compromisos y acciones para alcanzar la convivencia pacífica.

Muchas veces, ocurren dificultades o dilemas como por ejemplo decidir sobre el tipo de ropa que te vas a poner, o decidir qué hacer si llueve o hace frío, o si hay tráfico, o

cómo reaccionar ante un conflicto con tus amigos o familiares. Estos dilemas aunque sencillos no siempre son fáciles de resolver.

¿Cómo has resuelto los últimos conflictos que has enfrentado? ¿Qué solución les has dado?

¿Bajaste de prisa del transporte y corriste para evitar llegar más tarde a una reunión? ¿Pudiste tranquilizarte al andar en la calle y así tratar de evitar que pudieras sufrir algún accidente?

Debes reconocer que tus emociones son a veces difíciles de manejar. Esto ocurre porque los conflictos ponen en juego muchas cosas, como tus sentimientos, tu imagen frente a los demás, la memoria de conflictos pasados, y hasta tu carácter personal.

Ahora debes tomar en cuenta que en un conflicto primero debes escuchar con atención y flexibilidad.

Te preguntarán, ¿Qué es la flexibilidad? o de manera más precisa, ¿Qué es una actitud flexible?

Para responder esta pregunta nuevamente imagina que tienes dos cajas. Una con el nombre "flexible" y otra con el nombre de "no flexible".



Para avanzar en la comprensión de lo que es una actitud flexible realiza el ejercicio consistente en clasificar objetos tomando en cuenta si son o no flexibles. Revisa una lista de objetos y clasifícala en estas dos cajas

Lista de objetos:

- una liga,
- reglas de las que se doblan,
- una donita del cabello,
- una bufanda,
- un cable,
- un libro,
- lápiz,
- pluma,
- celular.

En cada caso debes decir si el objeto es FLEXIBLE O NO FLEXIBLE. Clasificalos.

Flexible	No flexible

¿Como ha quedado tu clasificación?

Ahora piensa en la flexibilidad de las partes de tu cuerpo.

Realiza el siguiente ejercicio: al mencionar una parte del cuerpo, trata de moverla para comprobar si es o no flexible.

Las partes del cuerpo son las siguientes:

- manos,
- cuello,
- frente,
- dedos,
- cintura,
- brazos.

Con estos ejercicios has podido comprobar que hay muchas cosas que son flexibles, es decir, que se pueden doblar o mover con facilidad sin romperse.

Ahora surge la pregunta, ¿Qué puedes hacer para ser más flexible? ¿Tal vez hacer ejercicio o entrenar todos los días algún deporte? ¡Exactamente!

De esta misma forma hay que ejercitar nuestra mente, pensamientos, ideas, decisiones y acciones, entre otras cosas, para que también, sean flexibles.

Surge entonces la pregunta sobre cómo ejercitar estos elementos si no puedes verlos como si se puede ver un músculo. ¿Cómo doblar o estirar algo como la mente, los pensamientos, ideas, decisiones y acciones?

¡Es posible! Puedes, por ejemplo, cambiar la idea que en un principio tenías. Eso también debes practicarlo, es decir, ejercitarlo, para que cada día puedas ser más flexible. Lo que te ayudará durante tu vida, a resolver conflictos.

Observa un ejemplo de ello en el caso de Carola y su mamá.

Carola es una niña que siente que no es tomada en cuenta, que no se considera ni su opinión, ni sus deseos, y eso la pone de mal humor.

No obstante, siempre existen alternativas para resolver los conflictos y de todas y todos depende el ser felices, hay que aprender cómo darles la vuelta a las circunstancias.

Considera que para solucionar un conflicto y llegar a un acuerdo debes dialogar. Este es un proceso que también te permite revisar paso por paso lo que has aprendido hasta el momento.

Un primer paso es:

Definir el conflicto y las partes involucradas.

Por ejemplo, Carola y su mamá presentan sentimientos de enojo, frustración y rechazo, y se hacen más grandes cuando Carola no quiere comer con ella.

Ahora viene el segundo paso:

Establecer un lugar neutral donde ambas partes involucradas se sientan cómodas y comenzar hasta que estén tranquilas las partes.

Ese lugar puede ser un espacio libre, ahí pueden caminar un poco, respirar, y tranquilizarse.

Ahora puedes pasar al tercer paso:

Que las partes hablen sobre sus sentimientos, deseos e intereses y que muestren sensibilidad y comprensión mutua.

Tal vez Carola y su mamá se llevan muy bien, pero tanto tiempo ya en casa y sin poder salir, hace que los ánimos y las emociones se confundan, y de pronto se sienten con más enojo y reaccionan de formas distintas. Las circunstancias de la pandemia han creado muchas tensiones.

Los conflictos también pueden verse como una oportunidad para dialogar.

El tercer paso es dialogar. Carola se ha dado cuenta de que su mamá también la está pasando mal y eso ha hecho que decida buscarla para conversar y escuchar cómo se sienten las dos.

Es mejor hablar a tiempo, antes de que las emociones estallen como una olla exprés. Hay que buscar soluciones entre todas y todos.

Cuarto paso:

Que se dialogue buscando proponer soluciones con las que se pueda conciliar entre ambas posiciones del conflicto

Quinto paso:

Negociar en todo momento las propuestas hasta que ambas partes queden

Entonces, ¿Qué soluciones le propondrías a Carola y a su mamá para que resuelvan su conflicto?

¡Platicar! Que cada quien diga cómo se siente y porque se siente así. El enojo no nace por ellas, si no por las circunstancias.

Ahora ya procede el sexto paso:

Establecer acuerdos y compromisos claros y realistas para ambas partes, procurando que no sean demasiado difíciles de realizar y que sean equitativos.

Un compromiso entre Carola y su mamá es que antes de pelearse, den una vuelta por el jardín y platiquen.

Ahora observa el séptimo paso, que a veces es necesario.

Que una tercera persona o autoridad sea testigo del proceso de resolución para que pueda ayudar a conciliar o incluso dar una solución que ambas partes pueden aceptar. Esta persona será imparcial.

Este agente conciliador puede guiar a las partes para que puedan escucharse, expresar sus emociones, actuar con empatía y resolver todo de la mejor manera.

Has llegado al octavo paso:

El conflicto debe ser superado de forma que las partes puedan convivir en el futuro, en el mismo espacio y al mismo tiempo, sin que se vuelva a originar la misma u otra disputa.

Escuchar a las demás personas y ponernos en su lugar es practicar la empatía.

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona.

Siempre existen alternativas para resolver los conflictos, hay que aprender cómo darles la vuelta a las circunstancias. Transformar aquello que no logramos por otra cosa que también nos deje satisfechos. Y ser empáticos y empáticas.

Amplía tus conocimientos sobre la empatía y su importancia para la convivencia por medio del siguiente video, del minuto 2:32 al 3:16



1. Creciendo juntos – Empatía.

<https://youtu.be/YbYBp9VCQWU>

Empatía. Decirlo bien y hacerlo bien. La amistad puede vencer cualquier conflicto.

Surge la pregunta, ¿Por qué damos tanta importancia a aprender a transformar los conflictos? La respuesta es clara, ¡porque así construimos la paz!

Debemos construir una cultura de paz, en la que aprovechemos los conflictos para dialogar con respeto; escuchar y mirar cómo escucha y mira la otra persona o el otro equipo o mi amiga o amigo con quien no estoy de acuerdo, por ejemplo, todo eso ayuda a alcanzar la paz entre las personas; las familias; en la escuela; en diferentes comunidades y hasta entre los países.

Construir una cultura de paz es aprender a transformar los conflictos, porque así nos respetamos en la diversidad, respetamos la vida, la libertad de las personas, cooperamos, nos reconocemos y respetamos en la igualdad.

La buena actitud, la empatía, la negociación, la creatividad y el compromiso son la base de la solución de los conflictos interpersonales, son habilidades que vamos practicando y adquiriendo con el tiempo. Sin embargo, siguiendo las estrategias adecuadas, es posible superar los conflictos y obtener lo que nos hace felices.

¡Cuando todas y todos gozamos de nuestros derechos vivimos con justicia y en paz!

El reto de hoy:

Comparte con alguien cercano la importancia de ser flexibles ante los conflictos que se enfrentan y explícale los pasos que hay que seguir para solucionarlos.

Si te es posible, consulta otros libros y materiales para saber más sobre el tema.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>