

**Martes
22
de marzo**

Segundo de Secundaria Formación Cívica y Ética

En el conflicto ambas partes sentimos

Aprendizaje esperado: *analiza el conflicto y opta por la forma más conveniente para lograr los objetivos personales.*

Énfasis: *identificar la mediación como una forma de resolver los conflictos.*

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión, aprenderás a identificar las emociones que se pueden llegar a sentir durante un conflicto; conocerás qué son las habilidades socioemocionales; relacionarás las habilidades socioemocionales con la resolución de conflictos y reconocerás que la autorregulación ayuda a superarlos.

¿Qué hacemos?

Observa el siguiente video que presenta una situación en la vida cotidiana de las y los jóvenes, en la que intervienen las emociones de ambas partes para resolver un conflicto.

1. Video. Lectura Nelly

https://youtu.be/C0o_WmxraJU

Ahora, reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

¿Cómo piensas que se sienten los involucrados?

¿Con qué argumentos podrían expresar sus intereses las partes involucradas?
¿Cómo sería el final de los conflictos si las partes involucradas dialogaran y llegaran a un acuerdo?

Para dar respuesta a estas preguntas sobre el caso de Pablo y Camila, es importante analizar los pensamientos y emociones que cada uno sintió. Lo puedes realizar de la siguiente manera.

Primero, analizar por qué se atraen mutuamente. ¿Qué es lo que le atrae a uno del otro? Por otro lado, Camila está decepcionada por la reacción de Pablo, pues no le permite pensar en la decisión que debe tomar. En cuanto a Pablo, muestra molestia por la decisión de Camila.

En ambos no se experimentó la satisfacción y la alegría, y no existe disposición para el diálogo.

Existen emociones que experimentamos y pueden influir en nuestro estado de ánimo, lo cual depende de la situación en la que nos encontremos, y en ocasiones origina un conflicto, como el acabas de escuchar en el caso de Pablo y Camila.

Con frecuencia, los problemas que se originan en las relaciones interpersonales suceden porque no se sabe cómo regular las emociones y manejar los impulsos. Por lo tanto, puede ser que ante un conflicto, se experimente enojo, dolor, tristeza o impotencia; pero es importante señalar que no se debe dejar que esas emociones se transformen en reacciones violentas, porque pueden ocasionar que el conflicto se convierta en un problema muy grave que afecte la dignidad humana o la integridad personal.

El diálogo es una estrategia para lograr los objetivos personales sin dañar a las y los demás cuando se incorpora la colaboración y se entiende como:

Colaborar es que:

- Las personas se tratan con respeto y cooperan para resolver el conflicto.
- Las personas reconocen sus emociones y sentimientos; por lo tanto, se comprometen a negociar, controlando su enojo, y buscan estar relajadas.
- Después de escuchar los intereses y los puntos de vista, las y los involucrados negocian la solución que llevarán a cabo y que les permitirá convivir en un contexto pacífico y colaborativo.

La forma de manifestar nuestras inconformidades y de exigir respeto debe ser con asertividad. Esto significa transmitir opiniones, sentimientos, intereses y necesidades de manera consciente, clara, honesta y sincera pero sin herir a las otras personas.

Para lograr una comunicación asertiva, hay que aprender primero a identificar los sentimientos y emociones, y después lograr regularlas. Esta es una habilidad que se desarrolla con la práctica y con el autoconocimiento.

Por ejemplo, si te encuentras en una situación en la que estás a punto de actuar impulsivamente, es decir, sin pensar en las consecuencias, puedes hacer lo siguiente:

Pide un tiempo fuera. Alejarte de la situación en la que te sientes enojado o presionado, es una forma de protegerte.

Respira profundamente. Te ayuda a relajarte porque oxigenas tu cerebro.

Canaliza tu emoción a una actividad. Si estás enojado, puedes escribir sobre aquello que te molesta o realizar una actividad física (caminar, andar en bicicleta, entre otras); si estás triste, escribe, colorea, pinta, realiza alguna actividad en la que descargues de manera saludable tus emociones.

Para poder ejemplificar lo anterior, presta atención al siguiente video, en él podrás identificar algunas estrategias para regular y manejar tus emociones y con ello ser asertivo o asertiva. Observa del minuto 4:15 al 4:49.

2. La provención de los conflictos.

https://www.youtube.com/watch?v=mejtHUw_eo0

Como pudiste observar en el video anterior, cuando se aplican esas estrategias que permiten ser asertiva o asertivo, se está favoreciendo el bienestar emocional y se mejora la convivencia.

Reflexiona en lo siguiente:

¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales son la capacidad para identificar y manejar las emociones, sentir y mostrar empatía por las demás personas, establecer relaciones armónicas y respetuosas. Son herramientas para la vida que permiten regularnos, lo cual implica tomar decisiones responsables.

Por lo tanto, las habilidades socioemocionales contribuyen a un mejor desempeño académico y propician la construcción de una convivencia pacífica en cualquier lugar en el que te desenvuelvas, como la escuela.

También es importante señalar que las habilidades socioemocionales están basadas en el diálogo respetuoso entre las personas. En la secundaria, una opción para aprender sobre las habilidades socioemocionales pueden ser espacios como el de tutoría, ya que, como has visto a lo largo de la sesión, las emociones están presentes en el origen, atención o prevención del conflicto, y también influyen en la convivencia

Esto hace considerar que el aprendizaje y puesta en práctica de las habilidades socioemocionales es importante en ciertas etapas formativas como la juventud, ya que impulsan el desarrollo de jóvenes capaces de hacer frente a situaciones de la vida cotidiana.

También, entre la educación y las habilidades socioemocionales, se encuentra la resiliencia, que es la capacidad de una persona de salir airoso de situaciones adversas.

La resiliencia es un concepto que remite a las fortalezas y recursos que una persona posee y desarrolla para hacer frente a experiencias difíciles, aprender de las situaciones vividas y salir fortalecida.

Por lo tanto, una persona resiliente ve en las experiencias que vive, sean favorables o desfavorables, una oportunidad de cambio y de aprendizaje, y rechaza las perspectivas estigmatizadoras que se centran en debilidades, carencias y en aquello que no funciona.

Por ejemplo, en la situación de Camila, que tuvo que ser resiliente ante la actitud de Pablo. Para poder lograrlo, fue importante que recurriera a sus habilidades socioemocionales, ya que si tuviera pocas habilidades de este tipo, probablemente el conflicto se hubiera resuelto de manera violenta.

Asumir en nuestra vida la solución no violenta de los conflictos es todo un reto porque implica:

- Un proceso para desaprender creencias, formas de ser y pensar que se ha asimilado desde muy pequeño.
- Tomar consciencia del daño que has o te han ocasionado.
- Reconocer en qué situaciones se ha ignorado o dejado de luchar por las necesidades o intereses sólo para agradar a otros o evitar un conflicto mayor.

Para poder vincularlo con la cotidianidad, observa el siguiente video del minuto 0:52 al 1:31, en el que se relacionan las habilidades socioemocionales con la resolución de conflictos.

3. Expresión de sentimientos y asertividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=duxYDN0HJig&t=140s>

Como pudiste observar en el video, a través de los comportamientos se expresan deseos, sentimientos y necesidades que generan emociones como tristeza, ira o miedo, dependiendo del tipo de emoción que predomine en las personas.

Recuerda que uno de los elementos de los conflictos son las emociones y estados de ánimo que surgen. Por eso es importante, reconocer que dentro de la autorregulación

están la expresión y regulación de las emociones, lo cual puede ser una clave para resolver los conflictos.

Toma en cuenta que, al favorecer este tipo de habilidades, lograrás poco a poco adquirir seguridad y confianza para cuidarte y reducir circunstancias en las que estés en riesgo de realizar algo que atenta contra tu dignidad humana o la de las y los demás.

A diferencia de cuando eras niña y niño, las y los jóvenes empiezan a agenciar sus conflictos de manera diferente, comienzan a enfrentar por sí mismas y mismos otra serie de situaciones en las que requieren tomar postura y aprender a arreglar sus diferencias con las y los demás de una manera constructiva.

Y esto dependerá de su vinculación con la sociedad, como ciudadanos que participan en la comunidad y son capaces de fomentar ambientes de convivencia armónica.

Para comprender mejor lo anterior, observa el siguiente video del minuto 2:55 al 3:12, y reflexiona sobre la influencia de las emociones en la prevención y resolución de los conflictos.

4. Reconocimiento y valoración de los conflictos.

<https://www.youtube.com/watch?v=78xODu81594>

¿Lograste identificar los sentimientos y emociones que se manifiestan en una situación de conflicto y las consecuencias de ello?

Las y los adolescentes, con las habilidades socioemocionales necesarias, tienen mayores posibilidades de:

1. Conformar una identidad propia
2. Aprender a relacionarse
3. Alcanzar metas
4. Imaginar un proyecto de vida y
5. Establecer el camino para lograrlo

Todo ello bajo la premisa del bien común. La escuela tiende a desarrollar, en cada estudiante, las habilidades asociadas con los saberes escolares, como las vinculadas con el desempeño emocional y ciudadano; es decir, la escuela atiende tanto el desarrollo de la dimensión sociocognitiva de los estudiantes, como el impulso de sus emociones; esto es, promueve el desarrollo de la razón y la emoción.

Para finalizar, observa el siguiente video y recapitula lo tratado en esta sesión. Para ello, las alumnas Camila y Nelly, así como la profesora Rocío y el profesor Jorge ayudarán a establecer algunas conclusiones.

5. Video. Conclusión.

<https://youtu.be/lqgg53wRwcc>

Recuerda revisar tu libro de texto para complementar el tema visto en esta sesión y comentar con tu profesora o profesor las dudas que te hayan surgido.

También puedes platicar con tus familiares y personas con las que mantienes comunicación sobre los conflictos que has tenido y lo que ambas partes hayan sentido.

El reto de hoy:

Escucha y toma nota del reto de esta sesión que comparten Nelly y Camila, alumnas de secundaria, a través del siguiente video.

6. Video. Reto Nelly y Camila.

<https://youtu.be/nfCqGGdPh3I><https://youtu.be/nfCqGGdPh3I>

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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