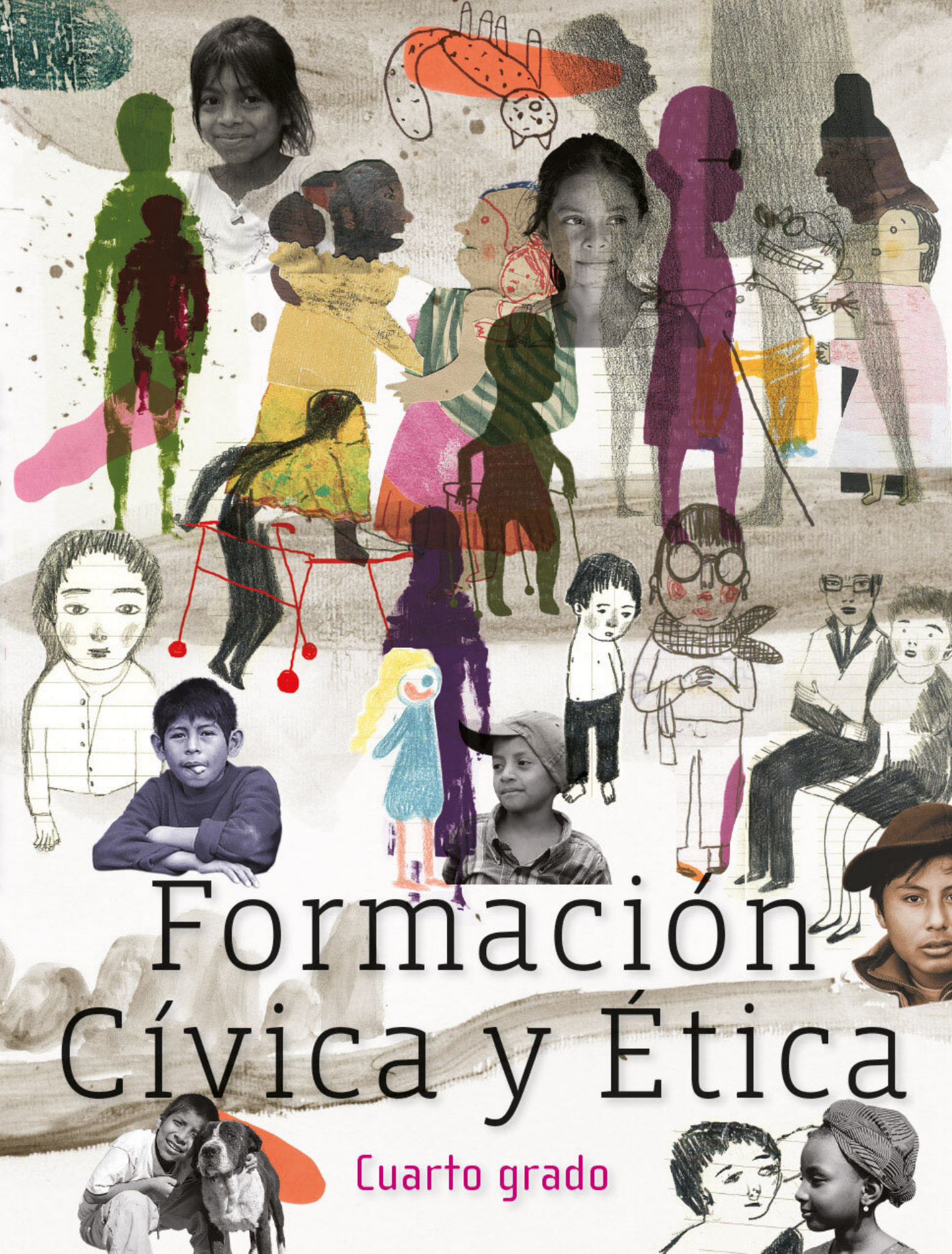




Formación Cívica y Ética

Cuarto grado

Identifico mis emociones para aprender a resolver conflictos

Observamos

SESIÓN 1

¿Qué emociones experimento al enfrentar un conflicto?

En ocasiones, las emociones funcionan como una fuerza que pone en marcha **acciones** y **pensamientos**. Aprender a reconocer las emociones que experimentamos nos ayuda a decidir cómo enfrentar un conflicto de manera segura, pero sin lastimar la **dignidad** de nadie.



1. En parejas, observen la imagen y comenten qué emociones pueden surgir cuando enfrentamos un conflicto.



► Las emociones pueden **influir** en nuestras **decisiones** y acciones. Por esa razón, debemos tomarnos un tiempo para pensar y guiar nuestros actos sin estar alterados.

2. Anoten en su cuaderno el nombre de las emociones que identificaron.
 - a) ¿En qué parte del cuerpo piensan que el niño siente esa emoción?
 - b) ¿Qué creen que quiere hacer?
 - c) ¿A qué tipo de acciones lo podría conducir esa actitud? ●

Mis emociones pueden solucionar o agravar un conflicto

Durante un conflicto podemos **experimentar** emociones **aflictivas** que nos hacen sentir malestar, como el enojo, la frustración, el temor, la envidia, el rencor o la decepción; cuando las **expresamos** sin control pueden hacer más grande o difícil un problema y llevarnos a actuar de manera impulsiva.



1. Lee la historia de Lucía y contesta las preguntas en tu cuaderno.



Lucía perdió su cuaderno. No logra recordar dónde lo vio por última vez antes de salir a recreo. Como no lo encuentra, ha empezado a discutir con sus amigas. Les dice que seguramente alguna de ellas lo movió de lugar y por eso ahora no sabe dónde está. Mañana tiene que entregar una tarea que está en esa libreta, y les dice que si reprueba será por culpa de ellas.

- a) ¿Cómo piensas que se siente Lucía?
- b) ¿Qué emociones experimentarán sus compañeras al escuchar la acusación?
- c) ¿Cómo podrían afectar las emociones de Lucía la relación con sus amigas?
- d) ¿Qué podría hacer Lucía para no enemistarse con ellas?



2. Comparte tus respuestas con un compañero, analicen qué emociones pueden agravar el conflicto y cuáles pueden ayudar a solucionarlo ●

Parar antes de actuar



En un conflicto podemos llegar a perder el **control** de nuestras emociones, ya que éstas pueden ser intensas; en esos momentos es importante parar. Aprender a identificar nuestras **emociones** y cómo regular su expresión nos ayudará a no actuar de forma **impulsiva**, a decidir con **calma** razonando y a resolver el conflicto.

1. Recuerda un conflicto reciente que te haya hecho perder el control de tus emociones.
2. Analiza los siguientes pasos y responde las preguntas en tu cuaderno.

¿Qué emociones tengo durante un conflicto?

Detente,
respira lento
y profundo.

Analiza para
no generar
violencia.

Regresa y
actúa
de la mejor
forma posible.

¿Cuándo tenías
que parar para no
agravar el conflicto?

¿Cómo podrías
haber actuado para
entender el origen
del conflicto?

¿Cuál será la mejor
manera de enfrentar
un conflicto similar
en el futuro?



3. Respirar lento y profundo ayuda a recuperar la tranquilidad para actuar con **serenidad**, ¿sabes por qué? Con ayuda de otro compañero, investiguen la razón ●

SESIÓN 2

Transformar positivamente un conflicto

Para manejar un conflicto y encontrar una solución positiva es necesario expresarnos **asertivamente**, es decir, hablar acerca de nuestros sentimientos de forma directa y honesta, sin ofender o lastimar a los demás.



1. Observa las siguientes formas de comunicación:

- Subraya con un color las que favorecen una solución pacífica.
- Subraya con otro color las que podrían agravar el conflicto.
- Escribe en tu cuaderno, para cada caso, por qué sucede así.



Dialogar sobre un desacuerdo.



Insultar a las otras personas.



Ignorar a la otra persona.



Expresar los puntos de vista.

Durante un conflicto, actuar con **honestidad** contribuye para encontrar soluciones. Por el contrario, decir mentiras complica la situación y nos aleja de la posibilidad de **comprender** las **causas** para resolverlo pacíficamente.

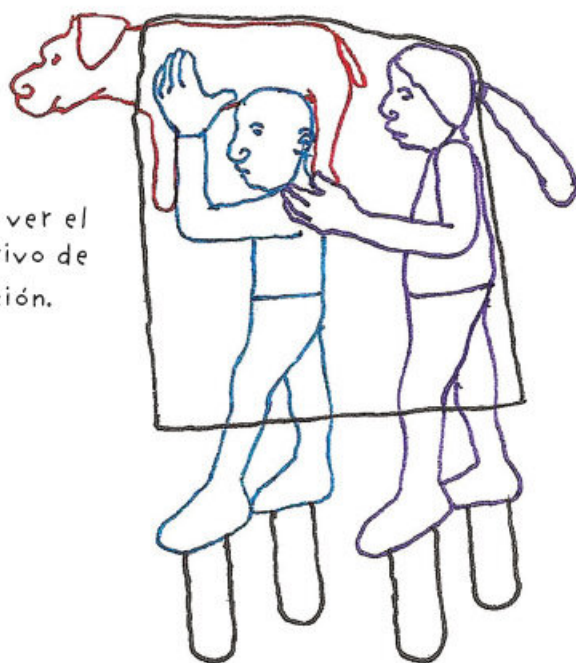
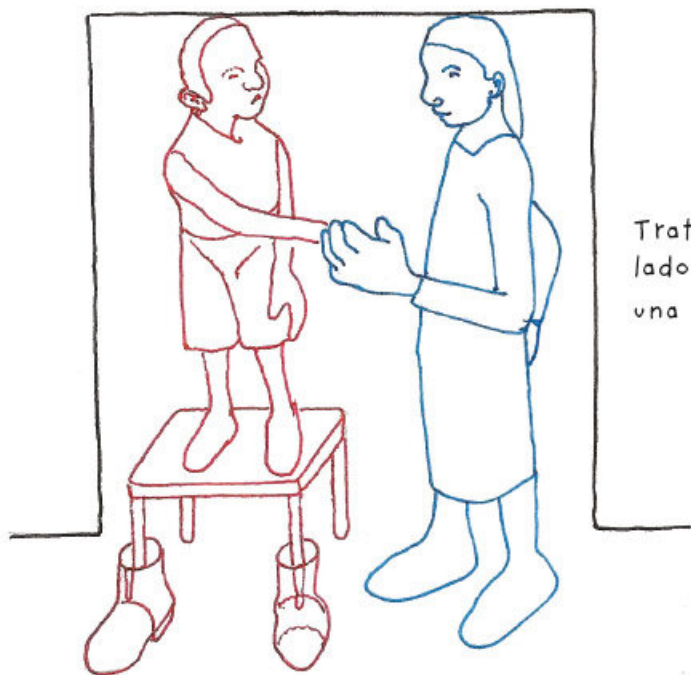


2. En parejas, analicen las siguientes **actitudes** para manejar un conflicto de forma positiva:

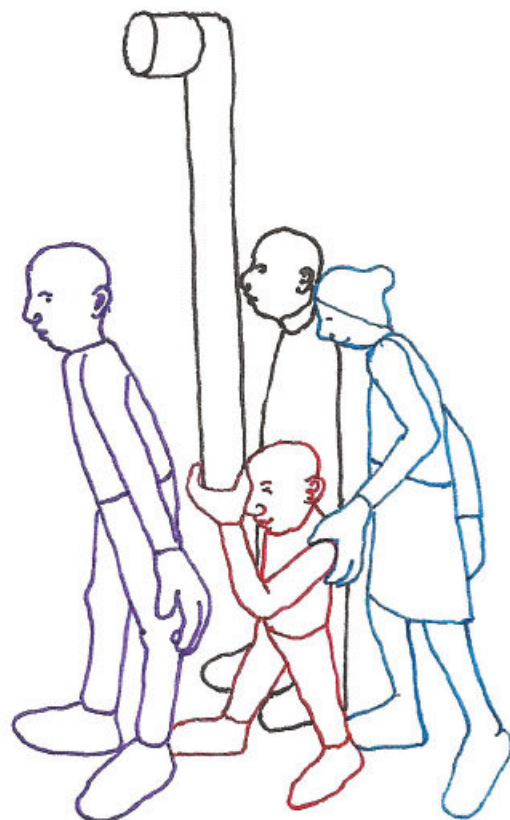
Tomar en cuenta lo que siente y piensa la otra persona.



Tratar de ver el lado positivo de una situación.



Reconocer
cuando me he
equivocado.



Ser flexible, aceptar
que no siempre
tengo la razón.



3. Escriban en su cuaderno por qué cada una de las opciones nos ayuda a resolver un problema.



4. Identifiquen formas de **comunicación** no violentas que hayan utilizado en el pasado para enfrentar un conflicto ●

► Tener una actitud **positiva** es indispensable para construir relaciones **armónicas**. Además, permite aprender de nuestros **errores**, identificar aquello que nos puede lastimar y encontrar formas **pacíficas** para solucionar los conflictos.

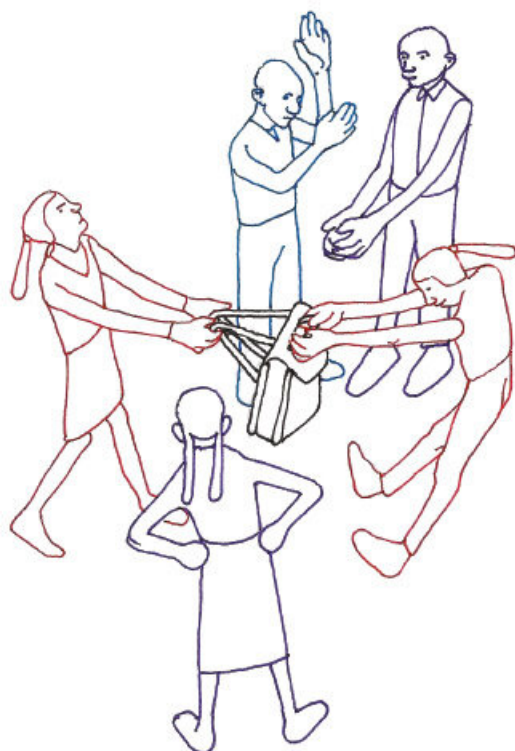
SESIÓN 3

Identificar nuestras emociones para encontrar soluciones pacíficas

Resolver **conflictos** es algo que tendremos que hacer siempre; por ello, es importante saber **identificar** las emociones que **sentimos** cuando enfrentamos situaciones problemáticas o conflictivas.



1. En equipos, recuerden algún conflicto que haya sucedido en el salón de clases o en la escuela.
2. Respondan las preguntas en su cuaderno.
 - a) ¿Qué sucedió?
 - b) ¿Cómo se sintieron las personas involucradas?, ¿qué emociones experimentaron?
 - c) ¿Cómo reaccionaron al sentirse de esa manera?
 - d) ¿Qué **consecuencias** tuvieron las acciones que realizaron?





3. A partir de las situaciones presentadas por cada equipo, reflexionen lo siguiente:
- ¿Qué sucede cuando las personas se enojan, se asustan o se ponen nerviosas?
 - ¿Regular nuestras emociones nos ayuda a solucionar **pacíficamente** el conflicto?, ¿por qué? ●



Los **mediadores** son personas que pueden ayudar en la resolución pacífica de los conflictos; intervienen para aclarar lo que sienten y necesitan las partes involucradas, y contribuyen para encontrar alternativas.

🔗 CAPACIDADES EN ACCIÓN

Reconocer y regular tus emociones en un conflicto

- ▶ Controla tus emociones y reflexiona antes de actuar.
- ▶ Expresa tus emociones sin ofender a los demás.
- ▶ Toma en cuenta lo que sienten y piensan otras personas.
- ▶ Haz del conflicto una oportunidad para fortalecer la relación con amigos, compañeros y familiares.