

Aprendiendo a gestionar nuestros conflictos de manera constructiva

5.º GRADO

¡Hola!

Una de las manifestaciones humanas con tanta complejidad y con la que diariamente nos movilizamos son nuestras emociones. Vale decir que hay que conocerlas, reconocerlas y gestionarlas para seguir creciendo, y también saber canalizarlas o redirigir cuando pasamos o experimentamos experiencias poco gratas o tristes. Reconocer y regular nuestras emociones es tan valioso como los alimentos que diariamente ingerimos para conservar nuestra salud, para estar atentos y prestos a aprender, para mejorar nuestras relaciones con una/o misma/o y con los que queremos. En el día a día, muchas veces surgen situaciones y/o conflictos que pueden afectar las relaciones y/o convivencia con nuestros familiares; aprender a resolverlos, gestionándolos de manera constructiva, no es tarea difícil si primero aprendemos a gestionar nuestras emociones. ¿Tú qué piensas?

¡Empecemos!

Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad solicita el apoyo de un familiar.



Primero, ¿qué necesitamos?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas isi son de reúso, mejor!
- Regla
- Disposición para leer
- Mucha atención al video que compartiremos
- Mucha creatividad
- Motivar e incluir a mi familia





Segundo, ¿qué haremos?

Todo ha cambiado, ahora nos comunicamos por WhatsApp, Messenger o correo con nuestros compañeros y maestros de forma más frecuente. Por otro lado, en casa, algunas cosas han cambiado también, estamos todos juntos más tiempo, hacemos más cosas en familia, apoyamos en las labores familiares, etc. Estas situaciones nos generan sentimientos y emociones encontradas, a veces nos sentimos bien y otras veces mal, sentimos alegría de compartir en familia y preocupación por los conflictos que a veces se presentan. Esto nos obliga a responder algunas preguntas: ¿Sueles reconocer tus emociones y gestionarlas adecuadamente? ¿Qué haces?

Es muy importante darnos cuenta de que todas las situaciones, por pequeñas o cotidianas que parezcan, nos generan emociones. A su vez, actuamos de determinada manera de acuerdo a las emociones que sentimos, y muchas veces nuestras acciones generan consecuencias a corto, mediano o largo plazo.

Ahora empezamos:

En la primera actividad, experimentarás diversas emociones y reflexionarás sobre sus consecuencias; y en la segunda actividad, reflexionarás sobre la importancia de la empatía para gestionar los conflictos de manera constructiva.

Tienes 40 minutos para cada actividad.
¿Preparada/o?



Actividad

Experimentamos diversas emociones y reflexionamos sobre sus consecuencias



¡Atentalo!, Que aquí entramos de lleno al desarrollo

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

Analiza y reflexiona la situación:

- Te invito a leer y/o escuchar el recurso 1 sobre el caso de Eduardo, concéntrate y presta atención, toma nota de las ideas que consideras importantes o que llamaron tu atención.

- Ahora reflexiona y responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones has experimentado con mayor frecuencia en las últimas semanas?
 - ¿Qué respuestas has identificado en tu organismo cuando vivencias emociones intensas como la ira, el enojo o la tristeza?
 - ¿Qué estrategias utilizas para regular tus emociones?
 - La historia de Eduardo nos demuestra que la preocupación, el miedo, la ira, etc., pueden hacer que nuestro cuerpo se enferme y cambie nuestro estado de ánimo. Por eso es importante tener la capacidad de reconocer nuestras emociones y sentimientos en el momento que aparecen, para saber cómo actuar. Esta capacidad es la piedra angular de la Inteligencia emocional. Por ello, cobra especial relevancia esta frase: *“Tu inteligencia puede ser confusa, pero tus sentimientos nunca te van a mentir”*. (Roger Ebert)
 - También es muy importante comunicar lo que sentimos cuando algo nos está haciendo sentir mal, no callarnos si algo nos incomoda o nos afecta emocionalmente. Debemos buscar la mejor manera y momento para expresar lo que sentimos y las emociones que experimentamos.
 - Ahora, van a desarrollar la actividad propuesta reflexionando en las consecuencias que siguieron luego de sentir alguna emoción determinada. Piensa en dos situaciones en las que hayas sentido emociones fuertes y difíciles de manejar para ti. Describe dichas situaciones, las emociones que sentiste y como reaccionaste en ese momento y qué pasó después (qué consecuencias tuvieron tus acciones o reacciones). Puedes guiarte por el ejemplo que está en la primera fila.



¡Vamos a hacerlo!

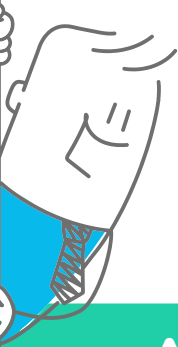
Situación	Emoción (Qué sentí)	Acción(es) (cómo reaccioné, qué hice)	Consecuencia(s) (qué pasó después a causa de mis acciones)
Ejemplo: Mi hermana uso mi mascarilla para salir a comprar	Cólera	Le grité en la calle y le quité la mascarilla.	Ahora ella ya no me habla y me da vergüenza disculparme.
Situación 1			
Situación 2			

Reforcemos:

Para conocer un poco más sobre las emociones y el manejo de ellas, te invitamos a ver el Recurso 2: “La importancia de las emociones en nuestras vidas” de Javier Echevarría. Ubicado en la sección de Recursos de esta plataforma.

**Recuerda:**

Las reacciones agresivas no son saludables; no alivian la emoción, más bien incrementan su intensidad y tampoco facilitan soluciones positivas, lo que da lugar a consecuencias poco favorables y, en ocasiones, de largo alcance.

**Actividad**

Reflexionamos sobre la importancia de la empatía para gestionar los conflictos de manera constructiva

**¡Tú mismo eres!**

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

Analiza y reflexiona la situación:

- Lee la siguiente situación:

“Cristina, cuenta que la semana pasada su profesor de sociales la agrupó en pareja con su mejor amiga Sheila y les dejó como actividad realizar entrevistas virtuales. Ella quería entrevistar a doctoras y doctores que están trabajando durante esta emergencia, pero Sheila quería entrevistar a políticas/os jóvenes. Hasta ahora no se ponen de acuerdo. Y Cristina siente que su estado de ánimo está cambiando para con su mejor amiga y cada vez se comunica menos y es más fría con ella. El profesor ha intervenido y les ha pedido que conversen ambas sobre sus emociones y sentimientos”.
- Ahora respondemos las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones experimentan Cristina y Sheila?
 - ¿Cuál es la causa del conflicto?, ¿Por qué crees que no pueden llegar a un acuerdo?

- ¿Qué consecuencias puede traer que ambas no lleguen a un acuerdo?
- ¿Será importante la empatía para resolver el conflicto entre Cristina y Sheila?

Muchas veces pensamos que, cuando aparece una situación de conflicto es mejor quedarse callado y no hacer nada. Sin embargo, esa no es una salida saludable. Tenemos que aprender a ser más empáticos para comprender el punto de vista del otro y también asertivos para comunicar nuestras ideas de la manera correcta.

Los conflictos son inevitables porque son parte de las relaciones humanas, ya que todos somos distintos. Cada uno de nosotros tiene intereses, gustos u opiniones diferentes. Y, en algún momento, esas posturas pueden entrar en conflicto. Lo importante es saber solucionarlo de manera constructiva y empática.

Empática, porque así los podemos comprender a los demás: si sus emociones son de alegría sabemos que les pasan cosas buenas, pero si son de tristeza o preocupación podemos reconocer que necesitan apoyo o ayuda y; así, podemos hacer algo para que la situación mejore o cambie.

¿Sabías que la empatía es una habilidad que los adolescentes pueden mejorar con la práctica? Algunos adolescentes podrían tener más dificultad que otros para mejorar su empatía. Algunos factores que explican esta diferencia son: la personalidad, las experiencias vividas durante la niñez y los modelos de referencia que han tenido. Los adolescentes pueden incrementar su empatía con la práctica, pero ello, requiere de un esfuerzo permanente de ponerse en el lugar de los demás y pueden ser de gran ayuda para fortalecer tu capacidad de empatía.

¡Analiza y reflexiona!

¡Listo!

Reflexiona en casa una situación parecida a la de Cristina y Sheila, identifica las emociones y sentimientos que esta situación genera y luego plantea una propuesta para resolverlos de manera empática y constructiva **¡Vamos, tú puedes!**



Autoevaluación

Ahora, tú misma/o evaluarás el resultado de tus actividades, a través de una lista de cotejo. ¡Éxitos!

Lista de Cotejo

Actividades			
Descriptor	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Pude desarrollar las dos actividades			
Identifiqué mis emociones y sus consecuencias			
Estas actividades fortalecieron mi dimensión personal			
Aprendí que la empatía nos permite comprender las emociones y sentimientos de las y los demás			