



Dimensión:

“La carta”



Relaciona T

Preguntas detonadoras...

- ¿Cuál fue el último conflicto que tuviste con un compañero o compañera en el plantel?
- ¿Cómo lo solucionaron?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Proponer estrategias asertivas para solucionar conflictos interpersonales.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

En el aula. Se utiliza un bolígrafo, una hoja y dos copias del ANEXO “La carta” para cada pareja de trabajo.

Duración estimada:
30 min.

Paso a paso:

1. Reúnete con un compañero o compañera para trabajar.
2. Responde individualmente lo que se te solicita en el Anexo.
3. Comparte tu carta con tu compañero y califíquenla.
4. Comenta con tu compañero cuál de las dos cartas permitiría solucionar de mejor manera el conflicto y por qué.

Habilidades generales en entrenamiento

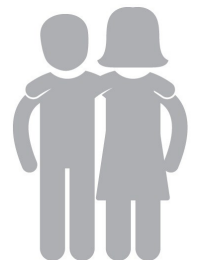


Relación con los demás

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La capacidad para resolver conflictos de manera asertiva promueve un ambiente cordial y respetuoso entre las y los estudiantes dentro del plantel. Asimismo, es una habilidad que se extiende a otras áreas de la vida, además de la académica, favoreciendo las relaciones interpersonales sanas.



Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad



Manejo de conflictos interpersonales

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ANEXO “La carta”.

Lean la siguiente situación y después respondan lo que se les solicita.

Tienes un conflicto muy fuerte con la/el estudiante con quien estás trabajando ahora. Te copió en el examen final y, a menos que acepte su culpabilidad, el docente los reprobará. Tú tienes una beca, por lo que reprobarte la materia es inimaginable. ¿Qué vas a hacer?

1. ¿Cómo resolverías el conflicto anterior?

2. Escribe una carta a tu compañero pidiéndole que acepte que te copió en el examen. La carta debe ser :

- Asertiva, en tanto le dices lo que piensas sin dañar
- Centrarse en el conflicto y no en la persona
- Expresar cómo te hizo sentir su acción y cómo crees que puede reparar el daño ocasionado.
- Utiliza el reverso de esta hoja para escribir la carta.

3. Intercambia la carta con tu pareja de trabajo. Califica su carta (del 1 al 10) conforme a la siguiente tabla:

Concepto	Calificación	Justifica tu calificación
Asertividad. Expresa sus pensamientos, sentimientos y necesidades sin dañar al otro.		
Se enfoca en el conflicto. Utiliza palabras como “tus acciones”, “lo que hiciste”, enfocándose en el problema, en lugar de “tú” o “por tu culpa”.		
Expresa cómo se sintió. Incluye emociones como tristeza, enojo, frustración, decepción, etc.		
Propone una solución al conflicto. Plantea una o varias formas para reparar el daño ocasionado.		

4. Comenta con tu pareja de trabajo la calificación que le asignaste a su carta en cada uno de los conceptos.
5. Seleccionen la carta que permitiría solucionar de mejor manera el conflicto y discutan por qué. También pueden tomar ideas o párrafos de ambas cartas y escribir una entre los dos.
6. ¿De qué otra manera solucionarías el conflicto aquí presentado?

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.