

ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA/ESTUDIANTES**

Dimensión:



Relaciona T

*“Caminando hacia la solución”***Para reflexionar...**

¿Cómo reaccionas cuando te enfrentas ante un conflicto con algún integrante de tu familia u otra persona?

¿De qué forma intentas resolver tus problemas interpersonales?

Para trabajar
con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Analizar mis conflictos y buscar alternativas para solucionarlos.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Seis piedras pequeñas. Un espacio de preferencia al aire libre para salir a caminar. Estar vestido con calzado cerrado y calcetines. Preferentemente imprime esta hoja para que puedas realizar el paso a paso.

Duración
estimada:
30 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento

Relación con
los demás

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Manejo de conflictos
interpersonales

1. Identifica alguna situación en conflicto que te tenga incómodo, molesto, enojado, preocupado, etc., con alguien de tu familia.
2. Coloca 3 piedras dentro de tu zapato derecho y 3 piedras dentro de tu zapato izquierdo y camina en algún parque, en tu cuadra, etc.
3. Mientras caminas haz consciente la molestia o la incomodidad que te provoca dar cada paso con las piedras en tus zapatos. Analiza si es similar la sensación a tener un conflicto que aún no se podido resolver.
4. Trata de identificar qué sentimiento te provoca el conflicto por el que atraviesas. Cuando logres completar la frase: “Me siento_____” (enojado, frustrado, avergonzado, triste, decepcionado, etc.) haz una pausa en tu caminar y saca una piedra de tu zapato.
5. Sigue caminando y ahora concéntrate en la situación en conflicto. Cuando logres describir claramente el evento que te tiene con ese sentimiento, haz nuevamente una pausa en tu caminata y saca otra piedra.
6. Continúa caminando y piensa qué te gustaría pedirle a esa persona con la que tuviste el conflicto. Cuando logres completar la frase: “Te quiero pedir que...” haz nuevamente una pausa y quita otra de tus piedras.
7. Camina y reflexiona acerca de la responsabilidad que tú tienes para que se haya dado esta situación. Ahora completa la frase: “Reconozco que yo...” y quita otra piedra.
8. Sigue avanzando y vuelve a detenerte cuando tengas claro qué propuesta puedes hacerle a esa persona. Completa la frase: “Te ofrezco...” y quita una piedra más.
9. Por último sigue caminando y reflexiona si hay algo por lo que tú debas pedir disculpas. Cuando estés listo, quita la última piedra.
10. Ahora que ya no tienes piedras en tus zapatos, estás listo para regresar a casa con pasos firmes y pedirle a esa persona: “¿Puedo hablar contigo?”

**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.



ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA/ESTUDIANTES**

Dimensión:



Relaciona T

“Caminando hacia la solución”

Para terminar...

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

A veces cuando tenemos un conflicto, no nos damos el espacio para analizar y reflexionar cómo nos sentimos, cómo fuimos copartícipes en la generación del problema, y qué alternativas podemos ofrecer para una solución.

Este ejercicio, te ofrece la oportunidad de darte una pausa y “quitar las piedritas del zapato”, tomar distancia del problema, analizar tus emociones, y buscar los caminos que te permitan resolver tus conflictos de una forma constructiva y propositiva.



Para trabajar
con:
Uno mismo

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
30 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Relación con
los demás

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Manejo de conflictos
interpersonales

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

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