EJERCICIOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

EJERCICIO 1.

Con este ejercicio vamos a identificar situaciones conflictivas que surgen en la vida diaria y analizaremos habilidades de comunicación y asertividad para resolver satisfactoriamente los conflictos.

Para ello vamos a observar y registrar situaciones de la vida cotidiana entre distintas personas que protagonicen un conflicto. Hay que anotar el rol(cuidador/a, usuario del centro residencial, familiar, etc). de las personas implicadas, no su nombre que le identifique.

Se volcarán los datos en una ficha que recoja:

- las personas que interactúan
- el contexto
- el motivo del conflicto
- las habilidades de comunicación utilizadas
- la forma de solución del conflicto, si la hubo

EJERCICIO 2. ESCALAMIENTO Y DESESCALAMIENTO DE LOS CONFLICTOS.

Con este ejercicio vamos a ser conscientes de que los conflictos se incrementan (escala del conflicto) y decrementan (desescalada del conflicto).

Para ello vamos analizar y reflexionar sobre las condiciones que llevan a incrementar o decrementar un conflicto, describiendo uno en el que hayamos sido protagonistas, puede ser a nivel de familia, con compañeros /as o con amigos.

Hay que reflexionar y exponer claramente que es lo que llevó este conflicto a su escalamiento y qué llevó a su descalamiento.

Se debe exponer de la forma más detallada y completa posible.

Entiende y reflexiona sobre cuáles son las condiciones que llevan a incrementar (escalar) o decrementar (desescalada) un conflicto, relatando y describiendo tres conflictos que hayas protagonizado: uno en tu familia, otro en un centro educativo y un tercero entre amigos. Indica después qué llevó a su escalamiento y qué llevó a su descalamiento. Al relatar el conflicto deben presentarlo de la forma más completa posible, para dar cuenta de su escalada.

EJERCICIO 3. ALTERACIÓN DE LOS ROLES.

Con este ejercicio ser pretende desarrollar la empatía hacia los demás y ponernos en la piel de otra persona alterando los roles de partida.

Para ello, vamos a ponernos en la piel de otra persona, siguiendo las premisas que a continuación se exponen:

El grupo (de entre 8 o 10 personas), se subdividirá en dos pequeños grupos de 4-5 personas.

Se elegirá un tema de actualidad en el que las partes se decanten por estar a favor o en contra.

Se expondrán las razones por las que se está a favor o en contra y se anotará las conclusiones.

Posteriormente los cambiarán los roles y las personas que estaban a favor se convertirán en las personas que estaban en contra. Deberá defenderse el nuevo rol o papel de forma creíble y convincente.

Por último analizaremos las conclusiones de ambos debates y veremos qué ocurre cuándo nos ponemos en la piel de otra persona que tiene ideas o valores diferente a los nuestros.

EJERCICIO 4. ANTES Y DESPUÉS.

Con este ejercicio vamos a valorar cómo ha influido en vida haber experimentado un determinado conflicto interpersonal (tanto si ha sido resuelto de forma positiva como si las consecuencias fueron negativas).

Para ello se seleccionan dos momentos marcados por algún acontecimiento importante que puedan compararse.

Se compararan aspectos de cómo éramos y como somos antes y después del conflictos, cumplimentando las siguientes afirmaciones: Antes yo sentía.....después ..... Antes yo pensaba.....después yo pensé.....antes yo sufría.....después yo sufrí.....antes yo quería.....después yo quise.....

EJERCICIO 5. ACIERTO/FALLO EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Vamos a analizar cómo nos enfrentado en la resolución de distintos conflictos a lo largo de nuestra vida.

Para esta cuestión vamos a seleccionar dos conflictos de nuestra vida cotidiana. El primero de ellos lo resolvimos de forma competente y el segundo no ha podido ser resuelto o incluso se ha agravado debido a la falta de habilidades tanto sociales como cognitivas.

Compararemos ambas situaciones y reflexionaremos sobre nuestro comportamiento:

¿Por qué se solucionó el primer conflicto de forma competente? ¿ qué habilidades de las que hice uso lo hicieron posible? ¿por qué falló la resolución del segundo conflicto? ¿ qué faltó o sobró en mi manera de actuar? ¿cuáles han sido las repercusiones de ambas situaciones sobre mi manera de ser y de actuar en relación a los demás?