CAMPAÑA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

"VIVIR EN PAZ"

Seguro que con el avance del año y con el paso de los días, a veces te surge algún conflicto en tu día a día. Que si tu familia te pide que les eches una mano en las tareas del hogar y no te apetece, que si cuando juegas con tus amigos y amigas en el recreo surgen peleas de a que juego jugar, que si hay alguien que te pide que hagas algo que no quieres y no sabes cómo decirle que no…

Entre todos y todas tenemos muchas maneras diferentes de pensar y actuar, pero eso no significa que no podamos buscar la forma de entendernos mejor, respetarnos y en definitiva… vivir en paz.

A continuación vas a encontrar técnicas, consejos y dinámicas para que soluciones los conflictos que puedan surgirte en tu día a día y para que entre todos creemos un mundo en el que haya más paz y sea más agradable para todos y todas.

SEGURO QUE A VECES PIENSAS COMO EVITAR ESAS SITUACIONES CONFLICTIVAS, PORQUE NO SON AGRADABLES PARA NADIE.

AQUÍ TIENE ALGUNOS CONSEJOS PARA LLEVARLO A CABO:

¿CÓMO PREVENIR LOS CONFLICTOS?

•Ante un enfado o posible enfrentamiento, primero respira y cuenta hasta 10 antes de actuar.

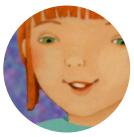
•No ataques las ideas de los demás por extrañas que te parezcan, respeta a todo el mundo por igual.

•Practica la escucha activa, reconocerás sentimientos e impresiones en la voz de otros y otras.

•No interrumpas a los demás cuando están dando sus explicaciones, todos y todas tenemos los mismos derechos.

•Explica lo que sientes. no te quedes callado, es importante que hables sobre todos tus sentimientos.

•Ponte en el lugar de los demás y así te será mucho más fácil comprenderlos y entender lo que sienten.



•Intenta tener siempre una buena actitud y muéstrate tal y como eres, el optimismo y la sinceridad son muy importantes.

•Lo que ocurre a veces es que no hemos podido evitarlo y nos aparece el conflicto incluso antes de darnos cuenta, por ello es bueno tener algunos consejos a mano para intentar solucionarlos de la manera más fácil y rápida posible.

¿CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS?

Escucha a todas las personas que intervienen, para que puedas entender bien los motivos de cada una.

Busca soluciones y opciones para resolverlo que sean un acuerdo entre todos y todas

No evites ayudar a los implicados en el conflicto y recuerda que lo que hoy hagas por tus compañeros y compañeras mañana lo harán por ti

Negociar entre todos y todas siempre ayudan a encontrar más soluciones y a que todo el mundo esté de acuerdo con ellas

Busca ayuda entre tus adultos de alrededor: profesores, madres, padres, tutores y no dudes en consultarles todo lo que necesites; ellos y ellas podrán ayudarte a resolverlo.

No le des demasiada importancia a las cosas que no tiene, a veces nos enfadamos mucho por algo que realmente no era tan grave y puede solucionarse rápidamente.

Recuerda lo más importante:
Con la violencia no se resuelve ningún conflicto

Y tú… ¿Qué haces cuando te enfadas? ¿Cómo resuelves los conflictos que te surgen? Mándanos tus consejos o tus dibujos de cómo resuelves las situaciones que rompen la paz de tu día a día a Rayuela, estamos encantados de recibir tus aportaciones.

Yo me lo pienso mucho antes de decir algo a alguien cuando estoy enfadado ¡¡Que luego me arrepiento!!

A mí me gusta llamar a mi profe… Ella siempre sabe cómo hacer para que juguemos todos y no nos enfademos

A veces me enfado tanto con mi hermano pequeño que no quiero volver a jugar con él, pero enseguida se me pasa y nos lo pasamos muy bien juntos!!

Fíjate en esta Fábula que viene a continuación del pez y la ostra que querían ser amigos y no sabía cómo resolver algún conflicto.

Seguro que te sientes identificado, seguro que encuentras similitudes entre situaciones que hayas vivido anteriormente.

Si llegas hasta el final encontrarás una moraleja que te hará entenderla un poco mejor.

La Fábula de la Ostra y el Pez

Erase una vez una enorme ostra que habitaba las tranquilas aguas del fondo marino, era tal la belleza, colorido y armonía del movimiento de sus valvas que llamaban la atención de todos los seres que cerca pasaban.

Un día paso cerca a la ostra un pequeño pez, que quedó inmediatamente atraído por ella y deseó conocerla con todo su ser. Así que decidió entrar en los más recónditos lugares de aquél animal misterioso. Y así, intentando aprovechar un bostezo, se dirigió veloz y bruscamente hacia el corazón de la ostra, pero ésta cerró rapidamente sus valvas. El pecesillo, por más y más intentos que hacía para abrirlas con sus pequeñas aletas, estas se cerraban cada vez más fuerte. Pensó entonces en alejarse y esperar otro descuido de la ostra para entrar veloz, sin darle tiempo a que cerrarse. Pero de nuevo la ostra se lo impidió. Y es que la ostra era un animal extremadamente sensible y percibía cuantos mínimos cambios en el agua ocurrían, y así, apenas el pez iniciaba el movimiento de acercarse, ésta se percataba de ello y al instante cerraba sus valvas.

El pez triste, se preguntaba ¿por qué la ostra le temía?, ¿cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle ningún alguno?, ¿cómo decirle que lo único que deseaba era contemplar su belleza desde dentro? El pez se pueso a pensar y... ¡De pronto!, se le ocurrió una gran idea. Pediré ayuda, se dijo. Sabía que por aquellas profundidades existían otros peces con conocida habilidad para abrir ostras, y en busca de ellos se dirigió. Sabía que eran peces muy ocupados y no deseaba importunarles ya que deseaba que le escucharan y que le prestaran ayuda. Aunque pensó – seguro que estarán tan ocupados que no podrán ayudarme. ¿Qué puedo hacer?, se preguntó. Tras buscar un buen rato, prenguntando y preguntando encontró tres de aquellos peces que buscaba, timidamente se acerco y les dijó

- Hola, vosotros no me conocéis pero...¡Necesito vuestra ayuda! Siento grandes deseos de conocer una ostra gigante pero no puedo hacerlo porque cuando me acerco cierra sus valvas. Sé que vosotros sois muy hábiles en abrir ostras y por eso vengo a pediros ayuda.

El pez continuó explicándoles la sensación de impotencia, que le entraba y los deseos de abandonar tras tantos intentos fallidos.

Los peces le escucharon con atención y le comentaron que entendían su desánimo, pues ellos habían pasado por lo mismo. Le felicitaron por el interés que mostraba en aprender y por la inteligencia que mostraba al pedir ayuda y querer aprender de otros.

El pez se sintió mucho más tranquilo y esperanzado, les contó las dudas que tenía de pedirles ayuda y fue "abriéndose" cada vez más a toda la información que aquellos sabios peces le contaban. Escuchó con atención, como a ellos tambien a pesar de sus habilidades, algunas ostras también les resultaban difíciles de abrir, pero que eso ello más que ser un motivo para desanimarlos, les motivaba a seguir intercambiando conocimiento e intentando mejorar sus prácticas de abrir ostras.

Los peces continuaron en animada conversación.
- Algo muy importante que has de lograr le dijo uno de los peces, es crear en la ostra el deseo de comunicarse contigo.

- ¿Y cómo podré lograrlo?

- De la misma manera que tú has logrado comunicarte con nosotros y abrirnos a ti.

- ¿Cómo?

- Tú deseabas que nosotros te escucháramos y te prestáramos ayuda. Nos has contado que dudabas de si podrías lograrlo, ¿no es verdad?

- Si, así es.

- Podrías haberte quedado con la duda, pero en lugar de eso, pensaste que hacer, Buscaste información acerca de nosotros, te diste tiempo para esperar el mejor momento para acercarte hablarnos. Tú sabías que nosotros éramos muy sensibles a la expresión honesta y sincera de "necesito vuestra ayuda". También has sabido ser amable, repetuoso y has valorado nuestra experiencia en abrir ostras. Te confesamos que todo ello nos agradó mucho. Sobre todo nos gustó tu mirada franca y sincera, además de tus firmes y honestas palabras.

- Si, en efecto eso es lo que hice. Ahora que lo decís, yo tambien he sentido como algo se abria dentro de mi, al notar que me escuchabais con atención. Me agrado mucho el que me entendierais y solidarizaras conmigo, y por qué no decirlo, me agrado también valorárais el pediros ayuda.

- Claro, todo eso suele ser reciproco, contestaron los peces.

- Muy bien, pero ¿cómo podré hacerlo con la ostra? No conozco su lenguaje, sus costumbres, sus miedos, no la conozco ni sé lo que le agrada.

- Nosotros te ayudaremos contandote lo que sabemos de sus costumbres, de sus miedos, de todo aquello que le agrada.Te podemos decir todo aquello que suele suscitar temor en las ostras. Por ejemplo que les asusta el movimiento brusco de las aguas, de hecho habrás observado que cuando hay tempestades y hay mucho oleaje las ostras están fuertemente cerradas. Es por eso que si te acercas a ellas cuando hay muchas turbulencias tendrás grandes dificultades para lograr que se abran.

- Les asusta el que algún animal se acerque de modo imprevisto. Les agrada en cambio los movimientos suaves, los besos y las caricias y el que se entre en sus interioridades sin antes conocerse durante algún tiempo. También les agrada mucho el que se les hable en su lenguaje. Habrás observado que lanzan a través de sus valvas pequeñas pompas de aire. Si las observas con suma atención podrás aprender los códigos que utilizan y sus significados. Cuando están tristes, asustadas, tiernas o alegres.

De este modo, los peces continuaron asesorándole y le invitaron a pasar largos ratos observando el comportamiento de la ostra. Le invitaron también a asistir a algunos de los cursillos que organizaban y le regalaron un manual. "El manual de abridor de ostras".

Tras varias semanas de observación, aprendizaje y entrenamiento, el pez pudo por fin disfrutar con aquella bellísima ostra. Pudo ¡al fin!, lograr entrar en las interioridades de las ostras y compartir las sensaciones que le causaba. Pudo, al fin, comunicarse.

Ves que a través de esta fábula que para comunicarnos con los demás es esencial partir de querer comunicarse, poner de nuestra parte. Lo mismo ocurre con los conflictos. Observar y calibrar a la otra persona es importante para empatizar con ella, entender cómo ve el mundo y para poder conectar y comunicarnos con ella y resolver todas las situaciones problemáticas que nos surjan.