

Resolver conflictos de forma pacífica

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Curso de Habilidades Socioemocionales para estudiantes de 7 a 8 años. Este curso propone un aprendizaje activo y práctico, centrado en la adquisición de habilidades para gestionar emociones, escuchar y expresarse con claridad, y resolver conflictos de manera pacífica. La propuesta se organiza en cuatro unidades que se desarrollan en una semana: Preparación de Role-plays, Role-play 1, Role-play 2 y Reflexión y aprendizaje. En la Unidad 1, los estudiantes, en parejas o grupos pequeños, planifican dos escenarios y roles, identificando emociones, turnos y soluciones, con objetivos claros. En la Unidad 2, representan el primer conflicto aplicando escucha activa, expresión emocional y propuestas pacíficas. En la Unidad 3, se aborda un segundo conflicto distinto, incorporando retroalimentación y mejora de la interacción, para favorecer la adaptación de estrategias a distintos contextos. En la Unidad 4, se realiza una discusión guiada sobre lo aprendido y se elaboran planes para futuras situaciones reales, enfatizando la metacognición y la consolidación de hábitos de resolución pacífica. La evaluación se realiza mediante la observación de la participación en los dos role-plays, la correcta aplicación de las estrategias de comunicación y una reflexión final que identifique aprendizajes y áreas de mejora. Esta experiencia busca desarrollar de manera integral al alumnado: empatía, regulación emocional, comunicación asertiva y capacidad de trabajar en equipo, transferibles a situaciones cotidianas.

Competencias

- Identificar y nombrar emociones propias y de otros en diferentes contextos.
- Escuchar activamente, expresar emociones de forma clara y respetuosa, y responder de manera adecuada a las emociones ajenas.
- Resolver conflictos mediante estrategias pacíficas y propuestas colaborativas.
- Planificar y coordinar roles y acciones en situaciones simuladas.
- Desarrollar regulación emocional para mantener la calma y facilitar la comunicación.
- Trabajar en equipo, fomentando la cooperación y la empatía.
- Reflexión metacognitiva para identificar aprendizajes y áreas de mejora.

Requerimientos

- Duración: 1 semana
- Edad de los participantes: 7 a 8 años (grupo clase, con adaptaciones si fuese necesario)
- Modalidad: trabajo práctico en parejas o grupos pequeños
- Actividades: Preparación de Role-plays, Role-play 1, Role-play 2 y Reflexión y aprendizaje

- Evaluación: observación de participación, aplicación de estrategias de comunicación y reflexión final
- Recursos y materiales: tarjetas de emociones, guías simples para docentes, espacio para drama y presentaciones cortas

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Expresar emociones y necesidades en un conflicto

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias que surgen ante un conflicto.
- Usar un lenguaje en primera persona para expresar necesidades (por ejemplo, “Yo necesito...”).
- Reconocer las emociones de las demás personas para favorecer la comprensión mutua.

Contenidos Temáticos

Describir y entender las emociones propias en un conflicto.

1. Identificación de emociones básicas (tristeza, enfado, miedo, felicidad).
2. Expresar necesidades con frases claras y no acusatorias.
3. Practicar un diálogo corto para expresar emociones y necesidades.

Unidad 2: Unidad 2: Escuchar y comprender sin interrumpir

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener la atención plena durante la conversación.
- Parafrasear o resumir lo escuchado para demostrar comprensión.
- Hacer preguntas aclaratorias cuando algo no se entiende.

Contenidos Temáticos

Escucha activa y atención durante el conflicto.

1. Cómo prestar atención: señales verbales y no verbales.
2. La importancia de no interrumpir y esperar turno.
3. Parafrasear para confirmar lo entendido.

Unidad 3: Unidad 3: Técnicas de calma para gestionar la emoción

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer señales de emoción intensa en el cuerpo y la mente.
- Practicar una técnica de calma específica y sencilla.
- Decidir cuándo usar la técnica de calma durante un conflicto.

Contenidos Temáticos

Señales de que es necesario calmarse y primeras acciones de autorregulación.

1. Identificar señales físicas de emoción (jadeo, tensión, rápido pulso).
2. Cuándo es adecuado hacer una pausa.
3. Elegir una técnica de calma personal (respiración, conteo).

Unidad 4: Unidad 4: Proponer soluciones pacíficas tras escuchar

Objetivos de Aprendizaje

- Generar al menos dos posibles soluciones pacíficas.
- Evaluar si las propuestas son justas y viables.
- Comunicar las soluciones de forma clara y respetuosa a las partes involucradas.

Contenidos Temáticos

Generación de soluciones pacíficas tras escuchar a todos.

1. Identificar intereses de cada parte.
2. Crear propuestas que busquen ganar-ganar.
3. Comunicarlas de forma clara y respetuosa.

Unidad 5: Unidad 5: Elegir y acordar compromisos que beneficien a todos

Objetivos de Aprendizaje

- Comparar las posibles soluciones según su beneficio para todos.
- Acordar un compromiso realista y aceptado por todas las partes.
- Registrar un plan de acción con responsabilidades simples.

Contenidos Temáticos

Selección de la mejor solución para todas las partes.

1. Criterios de equidad y viabilidad.

2. Comparación de pros y contras.
3. Elección colaborativa de la mejor opción.

Unidad 6: Unidad 6: Trabajo en parejas: mini juego de roles para practicar resolución

Objetivos de Aprendizaje

- Planificar un mini juego de roles con tu compañero, definiendo roles y conflicto simple.
- Practicar turnos, escucha activa, expresión de emociones y propuestas pacíficas.
- Observar y dar retroalimentación constructiva tras la actividad.

Contenidos Temáticos

Preparación y ejecución de un mini juego de roles en pareja.

1. Selección de un conflicto breve y apropiado para la edad.
2. Asignación de roles y guion básico.
3. Observación y registro de aprendizajes tras la práctica.

Unidad 7: Unidad 7: Participar en dos role-plays para practicar la resolución pacífica

Objetivos de Aprendizaje

- Participar activamente en dos escenarios de conflicto simulados.
- Aplicar expresiones emocionales, escucha, calma y propuestas pacíficas durante los role-plays.
- Reflexionar sobre los aprendizajes y planificar mejoras para el futuro.

Contenidos Temáticos

Role-plays estructurados para practicar resolución pacífica.

1. Role-play 1: Un conflicto cotidiano entre compañeros.
2. Role-play 2: Un desacuerdo sobre una tarea en grupo.
3. Reflexión post-escena y discusión de estrategias efectivas.