ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Desarrollo personal

Tema 4 de 5:
Relaciones saludables

Nivel 1
Entendiendo las relaciones

Nivel 2
Relaciones y límites saludables

Nivel 3
Resolución de conflictos

¡Bienvenido!

Si esta es la primera vez que asistes a alguna de las lecciones de Desarrollo Personal, antes de comenzar, asegúrate de descargar y leer el resumen de "Primeros pasos" en el sitio web: https://resources.specialolympics.org/pd.

Si ya has leído la Introducción a "Primeros pasos" o has completado una de las otras lecciones de Desarrollo personal, continúa con las lecciones de este libro de trabajo que te gustaría completar.

Recuerda que este tema y los otros 4 temas de este conjunto de recursos se pueden descargar en el sitio web: https://resources.specialolympics.org/pd.

Ten en cuenta que puedes completar cualquiera de los 5 temas del conjunto de recursos de Desarrollo Personal en cualquier orden.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el personal local del Programa o Regional.

Descripciones de los temas y lo que puedes esperar

En total, hay **5 manuales diferentes** que cubren **5 temas diferentes**.
Cada tema tendrá **3 lecciones diferentes**.

Los 5 temas y las 3 lecciones dentro de esos 5 temas se enumeran a continuación.

Tema 4: Relaciones Saludables (ESTE MANUAL)

Nivel 1: Comprensión de las relaciones

Página 4

Aprender sobre las relaciones es importante.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- Qué significa tener una relación con alguien
- La diferencia entre una relación saludable y una relación no saludable
- Qué hacer si tienes una relación no saludable

Nivel 2 Relaciones y límites saludables

Página 17

Es importante tener relaciones saludables en tu vida. Una parte importante de una relación saludable es tener límites.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- ¿Cuáles son los diferentes tipos de relaciones?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de límites?
- Cómo establecer tus propios límites personales

Nivel 3 Resolución de conflictos

Página 28

Es importante saber cómo resolver problemas y desacuerdos en tus relaciones.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- Qué es el conflicto y cómo identificarlo en las relaciones
- Formas efectivas de prevenirlo
- Estrategias para resolver conflictos cuando ocurren

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Relaciones saludables

Nivel 1

Entendiendo las relaciones

Nivel 1

Relaciones saludables

Entendiendo las relaciones

Piensa en estas preguntas:

1. ¿Qué es una relación sana?
2. ¿Cómo saber si tu relación con un amigo o familiar es una relación sana?

Si aún no lo sabes, ¡no te preocupes! ¡Esta lección te enseñará todo sobre las relaciones y qué las hace saludables o no saludables!

Piensa en alguien que se preocupa por ti.

Posibles respuestas: familiares, maestros, entrenadores, mentores, miembros de la comunidad, compañeros de equipo, compañeros de trabajo.

¿Qué hacen o dicen para demostrar que se preocupan por ti?

Posibles respuestas: dar abrazos, animarte, decir palabras amables, pasar tiempo contigo, ayudarte.

Tenemos relaciones con diferentes personas en nuestras vidas.

APRENDE

Una relación es una conexión entre personas.

¡También hay diferentes tipos de relaciones!

Familia

Amigos

Románticas

Entrenadores

Compañeros

Nuevos conocidos

¡Haz un dibujo de alguien que te haga feliz y las cosas que hace para hacerte feliz!

Es importante sentirse feliz en tus relaciones. ¡Eso significa que son saludables!

Parte 1: Saludable vs No Saludable

Una relación puede ser saludable o no saludable.

Saludable significa buena, fuerte y feliz.

No saludable significa malo, dañino o infeliz.

Es importante entender qué hace que una relación sea saludable o no saludable.

¿Qué hace que una relación sea saludable?

Las relaciones saludables nos hacen sentir felices, seguros y apoyados.

Las personas en relaciones saludables son amables y serviciales.

Las relaciones saludables tienen una comunicación abierta y confianza entre las personas.

¿Qué hace que una relación no sea saludable?

Las relaciones no saludables pueden hacer que nos sintamos tristes, asustados o irrespetados

Las personas en relaciones no saludables pueden actuar cruelmente o excluirte.

Las relaciones no saludables crean problemas entre las personas.

Historias

Averigüemos si las siguientes historias muestran relaciones **saludables** o **no saludables**.

Historia 1

¡Esta relación parece **saludable!**
El entrenador Tom escuchó a Lucy y ambos se trataron amablemente.

Historia 2

Círculo Uno

a. Esta relación parece **saludable.**

b. Esta relación parece **no saludable.**

¡Buen trabajo! Esta relación **no es saludable** porque Tim hizo que Derek se sintiera mal por cometer un error y lo culpó por perder el juego. Eso no es amable ni de apoyo.

Parte 2: Práctica

Coloca una √ al lado de las imágenes que muestren una relación saludable y una **X** al lado de la imagen que muestre una relación no saludable.

Empujar o golpear a alguien ☐

Almorzar juntos ☐

Ayudar a alguien a aprender a patinar ☐

Gritarle a alguien ☐

Excluir a otra persona ☐

Caminar con alguien ☐

Decir cosas malas ☐

Chocar los cinco con un compañero de equipo ☐

Respuestas

Empujar o golpear a alguien **X**

Almorcemos juntos √

Ayudar a alguien a aprender a patinar √

Gritarle a alguien **X**

Excluir a otra persona **X**

Caminar con alguien √

Decir cosas malas **X**

Chocar los cinco con un compañero de equipo √

Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!

Tómate un descanso

Pide ayuda

Vuelve a esto otro día

Pruebe otro nivel

Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Historias

Historia 3

Círculo Uno

a. Esta relación parece **saludable.**

b. Esta relación parece **no saludable**.

Explique su respuesta escribiendo o dibujando en el espacio a continuación.

Respuestas

Círculo Uno

a. Esta relación parece saludable.

b. Esta relación parece no saludable.

Explique su respuesta escribiendo o dibujando en el espacio a continuación.

Esta relación no es saludable porque Lee le está diciendo a Jasmine qué hacer. Lee está tratando de controlar a Jasmine. Eso no es amable.

Desafiar

¡Usa lo que aprendiste en la Lección 2 sobre cómo manejar las emociones de manera segura para encerrar en un círculo la respuesta correcta para Jasmine en las siguientes situaciones!

Opción 1

Opción 2

Respuesta:

Opción 1

Opción 2

La opción 1 es la mejor manera para que Jasmine gestione sus emociones porque está usando una estrategia antes de decir palabras desagradables y herir los sentimientos de un compañero de equipo.

Historia 4

Chris está enojado, **¿qué debería hacer?**

Termine la historia a continuación haciendo un dibujo o escribiéndolo, ¡para que Chris elija una forma segura de manejar sus emociones!

¡Habla con alguien y dile por qué elegiste ese final! Pregúntales qué harían en esa situación.

Parte 3: Lista de verificación de relaciones saludables

¡Escribe o dibuja 2 o 3 cosas que hagan que una relación sea saludable!

Si alguna vez te sientes inseguro en una relación,
es bueno encontrar a alguien más con quien hablar. ¡Está bien pedir ayuda!

En el espacio de abajo, ¡haz una lista de las personas a las que pedirás ayuda si la necesitas!

(Respuestas posibles: Mamá, papá, abuelos, hermana, hermano, tía, tío, amigos, entrenadores, mentores, miembros de la iglesia, médicos, jefe en el trabajo, compañeros de trabajo, policías, compañeros de equipo)

REFLEJAR

¡Escribe o dibuja lo que has aprendido en esta lección!

¡Habla con un mentor sobre lo que hace que una relación sea saludable o no saludable!

¡Cuando estés listo para el Nivel 2, donde aprenderás sobre los límites!

Resumen de la lección

- ☐ Una relación es una conexión entre personas.
- ☐ Es importante tener relaciones saludables.
- ☐ Una relación saludable significa que hay amabilidad, respeto y apoyo.

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Relaciones saludables

Nivel 2:

¿Qué son los límites?

Check-in

¡Bienvenidos al Nivel 2! Antes de comenzar esta lección, mira si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 y complétalo antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y aún no sabes las respuestas a continuación, puede ser una buena idea volver atrás y revisarlas antes de continuar con el Nivel 2.

¿Cuáles son 2 tipos de relaciones que podrías tener en la vida?

1

2

¿Cuáles son 2 señales de que una relación es una relación saludable?

1

2

¿Cuáles son 2 señales de que una relación no es saludable?

1

2

Revisa tus respuestas

¿Cuáles son 2 tipos de relaciones que podrías tener en la vida?

Las respuestas podrían incluir:
Familia, amigo, compañero de trabajo, pareja, conocidos...

¿Cuáles son 2 señales de que una relación es una relación saludable?

Las respuestas podrían incluir:
Te escuchan, te respetan, son amables contigo...

¿Cuáles son 2 señales de que una relación no es saludable?

Las respuestas podrían incluir:
No respetan tus límites, toman más de lo que dan, son malos contigo

Si puedes responder estas 3 preguntas, continúa con el Nivel 2. Si no sabías cómo responderlas, ve al Nivel 1 para aprender todo sobre las relaciones saludables y no saludables.

Nivel 2

Relaciones saludables

¿Qué son los límites?

Es importante tener relaciones saludables en tu vida. Una parte importante de una relación saludable es tener límites. Durante este nivel, aprenderás sobre:

- ¿Cuáles son los diferentes tipos de relaciones?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de límites?
- ¿Cuáles son tus límites personales?

Trabaja en estas lecciones para aprender y luego practicar tener relaciones saludables.

Parte 1: ¿Cuáles son diferentes tipos de relaciones?

Los límites son las reglas o límites que alguien se establece a sí mismo para mantenerse sano, respetado y seguro. Los límites son importantes porque te protegen.

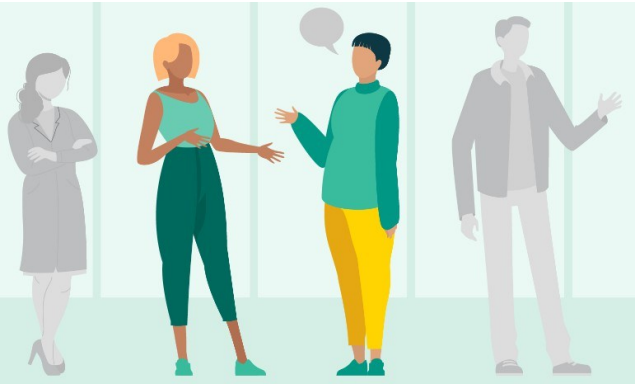
Diferentes relaciones pueden tener diferentes límites. Veamos las diferentes relaciones que puedes tener a lo largo de tu vida.

Escribe el nombre de las personas que encajan en cada categoría para ti. Si la categoría se aplica en este momento, déjela en blanco.

Tipo de relación	Nombres de personas que encajan en esta categoría
Familia	*Ejemplo:* *Chris (mi papá)* *Emily (mi hermana)*
Amigos	
Compañeros de equipo	
Compañeros de trabajo	
Extraños	*Ejemplo:* *Cajero de una tienda* *Gente en el parque*

Ahora veamos algunos ejemplos de diferentes tipos de límites.

Escenario 1

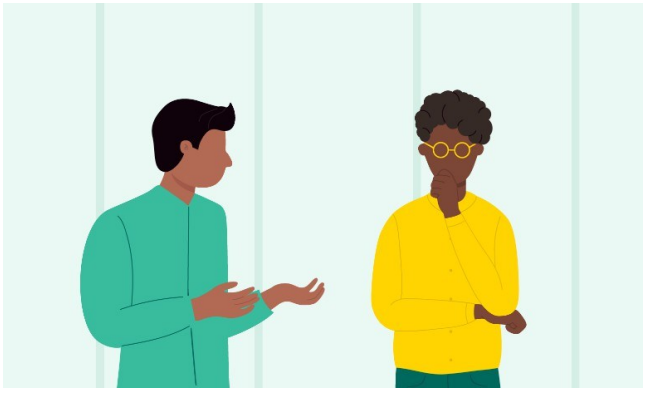


Rachel estaba en la fila con su amiga. Su amiga estaba de pie muy cerca de Rachel, demasiado cerca para Rachel. Así que Rachel le preguntó a su amiga: "¿Puedes dar un paso atrás, por favor? Necesito espacio".

Este es un ejemplo de un límite **físico.** Los límites físicos incluyen la privacidad, el espacio personal y el tacto.

Si fueras Raquel, ¿cómo manejarías esta situación?

Escenario 2



Sam siempre está compartiendo demasiado sobre sus problemas o pidiéndole consejo a Josh. Sam nunca le pregunta a Josh cómo se siente.

Josh le dice a Sam que quiere ayudarlo, pero a veces no se siente valorado o respetado por Sam porque nunca puede compartir.

Josh está dando un ejemplo de un límite **emocional** o **mental.** Ser un buen amigo significa escuchar a los demás, pero una relación saludable también crea espacio para que ambas personas compartan y escuchen por igual. Los amigos deben escuchar y ser capaces de compartir entre sí. Al decirle a Sam que necesita poder compartir sus problemas con Josh, está estableciendo un **límite** para que su amistad continúe.

Si fueras Josh, ¿cómo manejarías esta situación?

Escenario 3

A Muhammed le gusta reír con sus amigos. Un día, sus amigos comenzaron a hacer bromas sobre el color de piel de alguien. Muhammed les dijo que le gusta reírse, pero que no cree que sea gracioso bromear sobre cómo se ve alguien, especialmente sobre su color de piel.

Muhammed está dando un ejemplo de un límite **verbal** con sus amigos. Los límites verbales son líneas que las personas establecen para protegerse a sí mismas o a los demás en temas que les incomoda discutir.

Si fueras Muhammed, ¿cómo manejarías esta situación?

Estos ejemplos fueron entre amigos. Es posible que tengas límites personales diferentes con tus amigos que con un compañero de trabajo, un familiar o un extraño. Para las próximas secciones, usaremos los límites con los amigos como nuestros ejemplos.

Parte 2: ¿Cuáles son los diferentes tipos de límites?

Para determinar cuáles son tus límites personales, piensa en estas dos cosas: las cosas que te hacen sentir seguro y las cosas que te hacen sentir incómodo.

Escribe tus respuestas en los cuadros a continuación.

En estos recuadros, piensa en las cosas que hacen la familia y los amigos cercanos:

Cosas que me hacen sentir seguro, apoyado y con energía	Cosas que me hacen sentir incómodo o agotado

(Ejemplos: abrazos de mis padres, amigos, animarme, que alguien me pregunte cómo estoy, pasar tiempo a solas)

(Ejemplos: contacto visual, pasar demasiado tiempo con extraños, hablar con extraños, estrechar la mano)

En estos recuadros, piense en las cosas que hacen la familia y los amigos cercanos:

Cosas que me hacen sentir seguro, apoyado y con energía	Cosas que me hacen sentir incómodo o agotado

Al pensar en lo que te hace sentir cómodo y lo que te incomoda, puedes empezar a pensar en tus **límites personales**. Utiliza la página siguiente para ayudarte a pensar sobre lo que es importante para ti.

Ordena las afirmaciones de la más importante para ti a la menos importante para ti (usa los números del 1 al 8 con 1 significando que es lo más importante para ti, hasta el 8, que sería lo menos importante para ti).

¡Hay muchas formas posibles de ordenarlas y no hay respuestas incorrectas!

_____ Preguntar antes de usar mis cosas.

_____ Decir la verdad.

_____ No compartir secretos.

_____ Pregunta antes de abrazar.

_____ Hacer contacto visual.

_____ Decir por favor y gracias.

_____ No burlarse de otras personas.

_____ Ser capaz de compartir tus problemas.

Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!

Tómate un descanso

Pide ayuda

Volveremos a esto otro día

Pruebe otro nivel

Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 3: ¿Cuáles son tus límites personales?

Ahora que has podido revisar algunos tipos diferentes de límites, puedes empezar a pensar en qué límites son importantes para ti y cómo debes comunicarlos a los demás.

En esta parte, elegirás 3 límites personales diferentes que son importantes para ti.

- Los límites físicos incluyen privacidad, espacio personal y tacto.
- Los límites emocionales te permiten separar tus sentimientos de los sentimientos de otras personas.
- Los límites verbales son temas de los que te sientes cómodo hablando o de los que te sientes cómodo bromeando.

Estos son algunos ejemplos que puedes ver antes de escribir los tuyos propios.

Límite	Mi límite personal
Límite físico	▪ Quiero que la gente pregunte antes de abrazarme. ▪ Mi habitación es mi espacio personal, quiero que alguien pregunte o llame antes de entrar en mi habitación.
Límite emocional	▪ Si me siento triste, no quiero oír hablar del problema de un amigo en ese momento. ▪ Me gustaría que un amigo escuchara todo mi problema antes de ofrecerme un consejo.
Límite verbal	▪ Me gusta que me llamen Samuel, no Sam o Sammy (no uses apodos). ▪ Me gusta bromear con mis amigos, pero no cuando las bromas implican ser malo.

¡Ahora inténtalo!

Revisa los ejemplos de diferentes límites utilizados en esta lección o piensa en tus propias creencias y preferencias personales para crear un límite en cada una de las 3 áreas.

Límite	Mi límite personal
Límite físico	
Límite emocional	
Límite verbal	

Resumen de la lección

Los límites son las reglas o límites que alguien establece para sí mismo para mantenerse sano, respetado y seguro. Los límites son importantes porque te protegen a ti y a los demás.

En esta lección aprendimos:

- ☐ ¿Cuáles son diferentes tipos de relaciones?
- ☐ ¿Cuáles son diferentes tipos de límites?
- ☐ ¿Cuáles son tus límites personales?

ATHLETE LEADERSHIP

Special Olympics

Lecciones de liderazgo

Relaciones saludables

Nivel 3:
Resolución de conflictos

Check-in

¡Bienvenidos al Nivel 3! Antes de comenzar esta lección, mira si puedes responder algunas de las siguientes preguntas. Si estas preguntas son desafiantes, ve al Nivel 1 o al Nivel 2 y completa esas lecciones antes de comenzar este nivel. Si ya completaste el Nivel 1 y el Nivel 2 y aún no sabes las respuestas a continuación, puede ser una buena idea volver atrás y revisarlas antes de continuar con el Nivel 3.

¿Cuáles son ejemplos de diferentes tipos de relaciones?

¿Cuáles son ejemplos de diferentes tipos de límites personales en las relaciones?

¿Cuáles son ejemplos de tus límites personales?

Revisa tus respuestas

¿Cuáles son ejemplos de diferentes tipos de relaciones?

Las respuestas podrían incluir:
Familiares, amigos, compañeros de equipo, compañeros de trabajo, extraños.

¿Cuáles son ejemplos de diferentes tipos de límites personales en las relaciones?

Las respuestas podrían incluir:
Físicos, emocionales, verbales, financieros...

¿Cuáles son ejemplos de tus límites personales?

Las respuestas pueden variar.
Si no estás Seguro, revisa el Nivel 2 para obtener ideas.

Aquí vemos 2 ejemplos:
No permito que mis amigos me hablen de manera desagradable.
No le presto dinero a mis amigos.

Si pudiste responder a estas tres preguntas, continúa con el Nivel 3. Si no supiste cómo responderlas, ¡ve al Nivel 2 para aprender todo sobre los límites!

Nivel 3

Relaciones saludables

Resolución de conflictos

Tiempo de actividad del libro de trabajo	**20 minutos**
En tu propio tiempo de práctica	**10 minutos**

Es importante saber cómo resolver problemas y desacuerdos en tus relaciones. En esta lección, aprenderás más sobre cómo resolver y prevenir conflictos cuando te sucedan.

Esto es lo que aprenderás en esta lección:

- Qué es el conflicto y cómo identificarlo en las relaciones.
- Formas efectivas de prevenir conflictos.
- Estrategias para resolver conflictos cuando ocurren.

En esta lección exploraremos estrategias para **prevenir** y **resolver** conflictos.

- Prevenir significa evitar que algo suceda. Al prevenir el conflicto, haremos todo lo posible para tratar de evitar que ocurra.
- Resolver significa solucionar, manejar o lidiar con conflictos. Cuando resolvemos un conflicto, resolvemos el problema.

Parte 1: Definición de conflicto

El conflicto es:

- Una parte normal de las relaciones con otras personas.
- Un problema entre dos o más personas que tienen, o creen tener, metas o ideas que no concuerdan o coinciden.
- Algo que sucede en todas las relaciones (por ejemplo, con tu familia, compañeros de clase, compañeros de equipo).

El conflicto es diferente de la violencia

El conflicto es una situación entre dos o más personas que no están de acuerdo.	La violencia consiste en acciones, palabras y actitudes que causan daño físico, mental o social e impiden que las personas alcancen su máximo potencial.
El conflicto puede ser una parte saludable de tener buenas relaciones.	La violencia es hiriente y nunca está bien en las relaciones.

Veamos algunos ejemplos cotidianos de casos en los que pueden producirse conflictos:

"En la práctica, mi entrenador quería pasar al siguiente ejercicio, pero a mí se me estaba haciendo difícil, así que le pedí a mi entrenador y al equipo que esperaran. Ellos avanzaron al siguiente ejercicio de todos modos. Necesito hablar con mi entrenador sobre esto después de la práctica".

"En el trabajo, pedí no trabajar los viernes, porque tengo práctica deportiva, pero mi supervisor me sigue poniendo en el horario de los viernes. Necesito hablar con ella sobre esto".

Estos pueden sonar como ejemplos de los que escuchaste en la lección de autoabogacía. ¿Recuerdas lo que aprendiste en la lección de autoabogacía? Esas mismas habilidades pueden ayudarte a prevenir o manejar conflictos. Si aún no has pasado por la Lección de Autoabogacía, visítala a continuación.

Piensa en una ocasión en la que hayas experimentado un conflicto.

¿Qué pasó?

¿Cómo te sentiste?

Haz una lista de dos formas en las que manejaste bien el conflicto:

1

2

Haz una lista de dos cosas que podrías haber hecho mejor para manejar el conflicto:

1

2

¿Qué aprendiste de la experiencia?

Parte 2: Prevención de conflictos

Es posible que te interese ver este video opcional sobre conflictos y relaciones del programa "Entendiéndome" de Olimpiadas Especiales de Arizona para ver a dos atletas trabajar para resolver un conflicto.

Escanea a través de tu teléfono

O escribe en un navegador

https://www.youtube.com/watch?v=sjvDdFjNqa

El conflicto o el desacuerdo es algo normal que puede suceder. Pero, ¿sabías que los conflictos también se pueden prevenir?

Piénsalo de esta manera: mientras practicas o haces deportes, necesitas beber agua antes de sentir sed, ¿verdad? Eso evita que te deshidrates. Al igual que puedes tomar medidas para prevenir la deshidratación, también puedes tomar medidas para prevenir conflictos.

Medidas para prevenir conflictos:

- Conoce cómo te sientes con respecto al conflicto. ¿Te molesta mucho o te sientes cómodo en situaciones de conflicto?
- Utiliza buenas habilidades de comunicación.
- Construye conexiones con otros.

Aprenderemos más sobre cada uno de estos a continuación...

Conoce cómo te sientes acerca del conflicto

Conocer cómo te sientes acerca del conflicto o desacuerdo te ayudará a abordar mejor una situación de conflicto.

Piensa en la última vez que estuviste en desacuerdo con alguien. ¿Qué pensamientos o comportamientos tuviste? Por ejemplo:

- ¿Querías que ocurriera un conflicto porque te gusta tener la razón?
- ¿Accediste a lo que la otra persona quería porque querías evitar conflictos?

- ¿Evitaste la situación, el tema y la persona por completo para evitar más desacuerdos?

Ninguna de estas son buenas maneras de abordar el conflicto, pero es útil saber cómo te sientes acerca del conflicto. ¿Por qué? Para que puedas desarrollar formas saludables de resolver los conflictos que sean únicas para ti.

Usa una buena comunicación

Cuando hay un desacuerdo, incluso los mejores comunicadores pueden perder la capacidad de mantener la calma y hablar en un tono agradable. La próxima vez que intentes prevenir un conflicto, intenta una de estas cosas:

- Respira hondo.
- Utiliza una voz calmada.
- Permite que la otra persona comparta sus pensamientos, sin interrupción.
- Escucha, presta atención a lo que la persona realmente está diciendo.
- Hazle preguntas a la persona para obtener más información o explicar lo que se está discutiendo.
- Comparte tus pensamientos con calma y sin culpar a la otra persona.
- Comparte tus necesidades y deseos.

¿Recuerdas lo que aprendiste en la lección de Escucha Activa?

Esas mismas habilidades de comunicación te ayudarán a prevenir o manejar conflictos.

¿Aprendiste a calmarte y a respirar en la lección Aceptándome a mí Mismo?

Si no has pasado por las lecciones de **Escucha Activa** o **Aceptándome a mí Mismo**, visítalas a continuación.

Construir relaciones saludables con los demás

Establecer relaciones con otras personas en el trabajo, la escuela, el equipo o la comunidad puede ayudar a prevenir conflictos.

¿Cómo? Conectar con una persona puede hacer que sea más fácil superar un desacuerdo porque han compartido experiencias e historias, y ven a esa persona de manera integral. Esto puede funcionar incluso si la conexión es virtual y no presencial.

Para repasar, prevenir el conflicto no es huir y esconderse o estar de acuerdo con algo que no se quiere.

La prevención de conflictos requiere el uso de estrategias saludables, como las que acabamos de enumerar anteriormente, para obtener una mejor comunicación y comprensión, de modo que podamos resolver los problemas antes de que ocurra el conflicto.

Punto de control de la lección

Consúltate a ti mismo para ver qué podrías necesitar a continuación.

- ¡Cualquiera de estas opciones está bien! ¡Es saludable tomar la mejor decisión para TI!
- ¡Encierra en un círculo lo que vas a hacer a continuación!

Tómate un descanso

Pide ayuda

Vuelve a esto otro día

Pruebe otro nivel

Sigue

¡Has tomado la decisión correcta! ¡Eres INCREÍBLE!

Parte 3: Trabajar a través del conflicto

En la Parte 2 hablamos sobre la prevención de conflictos. Pero, ¿qué pasa si la prevención del conflicto no tuvo éxito?, ¿cómo puedes superar o resolver el conflicto una vez que ha comenzado?

Julián y Mateo tienen un conflicto.

Para entenderlo mejor, lee esta conversación en persona entre Julián y Mateo en la práctica y luego responda algunas preguntas:

Mateo:	¿Me puedes dar dinero para comprar una bebida deportiva? Olvidé mi agua.
Juliano:	No, te di dinero el mes pasado y nunca me lo devolviste. ***(Julián señala con el dedo a la cara de Mateo.)***

Mateo: Te prometo que te lo pagaré la semana que viene; Tengo sed. No eres realmente mi amigo si dices que no.

(Mateo está usando una voz fuerte.)

Juliano: No eres un amigo si sigues presionándome para que te dé dinero.

Mateo: Está bien, entonces no eres mi amigo.

(Mateo y Julián se van enojados y no hablan el resto de la práctica).

Pregunta:

¿Qué acciones o palabras entre estos compañeros de equipo empeoraron el conflicto?

Elija todas las que correspondan:

- ☐ Mateo pidió dinero para comprar una bebida.
- ☐ Julián dijo que no quería darle dinero a Mateo.
- ☐ Julián señaló con el dedo a la cara de Mateo.
- ☐ Mateo usó una voz fuerte.
- ☐ Julián dijo que Mateo no es un amigo si lo sigue presionando.
- ☐ Mateo le dice a Julián que él no es su amigo.

Estas palabras o acciones **empeoraron el conflicto**, no lo mejoraron:

- Julián señaló con el dedo a la cara de Mateo.
- Mateo usó una voz fuerte.
- Julián dijo que Mateo no es un amigo si lo sigue presionando.
- Mateo le dice a Julián que él no es su amigo.

Estas palabras **no empeoraron el conflicto**. Es importante pedir lo que quieres y decirle a la gente cómo te sientes cuando no estás de acuerdo con alguien.

- Mateo pidió dinero para comprar una bebida.
- Julián dijo que no quería darle dinero a Mateo.

Entonces, ¿cómo podría haberse dado mejor esta situación entre Julián y Mateo?

Declaración/Acción	Intenta esto en su lugar
Julián señaló con el dedo a la cara de Mateo.	Julián mantiene las manos tranquilamente a su lado y no utiliza acciones amenazantes o groseras como señalar, acercarse demasiado a Mateo, etc.
Mateo usó una voz fuerte.	Mateo respira hondo cuando se da cuenta de que se está enfadando y mantiene la voz tranquila. También usa una voz normal que no es enojada, provocadora, sarcástica, etc.
Julián dijo que Mateo no es su amigo si lo sigue presionando.	Julián reformula su frase para hablar más sobre cómo se siente: "*Siento que no te importo cuando sigues pidiéndome dinero*" o "*Me siento herido cuando sigues pidiéndome dinero después de que te digo que no*".
Mateo le dice a Julián que él no es su amigo.	Julián se da cuenta de que está molesto, así que antes de decir algo de lo que se arrepentirá, le dice con calma a Mateo que necesita un momento y se aleja. O Julián reformula su declaración para hablar más sobre cómo se siente: "*Somos amigos, simplemente me molesto cuando alguien me dice que no, y eso es algo en lo que estoy trabajando".*

Resolución de conflictos

Mateo y Julián son compañeros de equipo y amigos, y queremos que vuelvan a la senda de la amistad. También queremos darles algunas estrategias para que puedan lidiar con los conflictos en el futuro.

Seamos realistas, porque ha sucedido varias veces antes, Mateo probablemente olvidará su agua y le pedirá dinero a Julián nuevamente en el futuro.

Aquí hay algunas estrategias para estos dos amigos para la próxima vez:

No ignorar ni evitar; sentirse cómodos discutiendo sobre el conflicto

Mateo y Julián acuerdan hablar sobre su conflicto y desacuerdo, en lugar de actuar como si no hubiera sucedido.

Entender ambos lados

Cuando Mateo y Julián vuelven a hablar, hablan con calma, y sin interrumpirse, de lo sucedido desde su propio lado.

Mateo le cuenta a Julián su punto de vista y Julián escucha. A continuación, Julián le cuenta a Mateo su perspectiva y Mateo escucha.

Llegar a una solución con la que ambos estén satisfechos

Mateo y Julián hablan sobre cómo manejarán esta situación la próxima vez que Mateo olvide su agua.

En lugar de pedirle dinero a Julián, Mateo le preguntará a Julián si tiene una botella de agua extra para compartir. Si lo hace, Julián compartirá la botella de agua extra, pero si no, Mateo aceptará el "no" de Julián e irá a pedirle ayuda al entrenador.

Práctica y paciencia

A la semana siguiente, Mateo vuelve a olvidar su agua. También olvida su acuerdo con Julian y le pide dinero a Julián. Julián le recuerda a su amigo su acuerdo. Julián no tiene una botella de agua extra, así que Mateo va al entrenador. Mateo está un poco molesto, pero vuelve con Julián y le dice que está contento de que sean amigos.

Parte 4: Resolución de conflictos – ¡Inténtalo tú!

Actividad: Ayuda a Maryam y Ali

Lee esta situación entre la líder atleta Maryam y su mentor, Ali, y completa las categorías para guiarlas a través de su situación:

Maryam es una líder atleta que intenta que su mentor, Ali, la ayude a prepararse para dos discursos que debe dar en las próximas semanas. Ali ha respondido que está ocupado con el trabajo y siente que Maryam está lista para dar los discursos sin su ayuda. Maryam se siente ansiosa y quiere que Ali la ayude a prepararse. Ella se siente enojada y molesta con Ali porque él no la está ayudando.

Rellene las categorías a continuación, con ejemplos exitosos de cómo Maryam y su mentor pueden superar esta situación.

No ignores ni evites

¿Cuáles son algunas de las razones por las que Maryam debería decirle a Ali cómo se está sintiendo?

Entender ambos lados

¿Cuáles son los dos lados del conflicto?

¿Qué quiere o piensa Maryam?

¿Qué quiere o piensa Alí?

Llegar a una solución con la que ambos estén satisfechos

¿Cuál es una solución con la que crees que tanto Maryam como Ali pudieran estar satisfechos?

Práctica y paciencia

¿Cómo sabrán Maryam y Ali si su solución funcionará?

Sigue practicando. Como cualquier otra cosa, prevenir o superar el conflicto requiere práctica.

Resumen de la lección

En esta lección aprendimos:

- ☐ Cómo entender y definir los conflictos en las relaciones.
- ☐ Formas efectivas de resolver conflictos, como hablar con calma, comprender a ambas partes y encontrar soluciones que hagan felices a todos.
- ☐ Estrategias para prevenir conflictos mediante la comprensión de sus sentimientos, el uso de una buena comunicación y la construcción de conexiones.

¡Felicitaciones por completar una lección sobre Desarrollo Personal!

Si completaste los 3 niveles sobre este tema, realiza una encuesta de 5 minutos utilizando este enlace o este código QR. ¡Tus comentarios nos ayudarán a mejorar las lecciones para el futuro y nos ayudarán a decidir qué tema o materia debemos crear a continuación!

Haz clic o escanea

O escriba en tu navegador

https://bit.ly/3H5v1NU

No olvides que tenemos **otras 4 asignaturas** de **Desarrollo Personal** que puedes cursar. Si no sabes dónde encontrarlas, envía un correo electrónico a tu miembro del personal del Programa de Olimpiadas Especiales y ellos podrán ayudarte.

Una vez más, felicitaciones por completar esta lección. Esperamos que hayas aprendido mucho y lo utilices para convertirte en un mejor líder dentro de tu comunidad y dentro del movimiento de Olimpiadas Especiales.