




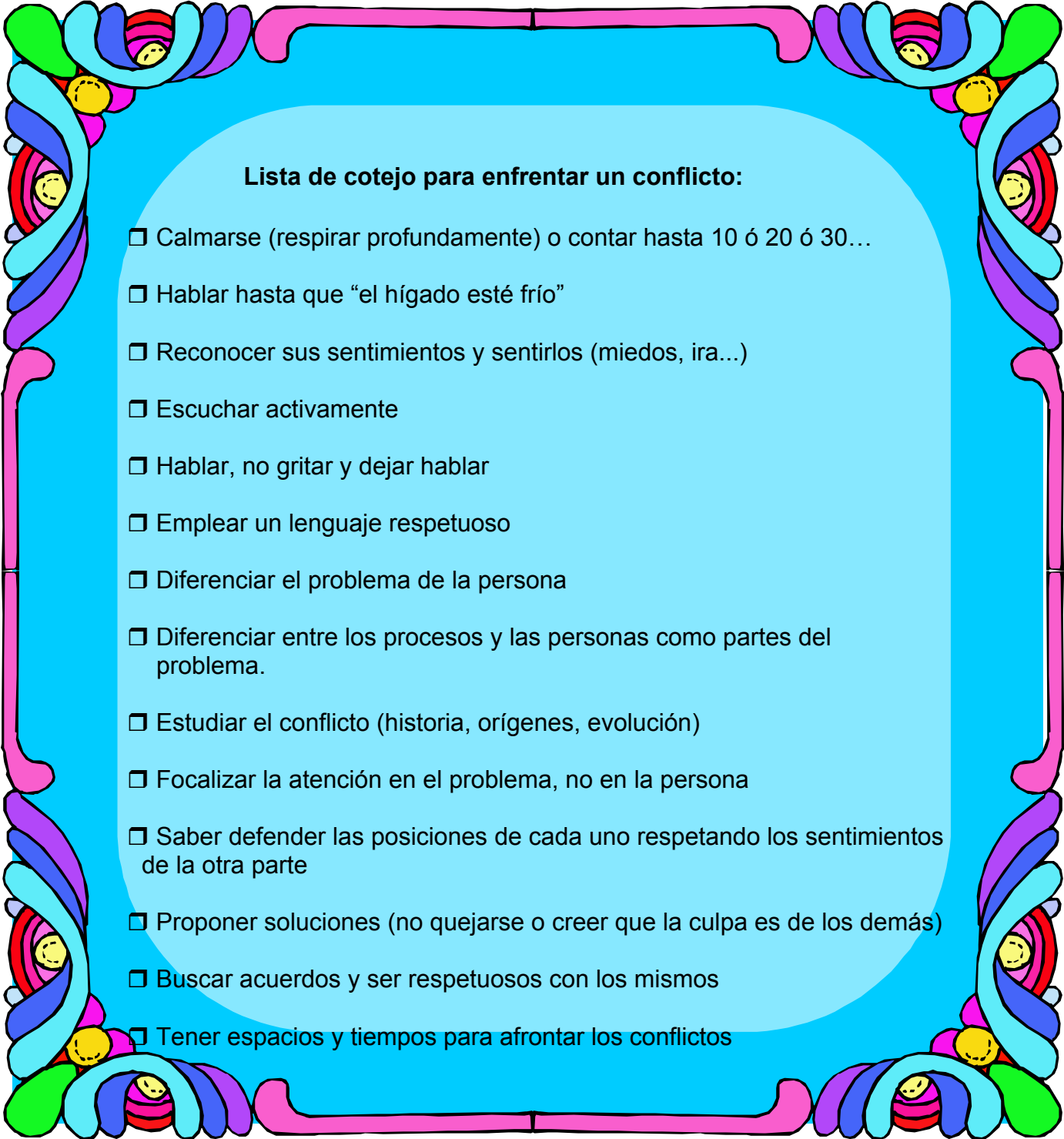


## Lista de destrezas para enfrentar un conflicto, elaborada por los estudiantes.

Tipos de conductas que propician conflictos dentro del aula:

<p><b>Maltrato físico</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amenazar con algo físico (directo)</li><li>- Golpear (directo)</li><li>- Esconder cosas (indirecto)</li><li>- Romper cosas (indirecto)</li><li>- Robar cosas (indirecto)</li></ul> 	<p><b>Maltrato verbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Insultar (directo)</li><li>- Poner sobrenombres (directo)</li><li>- Hablar mal de alguien (indirecto)</li></ul> 
<p><b>Mixto (físico y verbal)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Amenazar con el fin de intimidar</li><li>- Obligar a hacer cosas con amenazas</li><li>- Acosar sexualmente</li></ul> 	<p><b>Exclusión social</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ignorar a alguien</li><li>- No dejar a alguien participar en una actividad</li></ul> 
<p><b>Ciber-acoso</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Usar Internet, celulares y videojuegos en línea para ejercer el acoso psicológico.</li></ul> 	



### Lista de cotejo para enfrentar un conflicto:

- Calmarse (respirar profundamente) o contar hasta 10 ó 20 ó 30...
- Hablar hasta que “el hígado esté frío”
- Reconocer sus sentimientos y sentirlos (miedos, ira...)
- Escuchar activamente
- Hablar, no gritar y dejar hablar
- Emplear un lenguaje respetuoso
- Diferenciar el problema de la persona
- Diferenciar entre los procesos y las personas como partes del problema.
- Estudiar el conflicto (historia, orígenes, evolución)
- Focalizar la atención en el problema, no en la persona
- Saber defender las posiciones de cada uno respetando los sentimientos de la otra parte
- Proponer soluciones (no quejarse o creer que la culpa es de los demás)
- Buscar acuerdos y ser respetuosos con los mismos
- Tener espacios y tiempos para afrontar los conflictos