

372.24
F85g
v.1 Ej.1

5

FUNDACION ALBERTO MERANI



GUÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Destrezas Interpersonales

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP



222000



Prepararon: Esperanza Reyes de Ríos
Haydée Martínez de Correa

Julio de 2000

Inventario IDEP
216A

Queridos Docentes:

Con la aplicación de esta guía, estamos iniciando un proceso de desarrollo de la Inteligencia Emocional, en los y las estudiantes, priorizando las Destrezas Interpersonales que les permita **INICIAR** buenas relaciones con los demás seres humanos, **MANTENERLAS** adecuadamente, mediante la aplicación de soluciones efectivas a los conflictos, que siempre se presentan, para lograr posteriormente elegir con quienes **PROFUNDIZAR** estas relaciones, para establecer amistades sinceras y duraderas.

Igualmente se pretende desarrollar destrezas para **CONCLUIR** aquellas relaciones, que causan daño o estancan el crecimiento personal.

Estas herramientas les facilitara a los niños y niñas enfrentar los retos de la postmodernidad en el ámbito escolar, familiar y social, sobretodo en nuestro convulsionado país, en donde se ha perdido el respeto a los derechos humanos, a la individualidad y a la intersubjetividad.

Partiendo de las reflexiones planteadas, creemos que corresponde a las y los docentes, asumir con toda responsabilidad el enorme desafío de formar personas inteligentes emocionalmente; capaces de relacionarse asertivamente, interesándose por conocer a las otras personas, valorándolas e interactuando con ellas.

La tarea no es fácil, pero si trabajamos conjuntamente con absoluta convicción y compromiso, podríamos generar una nueva sociedad, interesada por el saber, que pueda valorarse y valorar a los demás, autoadministrarse y liderar positivamente, como también ser empática y solidaria.

RECOMENDACIONES PARA LOS DOCENTES.

1. Los ejercicios presentados en esta guía, son apenas una base para que el docente pueda comenzar un trabajo direccionado, intencional y secuenciado en el desarrollo de las habilidades interpersonales de sus educandos.
2. Cada ejercicio presentado debe generar cinco, seis o diez mas, propuestos por el docente, con el fin de desarrollar firmemente dichas habilidades.
3. Todos los ejercicios presentados deben ser orientados y enriquecidos con las ideas del docente y la participación de los estudiantes.
4. Es fundamental tener presente, que para realizar este trabajo se debe crear un ambiente de respeto, confianza y aceptación entre los estudiantes del curso.
5. Deberá respetarse cuando algún niño o niña no desee socializar su ejercicio.
6. Es necesario realizar un seguimiento de los avances en el desarrollo de las destrezas interpersonales, por lo tanto el docente debe organizar con su grupo de estudiantes actividades sociales y deportivas que permitan detectar y corregir comportamientos poco asertivos.
7. No dejar pasar desapercibida ninguna situación de conflicto en el aula, sin mostrar soluciones con intervenciones sencillas y oportunas.
8. Practicar con los estudiantes diferentes tipos de actuaciones asertivas, para casos que se presenten más comunmente.
9. No olvidar mostrar permanentemente, las ventajas que tienen las personas con buenas habilidades interpersonales y desventajas que tienen las personas que no desarrollan dichas habilidades.
10. En caso de que el docente detecte un alumno o alumna con dificultades graves en este campo, vale la pena que se le acerque con mucho cariño y si lo considera necesario lo remita a un profesional especializado para que sea trabajada individualmente su problemática.

**APRECIADO DOCENTE
SU ACTITUD Y DISPOSICIÓN DEBE SER
DE ENTREGA, CONFIANZA,
RESPECTO, ACEPTACIÓN,
OBSERVACIÓN Y GUÍA.**

**LOS RESULTADOS
SERÁN MUY POSITIVOS.
USTED PODRÁ OBSERVAR
EN SUS EDUCANDOS
MAYOR COHESIÓN,
SENTIDO DE PERTENENCIA,
RESPECTO E IDENTIFICACIÓN.**



Hola amiguitos y amiguitas:

Todas las personas necesitamos la compañía de otros seres humanos, para compartir con ellos los momentos y situaciones de la vida diaria. Ninguna persona puede sobrevivir sin las otras, como se puede observar en la historia de la humanidad que nos muestra desde su comienzo organizaciones en grupos para apoyarse en los trabajos, para conseguir alimentos y para defenderse de las fieras entre otras actividades.

Te imaginas no poder hablar con nadie? No poder jugar con alguien?

No poder pedir ayuda? O peor aún no recibir nunca un abrazo o una caricia... Sería terrible...

Vivir con las demás personas hace que la vida sea más fácil y más agradable pero para ello necesitamos aprender a iniciar relaciones, a solucionar conflictos, a seleccionar los amigos y amigas, pero también a retirarnos de las personas que nos puedan dañar o impedir ser mejores seres humanos.

Empecemos ya esta linda tarea... Pronto tendrás nuevos amigos y amigas, te llevarás mejor con las profesoras y profesores, con los papás, las mamás, los hermanitos y las hermanitas.

¿QUÉ ES ESO DE INICIAR RELACIONES?

Es saber acercarnos a las personas que no conocemos aún; por ejemplo a los niños y niñas, profesores y profesoras nuevas en el colegio, a los nuevos vecinos y vecinas en el barrio o a otras personas invitadas a una fiesta.

¿Cómo puedes hacerlo?

Por ejemplo:

Si durante la clase, ese amiguito o amiguita tiene algún problema como falta del lápiz, cuaderno, libro... trata de ayudarle hasta donde te sea posible. Prestándole o compartiendo tus útiles sin perjudicarte...

Si le ves triste o preocupado (a) pregúntale que puedes hacer para ayudarle



Durante los recreos inclúyelo (a) en tus juegos: pero si el o ella prefiere jugar con otro grupo no te enfades ni te sientas triste porque hay que respetar los gustos de los demás.

Cuando vuelvan a reunirse pregúntale cuales son sus gustos y preferencias. Cuéntale cuales son los tuyos para encontrar afinidades.

Veamos una forma de iniciar relaciones...

Juan Camilo y Ana María son vecinos y compañeros de colegio. Al llegar de vacaciones encuentran que ha cambiado la profesora de sociales. Juan Camilo se disgusta, porque a él no le gusta conocer nuevas personas; es difícil para él acercarse a ellas, conocerlas y relacionarse.

TU CREES QUE JUAN CAMILO TIENE UN PROBLEMA PARA INICIAR RELACIONES?

SI _____ NO _____

Si contestaste que si, estás en lo correcto porque Juan Camilo se disgusta cuando tiene que iniciar relaciones; podría ser porque le asusta acercarse a nuevas personas, le da pena o se pone tímido.

Por el contrario, Ana María se interesó por hacerle preguntas a la nueva profesora, se le acercó para recordarle su nombre y contarle quien es ella, donde vive, que le gusta del colegio, como entiende la historia de Colombia y que dificultades tiene para memorizar fechas.

TÚ CREES QUE ANA MARÍA SABE INICIAR RELACIONES FÁCILMENTE?

SI _____ NO _____



Si contestaste que si, estás en lo correcto porque Ana María le alegra conocer gente nueva, está dispuesta a acercarse no le da pena y es amistosa.

Piensa y Responde.....

1. Te gusta iniciar nuevas relaciones? Si _____ No _____

2. Es fácil para ti acercarte a personas nuevas que llegan a tu casa o a tu colegio? Si _____ No _____

3. O por el contrario, te cuesta trabajo acercarte a esas personas? Si _____ No _____

Qué sientes cuando alguien desconocido se te acerca para iniciar una relación contigo? Marca con una cruz:

Te alegras _____

Te asustas _____

Te disgusta _____

Te da pena _____

Te pones tímido _____

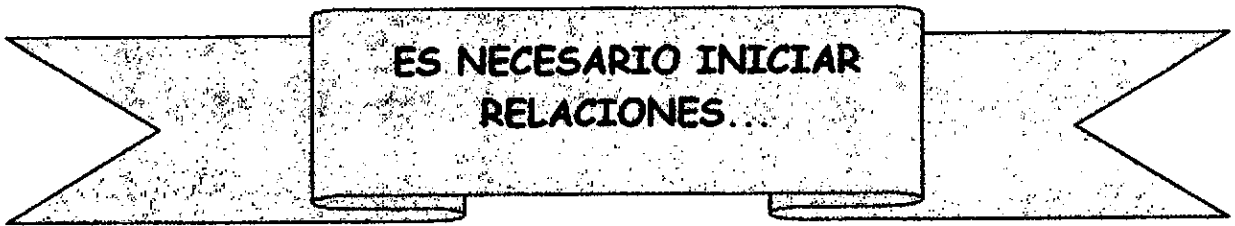
Si tu quieres aprender a iniciar relaciones como lo hace Ana María estos son los pasos que debes seguir.

1. Observa el rostro de la persona, con quien te gustaría iniciar relaciones, para saber si es amistosa, agresiva, tímida o indiferente.....
2. Acércate, con amabilidad y pregúntale como está o como se siente?
3. Pregúntale su nombre y dale el tuyo, invítalo (a) a conocer tu casa o el colegio...
4. Pregúntale a que le gustaría jugar contigo...
5. Al terminar la jornada escolar, despídete e invítalo (a) a reunirse contigo al día siguiente.



Ejercitemos un poco más las destrezas para iniciar relaciones con otras personas diferentes a los y las profesoras y a los y las compañeras de colegio.....

Imagina que te invitan a la casa de un amigo o amiga, allí encuentras reunidas a varias personas< unas adultas y otras de tu edad.



4

Recuerda que debes hacer en primer lugar para acercarte a las personas...

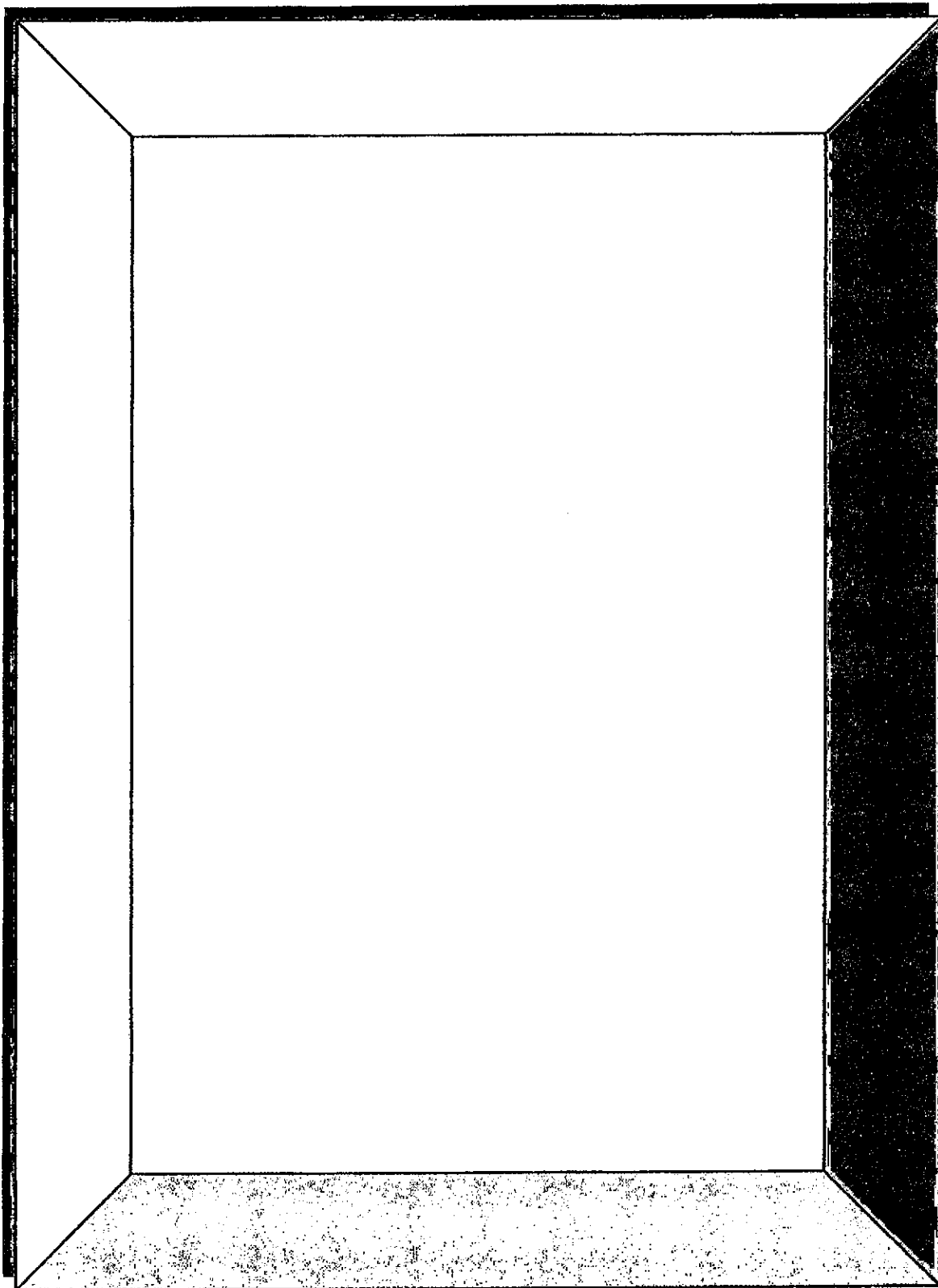
Escribe los pasos ya indicados: _____

Si estás nervioso (a) piensa que si tu te acercas con amabilidad, esas personas te van a responder amigablemente.

Después de saludar a los presentes, elige la persona que te inspira confianza o te atrae más, para iniciar con ella una conversación, seguramente con esta actitud lograrás participar en la reunión sin aburrirte.



Expresa mediante un dibujo la situación descrita en el texto u otra que imagines o que ya hayas vivido.



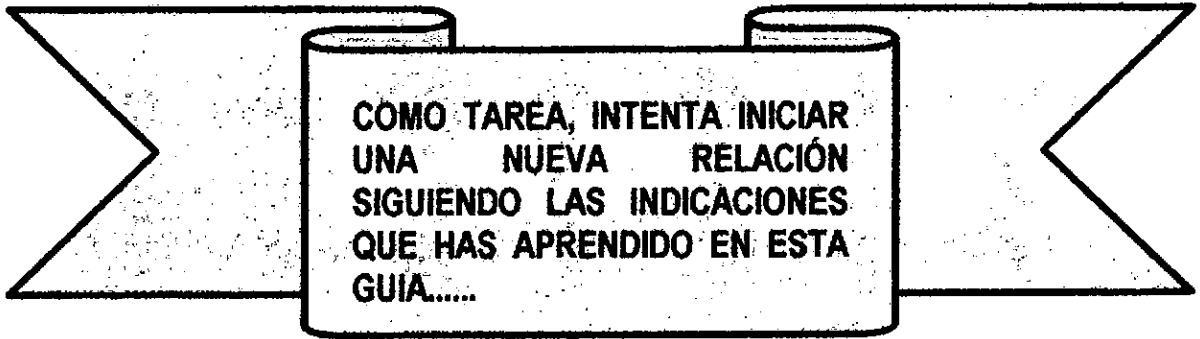


Ahora, relata una situación en la que hayas tenido que relacionarte con un profesor (a) nuevo (a) o con un nuevo compañero (a) de clase.

Anota los pasos que tuviste que seguir:

Después de terminar tu relato, lee de nuevo el texto sobre la forma de iniciar relaciones Ana María y compara la actitud de ella con la tuya.

Escribe si estas dos formas de relacionarse son muy diferentes o muy parecidas.



Llena el siguiente cuestionario que te ayudará a saber si estas aprendiendo a iniciar relaciones.

✍ Escribe el nombre de la persona que elegiste para iniciar una nueva amistad. _____

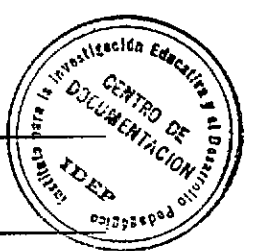
Por que la escogiste _____

✍ Te acercaste con actitud amistosa _____

✍ Como te respondió ella _____

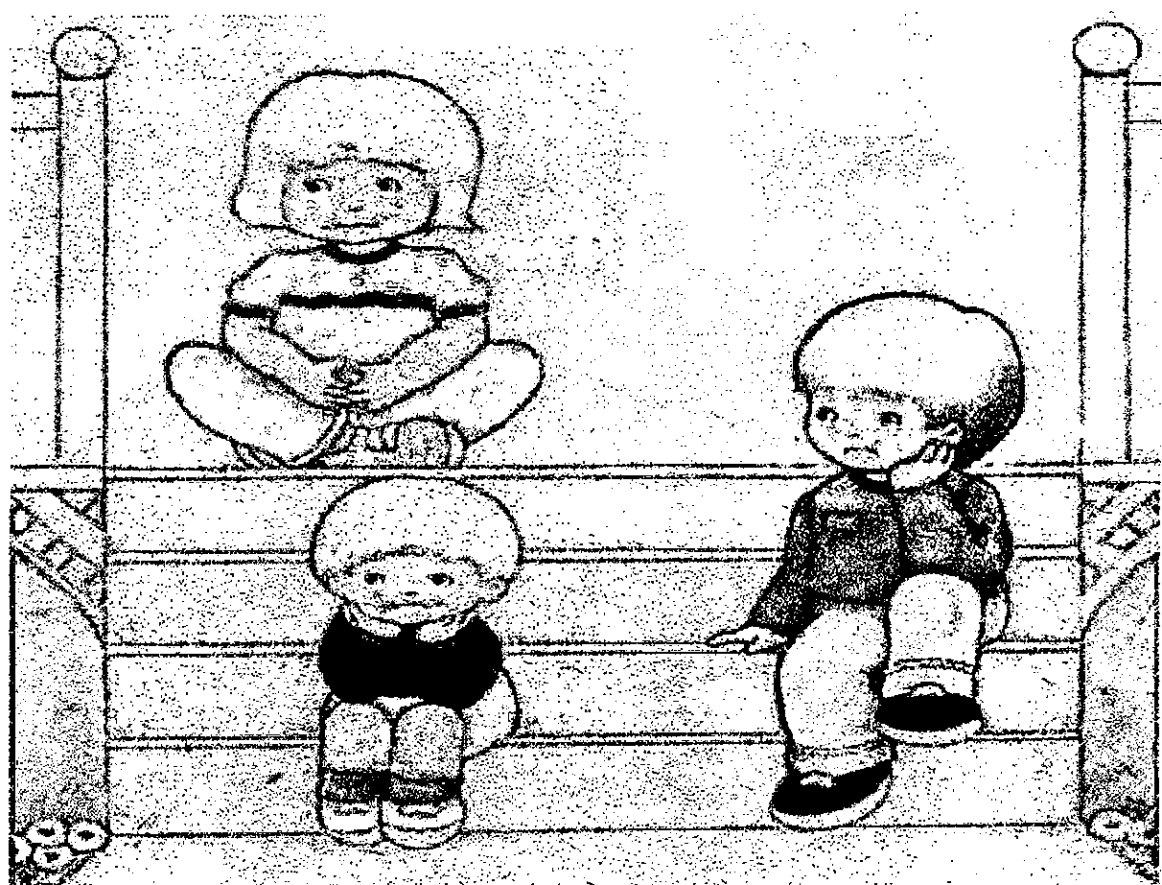
✍ Qué le preguntaste acerca de sus gustos, temores, de lo que piensa sobre el colegio, los amigos y su familia?

✍ Qué te preguntó ella sobre ti? _____



¿Cómo te pareció la experiencia? _____

Te sirvieron las indicaciones de esta guía? _____

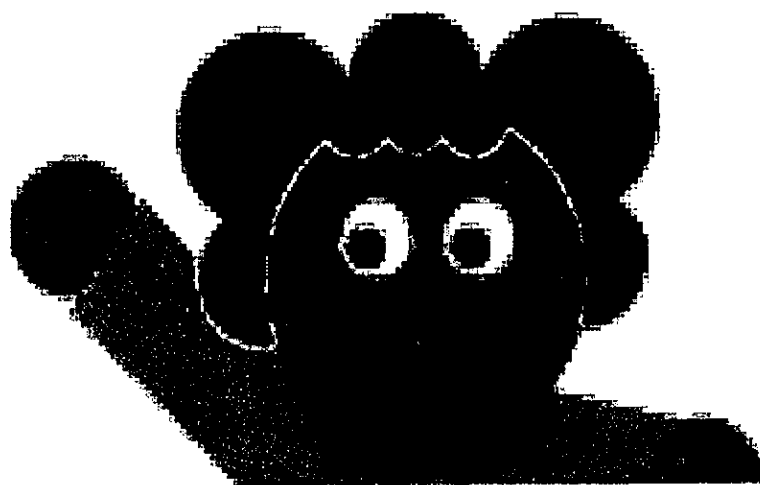


Si no tuviste éxito, no te desanimes... INTÉNTALO OTRA VEZ HASTA LOGRAR INICIAR UNA RELACIÓN CON OTRA PERSONA.

3

**Todo el trabajo realizado en este taller te hará sentir
cuán agradable es iniciar nuevas relaciones, conocerás
el éxito y serás visto de diferente forma por tus
compañeros, te van a valorar y apreciar más y seguro**

Ahora sabes que para
poder tener amigos es
necesario saber iniciar
relaciones



**ESPERA EL PRÓXIMO TALLER, EN EL CUAL TE
MOSTRAREMOS COMO MANTENER ESAS RELACIONES QUE
HAS INICIADO, SUPERANDO LOS POSIBLES CONFLICTOS
QUE SIEMPRE SE PRESENTAN EN LA INTERACCIÓN CON
LAS PERSONAS.**

Hola Amiguitos y Amiguitas!

Aquí estamos de nuevo con ustedes, como les prometimos en el taller anterior.

Esperamos que la tarea para aprender a iniciar relaciones, se haya cumplido con éxito total, no solo como ejercicio escrito sino que lo estén practicando en la vida diaria.

Ahora realizaremos un taller, en el cual aprenderemos a MANTENER esas relaciones ya iniciadas.

MANTENER RELACIONES ES UNA CUALIDAD MUY IMPORTANTE PARA VIVIR BIEN CON LAS OTRAS PERSONAS.



Qué es eso de mantener relaciones?

Después de acercarnos a una persona desconocida, en el colegio, en la vecindad o en una reunión de conversar con el o ella e intercambiar pensamientos, sentimientos, deseos y posiblemente juegos no dejamos ahí la relación, sino que lo o la invitamos a reunirnos de nuevo, para estudiar, jugar, pasear o hablar, le contamos cosas de nuestra vida y le escuchamos su historia con atención así LA RELACION CONTINUA.

¿Cómo puedes hacerlo?

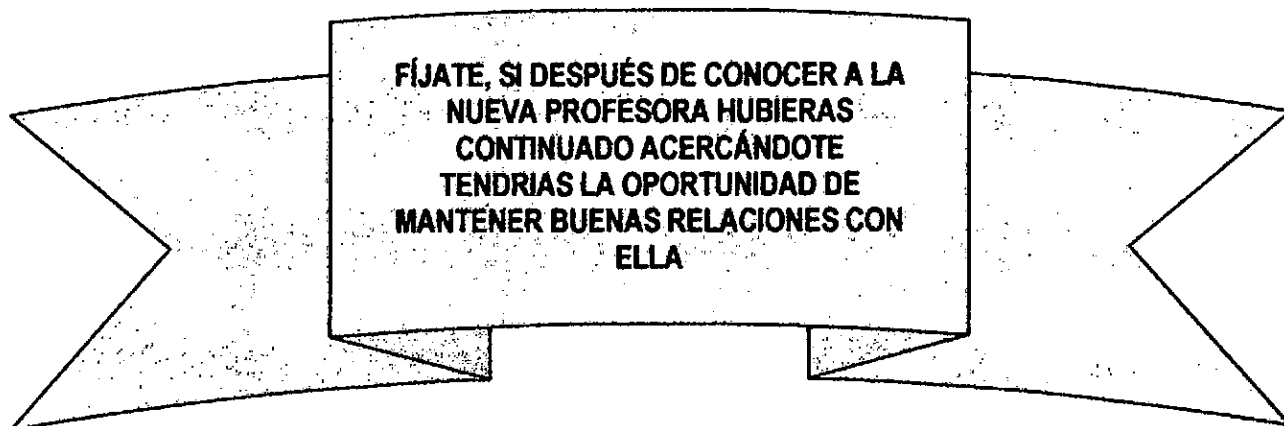
Por Ejemplo:

¿Recuerdas el cuento de Ana María, en el colegio, con su profesora de sociales?

Bueno, pues figúrate que Ana María siguió acercándose a la profesora Sandra, para ofrecerle su colaboración mientras conoce mejor el colegio. La profesora le pide que la conduzca a la biblioteca, así que Ana María la acompaña hasta la puerta de la misma y se despide diciéndole que irá a jugar con sus compañeros, pero que le gustaría volver a conversar con ella para conocerse mejor.

¿AHORA TE GUSTARÍA SABER QUE LE DIJERON JUAN CAMILO Y SUS COMPAÑEROS A ANA MARÍA CUANDO LLEGÓ A JUGAR CON ELLOS?

Juan Camilo le reprochó ser tan cepillona, por haberse quedado conversando con la profesora nueva, la cual a él le pareció muy seria y antipática. Ana María le dice que por el contrario, la profesora Sandra es muy amable, aunque no es risueña, que viene de otra ciudad más caliente que Bogotá y por eso está un poco indispuesta, pero que, con la ayuda del grupo, espera lograr enseñarles mucho, porque le encanta trabajar con sus estudiantes.



Dos de sus compañeros apoyaron a Juan Camilo, pero el resto del grupo estuvo de acuerdo con Ana María.

LOS DOS COMPAÑEROS DE JUAN CAMILO ESTÁN EQUIVOCADOS, SU ACTITUD Y SENTIMIENTOS SON NEGATIVOS

Piensa y Responde.....

¿Qué opinas de la actuación de Juan Camilo? _____

¿Qué opinas de la actuación de Ana María? _____

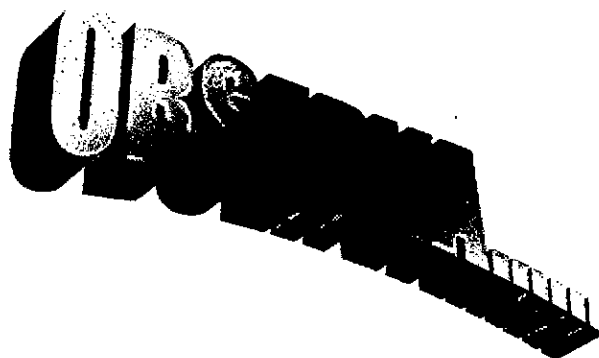
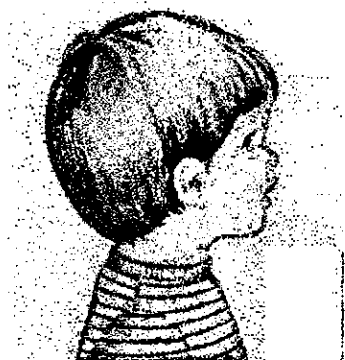
¿Te gustaría ser como él? _____

¿Te gustaría ser como ella? _____

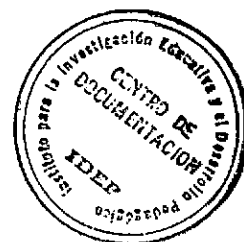
¿En tu vida diaria actúas como Ana María o como Juan Camilo?

35

Tú estarías de acuerdo con los compañeros que apoyaron a Ana María o con los compañeros que apoyaron a Juan Camilo? Por qué? _____



Todos los días ponemos a prueba nuestra habilidad o destreza, para mantener relaciones, con nuestros padres, con nuestros hermanos, con nuestros compañeros de colegio, con nuestros vecinos, con parientes y profesores.

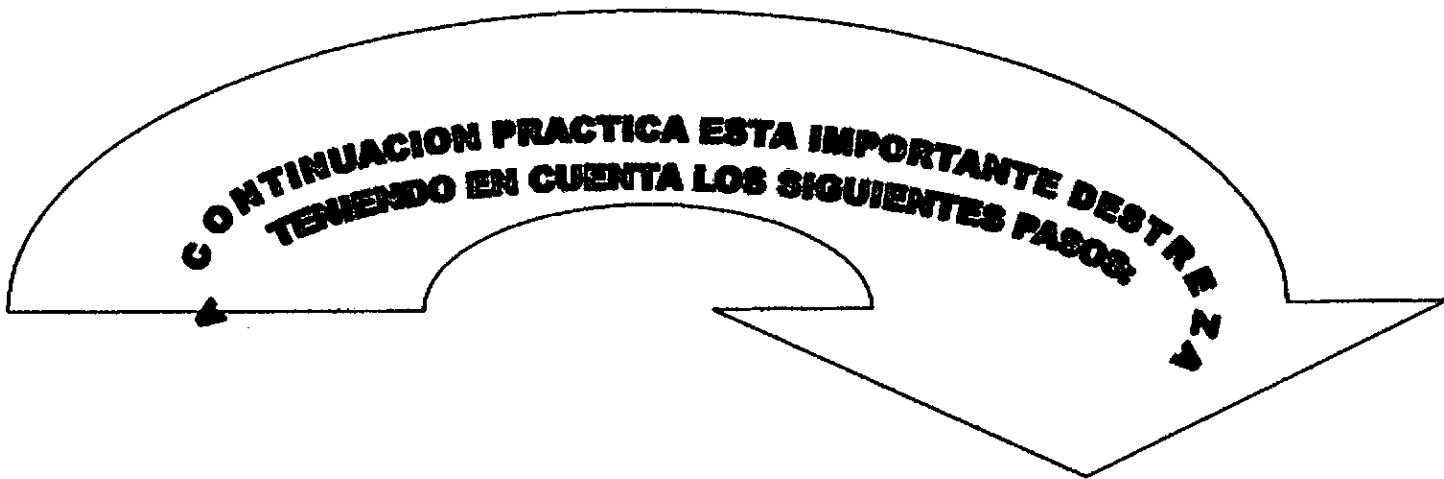


Y TÚ, ¿CÓMO TE LLEVAS CON LOS PROFESORES (AS) DESPUÉS DE CONOCERLOS?

RESPONDE CON CUIDADO...	SI	NO
1. Hablas con el o ella.		
2. Te interesas por saber que le ocurre cuando le ves triste.		
3. Te preocupas por averiguar que paso, cuando no viene a clase.		
4. Le expresas tu afecto en fechas especiales como el día del maestro.		
5. No te relacionas con el o ella sino en la clase cuando te pregunta algo.		
6. Permaneces indiferente cuando le ves preocupado, triste o enojado a.		

Si marcaste SI en 1, 2, 3, 4 y NO en 5 y 6 FELICITACIONES tu sabes mantener relaciones.

Si, por el contrario, marcaste SI en 5 o 6 y NO en alguno de los otros números, revisa nuevamente el ejemplo que propone este taller con la actitud de Ana María, para aprender a mantener relaciones.



- 1. Haz el esfuerzo de alegrarte cuando un compañero (a) de clase obtiene éxito con una tarea.**
- 2. Si sientes envidia por el éxito de los demás, canaliza ese sentimiento pensando que a ti no te gustaría recibir de tus compañeros una actitud negativa frente a tus éxitos.**
- 3. Comparte tus juegos, lecturas, sentimientos y deseos con ella o con él.**
- 4. Cuando tu compañero (a) quiera expresarte algo escúchalo (a), evita hablar siempre tu.**
- 5. No trates de imponer siempre tus gustos y sentimientos.**
- 6. Respeta las ideas, los afectos y las decisiones de los demás.**

SIGUIENDO ESTOS PASOS, APRENDERÁS A MANTENER BUENAS RELACIONES CON LAS PERSONAS.



MANTENER BUENAS RELACIONES CON LAS DEMÁS PERSONAS TE HARÁ SENTIRTE MUY BIEN

PERO OJO... EN TODAS LAS RELACIONES SE PRESENTAN CONFLICTOS

¿QUÉ SON ESOS CONFLICTOS?

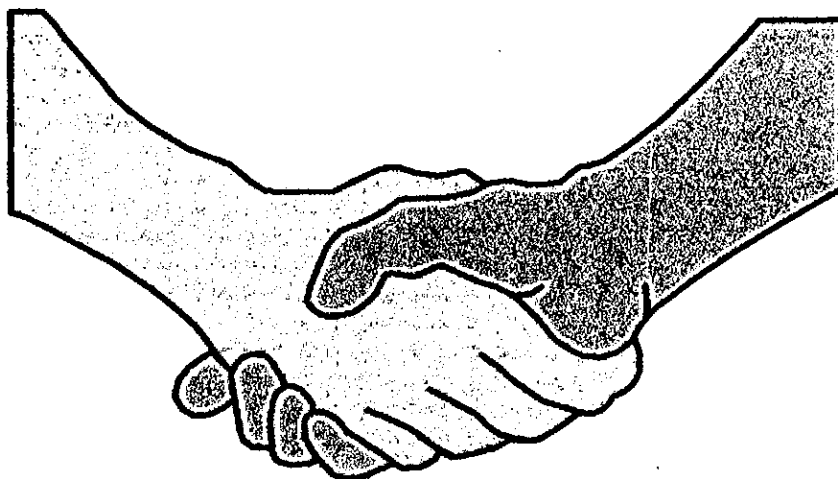
Cuando las otras personas piensan en forma diferente a nosotros (as), cuando se oponen a nuestros gustos, sentimientos y modo de actuar, surgen discusiones, disgustos, nos aburre su compañía e inclusive llegamos a romper relaciones.

Ya te ha ocurrido algo parecido con alguien?

SI ___ NO ___

Si marcaste SI ya sabes lo que es un CONFLICTO.....

Es necesario entonces, aprender a superar esos conflictos.



Veamos un ejemplo:

Carolina es amiga y compañera de pupitre de Luisa. Carolina se pone furiosa cuando alguien le esconde algunos de sus útiles escolares, Luisa conoce bien esas reacciones de Carolina, pero un día decidió esconderle el borrador, en la clase de dibujo.

Siendo Luisa amiga de Carolina y conociéndola, es correcto esconderle el borrador? Si ___ No ___

Tú conoces qué le molesta a tu mejor amigo o amiga? Si ___ No ___

Alguna vez has actuado como Luisa? Si ___ No ___

Cuando Carolina buscó en su cartuchera y no encontró el borrador, se angustió mucho y no logró hacer bien su trabajo.

**ES UNA ACTITUD MUY NEGATIVA HACER QUE
UN COMPAÑERO SE ANGUSTIE Y NO PUEDA
REALIZAR SU TRABAJO**

Al cabo de un rato, Luisa se lo entregó riéndose, por lo cual Carolina se puso tan brava, que se lo arrebató, la gritó y no volvió a hablarle.

**SURGIO UN CONFLICTO ENTRE LAS DOS...
ARREGLARLO?**



La profesora intervino haciendo razonar a Luisa sobre su mal comportamiento, pues ella sabe cuanto molestan a Carolina esas bromas, le indica como debe hablarle a su compañera para que la disculpe y acepte MANTENER SU RELACIÓN.

Cuál, crees tú, que podría ser otra solución al conflicto?

LA PROFESORA INTERVINO EN EL CONFLICTO, PARA HACER RAZONAR A LUISA Y A CAROLINA. CUANDO TENGAS UN CONFLICTO, ESCUCHA CON ATENCIÓN LAS REFLEXIONES DE TU PROFESORA; TE AYUDARÁ A CALMARTE.

Luisa le pide excusas a Carolina pero ella continua muy enojada y le contesta que no quiere seguir siendo su amiga, actitud que molesta mucho a Luisa.

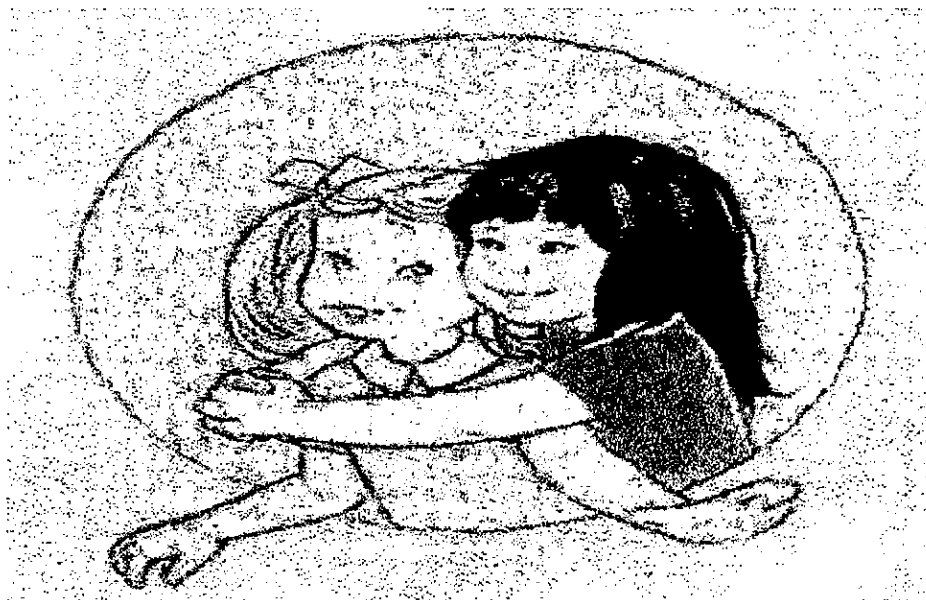
¿Te parece correcta la actitud de Luisa? Si ____ No ____

¿Te parece correcta la actitud de Carolina? Si ____ No ____

SI MARCASTE SI A LA ACTITUD DE LUISA Y NO A LA ACTITUD DE CAROLINA, ESTÁS EN LO CORRECTO; POR QUE LUISA FUÈ NOBLE AL RECONOCER SU ERROR Y PEDIR DISCULPAS, MIENTRAS QUE CAROLINA SE COMPORTÓ DE MANERA ORGULLOSA Y ASÍ NO SE PUEDE SOLUCIONAR UN CONFLICTO.

Al día siguiente, las dos llegan más tranquilas al colegio, después de reflexionar sobre lo sucedido y se saludan amablemente, pero, en el recreo dialogan para ponerse de acuerdo en:

- Ⓢ Respetar el modo de ser de cada una.
- Ⓢ Controlar sus emociones.
- Ⓢ No herirse en sus sentimientos, actuando impulsivamente.
- Ⓢ Cuando una de las dos se equivoque, reconocer y saber perdonar.



ASÍ SE SUPERÓ EL CONFLICTO ENTRE CAROLINA Y LUISA.

¿Qué piensas de este ejemplo?

	SI	NO
1. Crees que Luisa actuó bien pidiendo disculpas a Carolina como le indico la profesora?		
2. Te parece que Carolina hizo bien en amistarse con Luisa después de calmarse y reflexionar?		
3. Piensas que era necesario dialogar entre las dos, para ponerse de acuerdo en la forma de MANTENER RELACIONES?		
4. Crees que Carolina es muy bobá por perdonar a Luisa?		
5. Piensas que Luisa ha debido seguir brava con Carolina y no tratar de arreglar el conflicto generado por ella?		

**Si marcaste SI en 1, 2, 3 y NO en 4, 5 MARAVILLOSO!
YA CONOCES UNA MANERA DE SOLUCIONAR
CONFLICTOS...**

Si respondiste SI a todas las preguntas, te has equivocado, revísalas...

Si marcaste NO en 1, 2, y 3, es necesario que aprendas a superar conflictos con las otras personas teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- 1. Analiza bien tu forma de actuar con la persona con quien has disgustado, tratando de reconocer tus errores.**
- 2. Trata de hablar con la persona, para aclarar cual de las dos se comporto mal y porque lo hizo.**
- 3. Si fuiste tú quien generó el conflicto, por una actitud equivocada, pide disculpas, aclarando tu modo de pensar de sentir y de actuar.**
- 4. Si el culpable fue tu compañero a, sé noble y acéptale sus disculpas.**
- 5. Negocia o establece acuerdos con la otra persona para evitar disgustos o maltratos futuros.**
- 6. Controla tus emociones, contando hasta 10 mentalmente, antes de hablar o de actuar con la persona que te molestó.**
- 7. Si encuentras personas demasiado conflictivas y no logras negociar con ellas, aléjate para evitar nuevos problemas.**

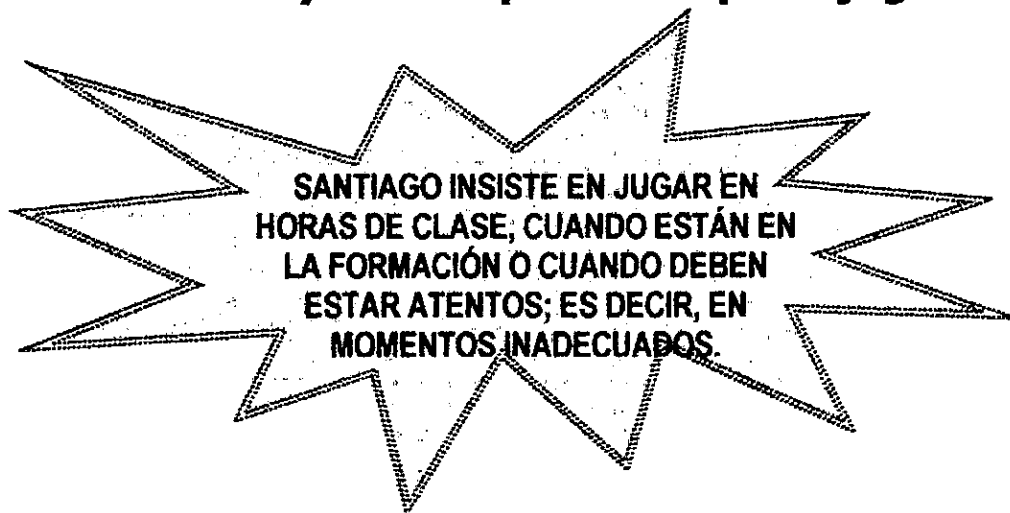


Veamos otro ejemplo:

Santiago y Jorge son primos y compañeros de colegio. Los dos son muy diferentes en todo, Santiago es muy alegre y juguetón, se distrae en clase, estudia poco y le encantan los deportes.

Jorge, en cambio, es retraído, callado, muy serio, le gusta leer, atender en clase y no es buen deportista.

A Santiago le gusta molestar a Jorge, porque quiere que se divierta con el y lo acompañe siempre a jugar.



Jorge haciendo esfuerzos acepta algunas veces, pero no le expresa su descontento a Santiago, hasta cuando se canso de complacerlo y se negó a jugar con él, evitando a demás su compañía en el colegio.

¿Te parece correcta la actitud de Santiago? Si ___ No ___

¿Te parece correcta la actitud de Jorge? Si ___ No ___

Los dos están equivocados... Veamos que sucede...

Santiago no aceptó la actitud de Jorge y lo presiono de todas las maneras, burlándose de él con otros amigos y retándolo a pelear:

SURGIÓ ENTRE ELLOS UN CONFLICTO

Porque Jorge le contestó con grosería y lo empujó, lo cual enfureció a Santiago y los dos terminaron dándose golpes.

QUE MALA FORMA DE MANTENER RELACIONES

✦ ¿De qué otra manera podría haber actuado Jorge?

✦ ¿De qué otra manera podría haber actuado Santiago?

2

✚ ¿Cuál sería una forma positiva de solucionar este conflicto?

Parte del grupo, motivo a los primos para que siguieran golpeándose, pero otros dos, en compañía de los profesores se acercaron a separarlos.

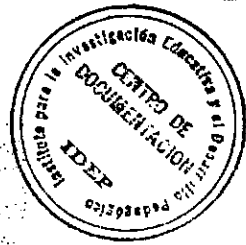
- ✚ El grupo que motivó a los primos para seguir golpeándose, actuó muy mal, por que la pelea no ayuda a solucionar los problemas, al contrario los hace más graves.
- ✚ Las personas que se acercaron a separarlos, actuaron bien por que esto ayuda a calmar los ánimos y a buscar otra solución al conflicto.

Después de calmarlos se les condujo a explicar los motivos del conflicto:

- ✚ Jorge aclaró su desacuerdo con la forma de ser y de proceder de Santiago.
- ✚ Santiago se mostró sorprendido, porque Jorge nunca le dijo lo que le disgustaba de él.

**ENTRE SANTIAGO Y JORGE
NO HABÍA DIALOGO NI SINCERIDAD...**

OBSERVA



■ Jorge no supo resolver el conflicto a tiempo, expresándole a Santiago su modo de pensar y de sentir.

■ Por su parte Santiago tampoco supo comprender las actitudes de Jorge, sino que opto por la violencia para obligar a Jorge a pensar y sentir igual que el , no respeto las diferencias de su primo:

**NINGUNO DE LOS DOS SABE SOLUCIONAR
CONFLICTOS...**

Piensa y Responde.....

1. Que opinas de los compañeros que los impulsaron a golpearse: Obraron BIEN ____ MAL ____

Si marcaste bien tampoco sabes arreglar conflictos, te hace falta releer los pasos que debes tener en cuenta para mejorar en la habilidad de mantener relaciones.

2. Cómo crees que actuaron los dos compañeros y los profesores que los calmaron e hicieron reflexionar BIEN ____ MAL ____

3. Tu actuarías como ellos? SI ____ NO ____

Si marcaste BIEN en 2 y SI en 3 estas aprendiendo a manejar conflictos. CONTINUA MEJORANDO ESTA DESTREZA...

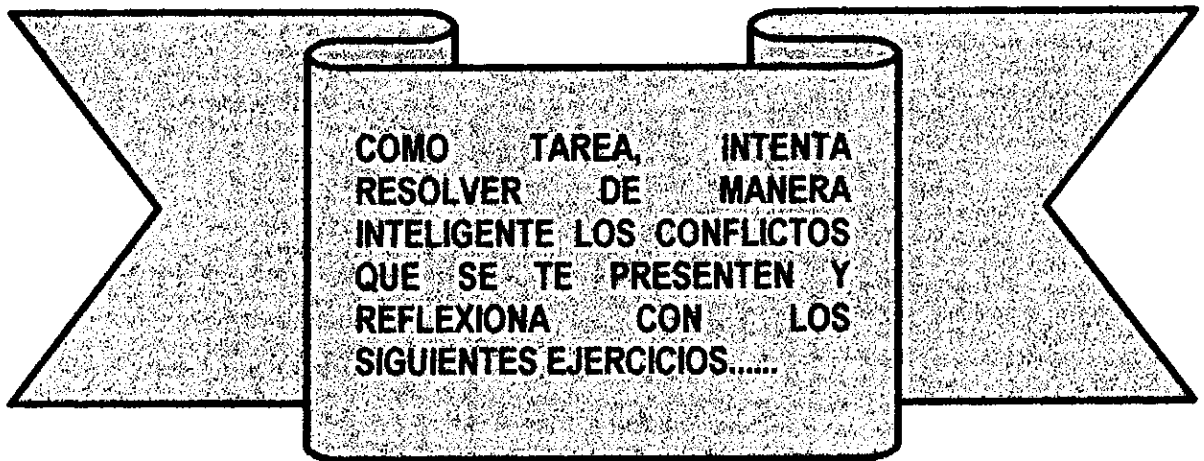


T
E
N
S
I
E
M
P
R
E

P
R
E
S
E
N
T
E
S
L
O
S

P
A
S
O
S
I
N
D
I
C
A
D
O
S

E
N
E
S
T
E
T
A
L
L
E
R



- 1. Recuerda situaciones parecidas a las que te mostramos, y relata brevemente una de ellas.**

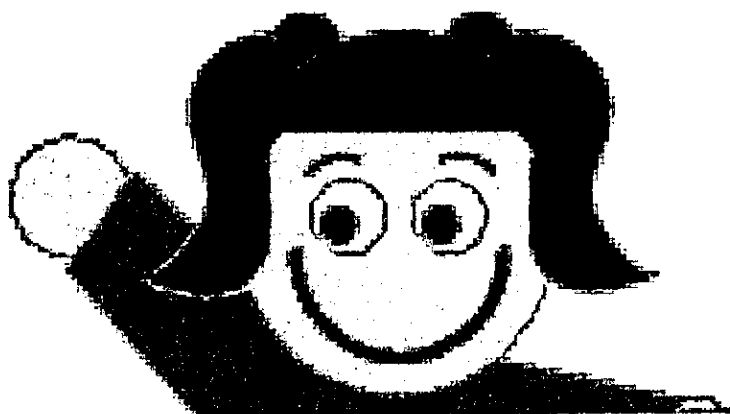
2. **Revisa tus actitudes y compáralas con los pasos aprendidos en este taller escribe en que fallaste y como las modificarías.**

3. **Revisa también las actitudes de las personas con quienes peleaste, comparándolas con los mismos pasos del taller, escribiendo como podrían mejorarse.**

15

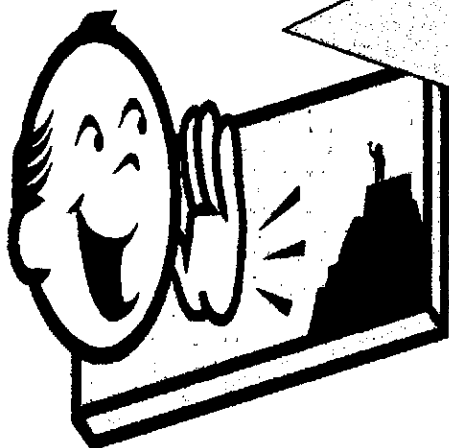
Todo el trabajo realizado en este taller te enseñó una de las destrezas más importantes para tener amigos: Como solucionar un conflicto.

Saber solucionar conflictos nos permite mantener relaciones y además es muy agradable poder hacerlo.



AQUÍ NO TERMINA TODO, ESPERA EL PRÓXIMO TALLER QUE TE CONDUCTIRÁ A SABER ELEGIR TUS AMIGOS CON QUIENES COMPARTIR LOS MOMENTOS ALEGRES Y TRISTES DE LA VIDA.

SALUDOS AMIGUITAS Y AMIGUITOS



¿Cómo se han sentido después de ejercitar los talleres de inteligencia emocional ?:

1. Mejor que antes _____
2. No han notado cambios _____
3. Tienen más amigas y amigos _____
4. Han mejorado relaciones con todas las personas _____
5. Saben solucionar conflictos _____

Si marcaron 1-3-4-5



Si marcaron 2, vuelvan a trabajar con los talleres anteriores, lean nuevamente y recuerden los pasos indicados, para:

MEJORAR LAS DESTREZAS EN INICIAR RELACIONES Y LUEGO LOGRAR MANTENERLAS, SUPERANDO LOS CONFLICTOS QUE SIEMPRE SURGEN EN TODA RELACIÓN.



Como anunciamos en el taller anterior, aprehenderemos a saber con quién podemos PROFUNDIZAR relaciones, hasta llegar a ser amigas o amigos y, a CONCLUIR una relación que nos perjudica o, simplemente, no nos agrada.

¿QUÉ ES ESO DE PROFUNDIZAR RELACIONES?

Cuando te relacionas con otra persona de tu colegio, de tu vecindad o la conoces en una reunión, y encuentras agradable estar con ella mucho tiempo, contarle intimidades de tu vida y saber también mucho de esa persona, entonces es posible llegar a convertirte en su amiga o amigo; es decir, quieres PROFUNDIZAR LA RELACIÓN INICIAL.



¿Recuerdas a Luisa y a Carolina ?, ellas ya habían profundizado su relación de compañeras de estudio, compartían más actividades y pasaban más tiempo juntas.

ERAN AMIGAS,

Por eso conocían los gustos de cada una, comprendían sus actitudes e interpretaban sus gestos y comportamientos, cosa que no ocurría con otras compañeras y compañeros del colegio.

Piensa y Responde...

1. ¿Ser compañera (o) necesariamente exige ser amigas (os)?
Si__ No__
2. ¿Se puede ser compañera o compañero, y amigos a la vez?
Si__No-__
3. ¿Cuáles actividades se comparten entre compañeras o compañeros?

4. ¿Cuáles actividades se comparten entre amigas y amigos? _____

Cuando surgió un conflicto entre Carolina y Luisa, con ayuda de su profesora lo solucionaron y continuaron siendo amigas; es una buena manera de **mantener relaciones** y de **profundizarlas** .



**Observa: ES MUY IMPORTANTE
APRENDER A SOLUCIONAR CONFLICTOS
PARA MANTENER RELACIONES**

¿Tú has solucionado conflictos con alguna persona, de la misma manera como lo hicieron Luisa y Carolina? Si ___ No ___
Escribe la experiencia _____

¿De qué otra manera has solucionado conflictos? Exprésalo mediante un dibujo en forma de historieta.



NO CON TODAS LAS PERSONAS DEBEMOS PROFUNDIZAR RELACIONES.

Recordemos ahora el conflicto surgido entre Jorge y Santiago, quienes siendo primos, no se conocían bien; o sabían lo que le gustaba y lo que le disgustaba al otro, no conocían sus sentimientos, su modo de pensar; no se habían preocupado por averiguarlo, NO DIALOGABAN, y por tanto, no pudieron resolver un conflicto

Observa, reflexiona y comenta:



- Jorge no soporta las actitudes de Santiago.
- Santiago no respeta el modo de ser de Jorge.
- A Jorge le perjudica la amistad de Santiago, porque lo distrae en clase.
- Santiago necesita amigos a quienes les guste el deporte y las bromas.
- Jorge debe elegir amigos calmados y estudiosos.

RESPONDE

1. ¿Piensas que Jorge y Santiago deben PROFUNDIZAR SU RELACIÓN, hasta llegar a ser íntimos amigos?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

2. ¿Sería preferible que Jorge intimara con alguien que posea los mismos gustos, sentimientos y actitudes que él?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

3. Crees que Santiago respetaría la manera de pensar, las creencias, los sentimientos y las actitudes de Jorge?

Si _____ No _____

¿Por qué? _____

Para profundizar una relación, tengamos en cuenta los siguientes pasos:



1. Conocer bien lo que piensa, cómo siente y cómo actúa la otra persona
2. Conocer nuestro modo de pensar, saber cómo sentimos y cómo actuamos en diferentes situaciones.
3. Dialogar con la otra persona para hacer acuerdos, aceptando mutuamente las diferencias .
4. Respetar los pensamientos, creencias, sentimientos y actuaciones de la otra persona.
5. Hacer respetar nuestros pensamientos, creencias, sentimientos y actuaciones, por parte de la otra persona.

**ESTOS CINCO PASOS, NOS
AYUDARÁN A TENER BUENAS
AMIGAS Y BUENOS AMIGOS**

Ahora , escribe tres diferencias entre tú y alguna amiga(o), pariente, compañera(o), con quien quisieras seguir profundizando.

Reflexiona de nuevo sobre la relación entre Jorge y Santiago

Los dos son muy diferentes.

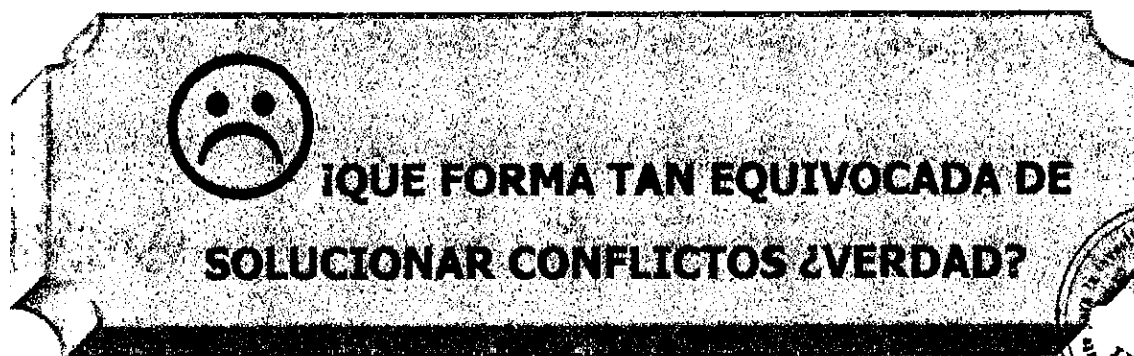
Santiago no respeta las diferencias de Jorge.

Grave error; así no se puede mantener relaciones.

Jorge no es comunicativo, no le hace saber a Santiago, lo que piensa, lo que desea, lo que le disgusta, cómo reacciona

Grave error; así no se puede profundizar relaciones.

Por eso ocurrió que, cuando surgió un conflicto, ninguno de los dos supo resolverlo, sino que intercambiaron golpes.



CONCLUSIÓN: JORGE Y SANTIAGO TERMINARON SU RELACIÓN DE AMIGOS, A PESAR DE SER PARIENTES.

Esa es una mala manera de **CONCLUÍR RELACIONES.**

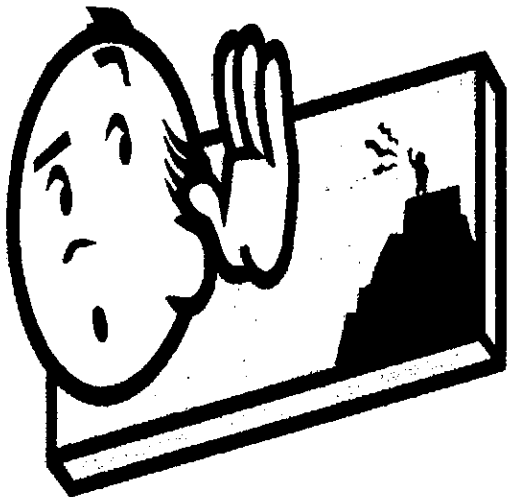


En cualquier relación puede ocurrir que ésta se vuelva intolerable, por varias causas, como por ejemplo:

- No se logran acuerdos entre las personas, para aceptar sus diferencias.
- No hay entre ellas cosas para compartir, porque sus gustos, deseos y sentimientos son opuestos.
- Se ven obligadas a compartir espacios, juegos u otras situaciones, pero no hay simpatía entre ellas.
- Después de haber profundizado su relación, no se respetan entre sí.

Es entonces cuando ha llegado el momento de **CONCLUÍR LA RELACIÓN.**

Cómo hacerlo asertivamente? Antes de examinar cuál sería la mejor manera, cuéntanos si tú has vivido experiencias semejantes a las de Jorge y Santiago.



Escribe la situación o caso concreto:

Reflexiona sobre tu actitud y responde, marcando con una equis si actuaste:

1. Como Jorge.	<input type="checkbox"/>
2. Como Santiago.	<input type="checkbox"/>
3. Como Carolina.	<input type="checkbox"/>
4. Como Luisa.	<input type="checkbox"/>

Si marcaste 1 o 2: **NO SABES CONCLUIR RELACIONES.**
 Si marcaste 3 o 4: **ESTÁS EN CAMINO DE APRENDER A MANTENER Y PROFUNDIZAR RELACIONES.**

Responde Si o No

	Si	No
1. Dialogaste con la otra persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Seguiste siendo amiga o amigo de esa persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hablaste con la otra persona y acordaron terminar la amistad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si marcaste Si en la 1 y 2: **SABES SOLUCIONAR CONFLICTOS Y PROFUNDIZAR RELACIONES.**
 Si marcaste Si en la 3, **YA SABES CONCLUIR UNA RELACIÓN ASERTIVAMENTE.**

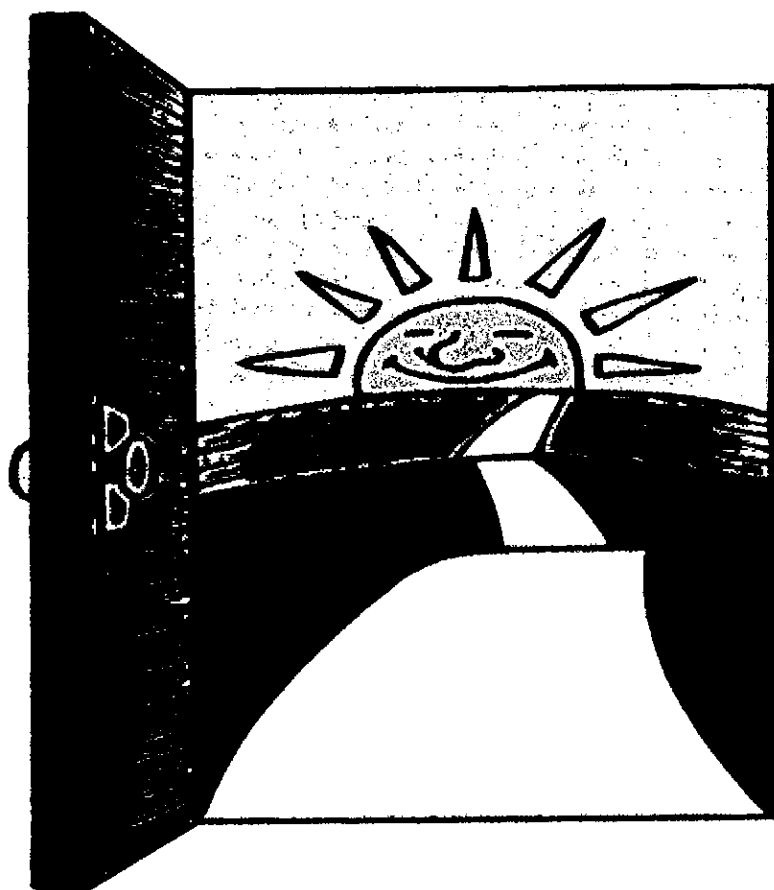
A partir de ahora pon en práctica los siguientes pasos, los cuales te ayudarán a **MANTENER, PROFUNDIZAR Y CONCLUIR RELACIONES:**

- ➔ Revisa tus gustos, sentimientos, actitudes y compáralas con los de una amiga o amigo.
- ➔ Dialoga con esa amiga o ese amigo,(sea pariente o no),sobre las diferencias encontradas.
- ➔ Propone formas de acuerdo para solucionar los posibles conflictos, causados por esas diferencias.
- ➔ Invita a la otra persona a que plantee su propuesta.
- ➔ Escucha las razones de la otra persona.
- ➔ Si no hay acuerdo, explícale que ha llegado el momento de **CONCLUIR** la relación, sin violencia, sin rencores ni rabia.
- ➔ Si tu amiga o amigo se enoja y te arremete, háblale sin gritar, despídete y evita encontrarte con ella o él, hasta cuando se calme.
- ➔ Si no puedes evitar los encuentros, saluda cortésmente, pero aléjate de esa persona; habla con ella solamente lo necesario.
- ➔ Procura retirarte sin disgusto de esa persona, hasta cuando puedan ignorarse estando en el mismo lugar.

**NO ES TAREA FÁCIL,
PERO INTÉNTALO
Y CUANDO NOS VOLVAMOS A
ENCONTRAR, NOS CONTARÁS
SI HAS TENIDO ÉXITO.**

1

SI NO LO LOGRAS NO
DEBES DESANIMARTE



SOLO CON ESFUERZO
SE LOGRAN LOS PROPOSITOS