



## Unidad 2 “Resolución de Conflictos” Sesión 5

La sesión anterior quisimos mirar cuáles son los conflictos a los que nos vemos enfrentadas y qué los causan .



Frente a un conflicto pueden haber distintas perspectivas y que en esto juega un rol importante tanto la diversidad de opiniones como la diversidad de personalidades, aspecto que hace que filtremos y percibamos las situaciones de manera diferente y reaccionemos con distintas emociones.

**Nuestros prejuicios nos juegan una mala pasada, es importante abrirse al otro y no quedarse en la primera impresión.**

**Meta:** Reconocer cómo nos afectan personalmente este tipo de conductas (conflictos presentados en la sesión anterior) o ante la situación que estamos viviendo, a través de un mapa de emociones y la reflexión personal para identificar cómo los conflictos afectan nuestras emociones.

¿Cuáles podrían ser nuestros conflictos más comunes?



Trabajaremos con el **mapa de emociones** cuya finalidad es visualizar cómo y dónde nos afectan las emociones, se puede ejemplificar (si algo me da pena, en qué parte de mi cuerpo la ubico, puede ser la cabeza, garganta, estómago, etc. es muy personal, pero es bueno conocerse y saber que a veces si me duele o incomoda algo en mi cuerpo puede ser por una emoción que estoy experimentando y es bueno reconocerlas para saber cómo contenerla).

Piensa en algún conflicto que estés teniendo ahora o alguno que hayas tenido y te haya hecho sentirte mal. Queremos hacer un ejercicio con el conocimiento de nuestras emociones. Al pensar en mi conflicto o también puede ser ante la situación actual de no poder salir, estar con la familia, las amigas, el no poder ir al mall, a un cumpleaños, al colegio, etc. Todo esto nos hace enfrentarnos a nuestras emociones, tal vez nos hace menos tolerantes o sensibles o pasivas, etc. qué emociones afloran (rabia, pena, temor, etc.).



Conocer nuestras emociones es muy importante para nuestro desarrollo personal y en la convivencia con otros. Ya que al conocerlas puedo manejarlas de mejor manera y no dejen que ellas me superen.

Mapa de Emociones



Pinta la parte del cuerpo en que sientes tus emociones predominantes al pensar en tu situación actual o en algún conflicto.

Por ejemplo, la pena yo la siento en la garganta, la rabia en las manos, la alegría....etc.

Si pudiéramos ver el mapa de emociones podríamos ver que a todos nos afectan las emociones al enfrentarnos a diferentes conflictos o situaciones, incluso si nos enfrentamos al mismo conflicto, la forma de afectarnos es diferente para cada uno, siendo todos válidos y respetables, la importancia de aceptarse para una sana convivencia y la importancia de ponerse en el lugar del otro.

Para terminar te invitamos a ver este video <https://youtu.be/GJ89dk9chnk> que refuerza el concepto de empatía.

**Empatía** Es la capacidad para sentir lo que otros sienten o por lo menos sentir algo compatible con lo que puedan estar sintiendo otros.

Otra definición de empatía "Empatía es una respuesta afectiva apropiada para la situación del otro/a más que para la de uno mismo" (Hoffman, 2001).

Por ejemplo, alguien demuestra empatía si le duele que otras personas sufran o si se alegra con lo bueno que les pasa a otros. Esta competencia es fundamental, entre otras razones, porque puede ayudar a evitar que las personas maltraten a otros. **Si a mí me duele el dolor de otros, es menos probable que yo cause ese dolor. Si lo he causado, es más probable que quiera hacer algo por reparar el daño, por ejemplo buscando el perdón y la reconciliación.** Además, si veo a una persona sufriendo, es más probable que sienta compasión y quiera hacer algo por aliviar ese sufrimiento. Por estas razones no es sorprendente que se haya encontrado que las personas que más intervienen para ayudar a otros sienten más empatía y que aquellas que más abusan o maltratan a otros sienten menos empatía.

Conflictos-emociones-empatía conceptos que seguiremos trabajando.

