

CONFLICTOS CON LOS PROFESORES

A veces, los profesores y estudiantes tienen choques de personalidades. Los chicos que se llevan bien con sus maestros no sólo aprenden más, sino que se sienten más cómodos al hacer preguntas y buscando ayuda extra. Si un conflicto con un profesor parece difícil de resolver, intenta seguir estos pasos:

- Dale tiempo. La situación puede mejorar una vez se conozcan mejor.
- Si le has dado tiempo, habla con tus padres para que cuadren el reunirse para conversar el problema.
- Cumple con tus responsabilidades básicas como estudiante, tales como atender a clase a tiempo, estar preparado para la clase con los materiales adecuados, escucha cuando tu profesor esté hablando y haz tu mejor esfuerzo en todas las asignaturas.



CONFLICTOS CON LOS ABUSADORES

El abuso (Bullying) es el proceso de intimidar o tratar mal a otra persona. Los abusadores pueden ser personas quienes pensaste eran amigos, compañeros de trabajo o incluso un hermano o hermana. El abuso puede ser doloroso pero hay maneras de manejar a los abusadores sin confrontarlos físicamente.

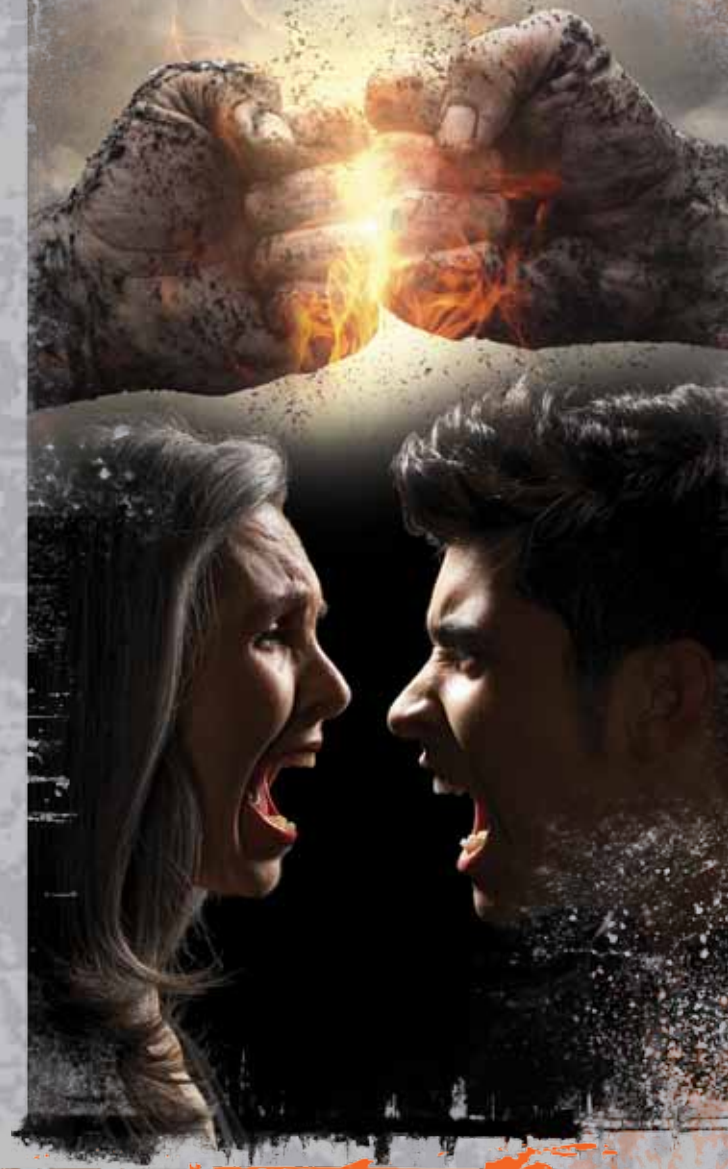
- Trata de ignorarlos, pues la atención es lo que normalmente buscan.
- Ponte de acuerdo con ellos. Esto hará la situación incómoda para ellos.
- Usa humor, ¡de esa manera te llevarás la última risa!
- Mantente con tus amigos pues estos pueden ayudarte.
- Busca ayuda de parte de un profesor o padre.

¡CONSEJOS ÚTILES!

Siempre habrá conflictos, ¡eso no es algo malo! Cuando usas una solución efectiva para los conflictos, los mismos pueden llevarte a un mejor entendimiento e incrementar los lazos ya existentes. Aquí hay unos consejos para recordar cuando solventes uno:

- ¡Escucha!
- Usa argumentos que contengan “yo” para expresar tus sentimientos
- No interrumpas
- No hagas preguntas pero mantente alejado del “¿Por qué?”
- Mantén los argumentos en el presente, no abras heridas del pasado.
- Evita “globalizar” los argumentos usando palabras como siempre o nunca.
- Haz tus peticiones para cambiar comportamientos específicas.
- ¡No puedes pedir un completo transparte de personalidad!

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PARA ADOLESCENTES



 Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2016 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-MH-18S

SOLUCIONES PACÍFICAS

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

El conflicto es una parte normal e incluso saludable de cualquier relación. Después de todo, no se puede esperar que todo el mundo esté de acuerdo en todo. Más que sólo ignorar el conflicto, es importante aprender a lidiar con él efectivamente o puede venir un daño real a la relación. Los adolescentes, especialmente, viven conflicto cuando están lidiando con el acoso, los celos, los chismes, las amistades, los padres y los hermanos. Si son manejados correctamente, el conflicto puede llegar a ser una oportunidad para crecer e incluso puede fortalecer los lazos entre grupos de personas. Aprendiendo exitosas herramientas para la resolución de conflictos puedes mantener tus relaciones con los demás fuertes y creciendo.

¿QUÉ ES LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS?

Por momentos, todos nos enojamos y frustramos. En esas situaciones ¿qué haces tú? Podrías lanzar una rabieta, decir cosas dolorosas e incluso ponerte violento, pero ¿esas acciones resuelven el problema a la mano? ¡Probablemente no!

Cuando estás lidiando con un conflicto, es importante clasificar las cosas de forma que sean justas para todos. Este proceso es llamado resolución de conflicto. La resolución de conflicto ayuda en las más difíciles situaciones y no incluye peleas o ir en contra de tus creencias o ideas. Intentar evitar a la situación o a la persona no es nunca la mejor solución. Lo mejor es trabajar juntos y resolver el problema. En muchos casos, las herramientas efectivas de resolución de conflictos pueden hacer la diferencia entre obtener resultados positivos y negativos.

DOS LADOS DE LA HISTORIA, CONSECUENCIAS DEL CONFLICTO

Dependiendo como sea manejado, el conflicto puede tener tanto resultados positivos como negativos.

Algunos de los resultados negativos incluyen:

- Tener ira acumulada que no puedes expresar.
- No ser capaz de mejorar personalmente.
- Relaciones rotas con familiares o amigos.
- Sentir resentimiento.
- Estrés y tensión.
- Agresión y violencia.

Algunos de los resultados positivos son:

- Una sensación de logro.
- Felicidad.
- Relaciones más fuertes con familia y amigos.
- Aprender más sobre familia y amigos.
- Aprender más sobre ti mismo.



HACIENDO LAS COSAS BIEN 4 PASOS PARA RESOLVER EL CONFLICTO

Paso 1: Entendiendo

Para que una discusión sea resuelta, todos los involucrados necesitan entender de qué trata el conflicto.

Para asegurar esto, todos deberían:

- Tener oportunidad de hablar acerca de cómo se sienten.
- Escuchar cuidadosamente lo que otros tienen que decir.
- Intentar entender el punto de vista del otro.

Paso 2: Evitar empeorar las cosas

- Evitar las críticas dañinas.
- Evitar gritar o levantar la voz.
- Evitar cualquier conducta violenta, incluyendo peleas o empujones.

Paso 3: Trabajar juntos

- Decir como se sienten sin culpar a los demás involucrados.
- Tomar turnos para hablar.
- Hablar en un tono bajo y calmado. Cuando estás molesto debe ser difícil mantener tu tono de voz bajo, pero hablar alto sólo pondrá peor a los demás.
- Muéstrale a las otras personas involucradas que estás oyéndoles. Hazlo de esta manera:
- Haz contacto ocular con ellos mientras hablen.
- Haz 'sonidos de que estás escuchando.' Por ejemplo, diciendo "Ujum," "sí" o "no" en el momento indicado.
- Repitiendo lo que dijeron para demostrar entendiste bien. Por ejemplo "¿así que estás molesta porque no te invité a la fiesta de Erica?"

Paso 4: Encontrando la solución

Cuando has encontrado el techo del problema, es momento de encontrar la solución.

- Juntos traten de encontrar maneras de resolver el conflicto.
- A veces es útil traer a un amigo en común de los dos el cual sugiera manera de hacer tus ideas funcionar.

Una vez todos están de acuerdo con una solución, entonces todos son responsables de llevarlas a cabo. A veces las cosas no funcionan la primera vez. De ser así, necesitas pasar por todo el proceso de nuevo y encontrar nuevas soluciones que funcionen mejor. La solución de conflictos no siempre es fácil. Requiere que todos los involucrados trabajen juntos por voluntad propia.

EL DILEMA DE LAS CITAS

La historia de Érica

Erica estaba tan emocionada su primer día de secundaria. Su día fue excelente – hizo nuevos amigos, fue invitada a una cita por el lanzador recién iniciado del equipo de beisbol. Erica sabía sus padres tenían unas reglas estrictas respecto a las citas, pero no iba a dejar pasar esta oportunidad.

Cuando llegó el viernes, Erica le mintió a sus padres diciendo que iría a la casa de una amiga. Esa noche, sus padres llamaron a la casa de la amiga para hacerle una pregunta a Erica donde fueron informado que ella no está ahí. Cuando llegó a casa esa noche, ella y sus padres tuvieron una fuerte discusión. Sus padres la castigaron por dos semanas y le quitaron su teléfono.



En los días que siguieron Erica y sus padres discutieron por todos. Erica estaba extremadamente estresada y esto empezaba a afectar sus estudios. Luego de un mes de discusiones continuas, Erica decidió confrontar a sus padres respecto al problema. Los tres se sentaron en la mesa de la cocina y dejaron al otro hablar de lo que pensaban. Luego de la conversación, Erica entendió por qué sus padres deseaban hubiese esperado para tener una cita y sus padres incluso estuvieron de acuerdo en ser de mente más abierta respecto a ella teniendo citas antes.

Erica ahora se siente más cómoda respecto a contarle sus problemas a sus padres y terminó su primer semestre en la secundaria con múltiples "A" de calificación.

CONFLICTOS CON LOS PADRES

Cuando estás tratando con tus padres, hablar de una situación puede parecer imposible, pero siempre aliviará la tensión.

- Tratar de encontrar un tiempo en el cual nadie esté molesto o alterado.
- Encuentra un lugar donde puedas hablar sin ser interrumpido.
- Evita ser sarcástico o hacer comentarios personales.
- Estar dispuesto a hacer concesiones.
- Escuchar lo que tienen que decir y aceptar sus puntos de vista.
- Una vez que una consecuencia es acordada, manténla. Trata de escribir un contrato que todos firmen.
- Si hablarlo parece imposible, intenta escribir una carta explicando como te sientes.