



## FORMACIÓN DE MEDIADORES

19/10/2018

### 1. COHESIÓN GRUPAL:

- **Bingo de los amigos**

Jugamos al Bingo conociendo cualidades de mis compañeros.

- **“Lo que no sabéis de mí”**

El profesor inicia la sesión pidiendo que todos piensen en algo sorprendente de sí mismo/a, después se presenta diciendo : Soy .... y lo que no sabéis de mí es que ....

A continuación cada alumno hace su presentación.

Valoramos: ¿Ha sido difícil sorprender a los compañeros/as?

Concluimos: formamos un grupo de personas muy diferentes. Cada uno puede aportar algo interesante. Todos guardamos más de una sorpresa en nuestro interior.

### 2. APRENDEMOS QUÉ ES UN CONFLICTO.

- **¿Qué es un conflicto?**

Lluvia de ideas

Son fuentes de aprendizaje siempre que pongamos al descubierto valores, compromisos, intereses... Hay que buscar soluciones constructivas rechazando la violencia.

- **La posición ante el conflicto**

La línea vertical significa la importancia que le doy a conseguir mis objetivos. La línea horizontal significa la importancia que le doy a la relación con la otra persona.

Explicamos las cuatro posturas y reflexionamos en cuál estamos cada uno



- **¿Cómo afrontar los conflictos constructivamente?**

Formamos grupos de tres personas y repartimos a cada equipo un sobre con frases recortadas y mezcladas. Los equipos han de separar las frases en dos montones: las que ayudan a buscar una salida al conflicto y las que empeoran la situación. Posteriormente las pegamos todas juntas en una cartulina.

Valoramos: ¿habéis tenido dudas? ¿cuáles hemos utilizado con más frecuencia? ¿por qué?

Conclusiones. Hay diversas maneras de actuar ante el conflicto: las podemos aprender y elegir la que nos parezca más adecuada a la situación. No es necesario decidir quién es el culpable para solucionar un problema. Hablar y sobre todo escuchar denota interés hacia la otra persona. El hecho de vengarse puede acarrear más problemas.



Tranquilizarte antes de decir nada

Pensar que debe de haber una manera mejor de hacer las cosas

Hablar directamente con la otra persona

Buscar un buen momento para hablar en privado

Centrarse en los problemas de uno en uno

Describir la situación desde tu punto de vista y explicar cómo te afecta

Preguntarle su punto de visto y escucharlo atentamente

Parafrasear lo que te ha dicho

Conservar la calma en todo momento



Mostrarte flexible cuando se trata de buscar una salida al conflicto

Poneros de acuerdo teniendo en cuenta los objetivos de los dos.



Contestar cuando estás realmente enfadado/a

Pensar en cómo vengarte

Criticar a la otra persona y hablar mal de ella a todo el mundo

Hablar del conflicto en cualquier momento y ante cualquiera

Aprovechar para soltar todas las quejas de golpe

Hablar de todo aquello que el otro siempre hace mal o nunca hace

Hacerle entender que tú tienes la razón y él está equivocado.

Hacer preguntas sarcásticas para remarcar que su posición es absurda

Si el otro grita o se enfada, hacer lo mismo: tú dirás la última palabra

Dejar claro que sólo hay una solución para el problema, la tuya.

Preocuparte por tus objetivos y no por los del otro

- **El ascensor.**

Comenzamos con la siguiente historia:

*Esta es la historia de un señor que vive en un séptimo piso. Siempre baja en ascensor, pero, en cambio, se ve obligado a subir a pied. Únicamente coge el ascensor para subir al séptimo piso los días que llueve.*

- Preguntamos: ¿Quién puede explicar el motivo de esta conducta?
- Se produce una lluvia de ideas y en un principio, solo contesto sí o no
- Finalmente se descubre el motivo: se trata de un señor tan bajito que no llega al séptimo botón del ascensor. Los días de lluvia, como lleva paraguas, lo utiliza para pulsar el botón.

Valoración: ¿Era difícil el problema? ¿Cómo lo hemos solucionado? ¿Hemos utilizado la lógica?

CONCLUSIÓN: La imaginación y el pensamiento creativo ayuda a encontrar soluciones a los problemas.



### 3. NOS MIRAMOS A NOSOTROS MISMOS.

- **Hay una jungla allá afuera.**

Con esta dinámica ayudamos a los alumnos a comprender que no todas las personas son iguales ni piensan de la misma forma. Enseñaremos la importancia de formar un equipo apreciando las diferentes fortalezas de todos.

- Se cuelgan las cuatro hojas con los distintos animales ( león, águila, tortuga y camaleón).
- Explicamos que vamos a jugar a un juego que ayuda a entender que todo el mundo no es igual
- Les mostramos los cuatro animales y les decimos: “Si pudieras ser uno de estos animales por un día, ¿cuál de ellos te gustaría ser?” Una vez que los alumnos se han decidido se dividen en cuatro grupos (al menos uno en cada animal)
- Cada grupo elegirá a una persona para escribir la lista de las características que les gusta a su equipo de su animal. Estas notas deberán ser escritas en la mitad superior de la hoja. Después se hace una lista debajo de los otros animales, en la mitad inferior de la lista, con todas las razones por las que no eligieron ser este animal.
- Ponemos en común las hojas. Un voluntario de cada grupo lee todas las razones que se eligieron para ser ese animal. Comentamos las razones y los demás podrán compartir opiniones por turnos.
- Después de que todos hayan comentado sus hojas se analiza qué han aprendido de esta actividad. “Las personas ven las cosas de diferente manera” “lo que alguien ve como malo otra persona lo ve como bueno” “Todos tienen fortalezas y debilidades” Cualquier cualidad puede ser positiva o negativa y no hay una sola forma de ser.

### 4. IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA

Intentaremos aquí enseñar habilidades para comunicarse eficientemente.

A veces es más fácil hablar que ser bueno escuchando. Desarrollar buenas habilidades de escucha requiere práctica.



La dinámica que haremos es la siguiente:

- 1) Pide a los alumnos que trabajen en parejas. Les pedimos que todos a la vez hablen de su comida preferida, todos al mismo tiempo.
- 2) Haz una señal para que se detengan y pregunta cuántos de ellos se sienten escuchados. Es probable que surja una discusión animada y que expresen cómo pensaban, sentían y decidían.
- 3) Pregunta ¿qué harías para resolver este problema de que todos hablamos a la vez?
- 4) Anotamos todas las ideas en una cartulina con el título "Buenas habilidades de escucha"  
Pueden aparecer aspectos como:
  - Utilizar contacto visual (no permitir que tus ojos se distraigan)
  - No interrumpir
  - Asentir con la cabeza de vez en cuando para indicar que estoy escuchando
  - Interesarme y ser curioso acerca de lo que la otra persona dice.
  - Poner toda mi atención en la persona que habla.
- 5) Colgamos el póster en la clase para que siempre lo tengan presente.

## 5. CONCLUSIONES. ¿QUÉ NOS LLEVAMOS DE ESTA SESIÓN?

Cada alumno/a comenta lo que más le ha gustado de la sesión de formación. En pocas palabras recuerdan lo aprendido hoy.