

SESIONES DE TUTORÍA EN TORNO A LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

1º ESO – “Los conflictos se pueden resolver hablando”

Se introduce la sesión leyendo el siguiente texto (se puede proyectar y que lo lea el alumnado o lo puede leer el tutor o tutora).

A veces, en el día a día, los conflictos aparecen sin que los busquemos. Basta una palabra mal interpretada, una broma que no hace gracia o un malentendido para que las emociones se enciendan y la convivencia se resienta.

Imagina que llegas al aula y, al abrir tu mochila, te das cuenta de que tu cuaderno está roto. Te enfadas. Gritas al primero que pasa cerca, convencido de que fue él. Él, sorprendido, te responde con tono agresivo, y en pocos segundos ya estáis discutiendo. Nadie escucha al otro. Ambos tenéis razón desde vuestro punto de vista, pero ninguno la escuchará si seguís gritando.

Lo mismo ocurre en casa, en el patio o en redes sociales: los conflictos no siempre nacen de la maldad, sino de la falta de comunicación. Las emociones, especialmente la ira o la frustración, pueden hacernos reaccionar sin pensar. En esos momentos, lo mejor no es ganar la discusión, sino entender qué la provocó.

Resolver los conflictos hablando requiere tres pasos fundamentales. El primero es parar. Cuando algo nos enfada, necesitamos un momento para respirar, calmarnos y evitar decir algo de lo que luego nos arrepintamos. El segundo es pensar: ¿qué siento?, ¿por qué me ha molestado?, ¿qué puedo hacer para arreglarlo? Y el tercero es actuar: hablar con la otra persona desde la calma, explicar lo que sentimos y escuchar lo que ella tiene que decir.

Escuchar no es simplemente quedarse callado. Escuchar es intentar comprender al otro, incluso cuando no estamos de acuerdo. Significa mirar a los ojos, no interrumpir, preguntar con respeto y mostrar interés. Cuando escuchamos de verdad, abrimos la puerta al entendimiento.

En la escuela, los conflictos son parte de la convivencia. Nadie puede evitarlos por completo, pero sí podemos aprender a manejarlos de forma sana. Resolverlos de manera pacífica no solo evita discusiones: fortalece la amistad, el respeto y la confianza mutua.

La violencia, los gritos o las burlas solo generan más distancia y dolor. En cambio, el diálogo y la empatía acercan posturas. Aprender a resolver conflictos hablando es una habilidad para toda la vida: servirá no solo en clase, sino en el trabajo, en la familia y en cualquier relación humana.

En definitiva, la paz no significa no tener conflictos, sino saber resolverlos con respeto. Hoy aprenderemos a hacerlo en equipo, poniendo en práctica la calma, la escucha y la cooperación.

Actividades

Tormenta de ideas “¿Qué es un conflicto?” (10 min)

El grupo comenta ejemplos de conflictos reales y cómo se sintieron.

Actividad cooperativa “El semáforo del conflicto” (30 min)

En grupos de 4, diseñan un cartel con las fases:

Semáforo en rojo: Parar y calmarse.

Semáforo en ámbar: Pensar antes de actuar.

Semáforo en verde: Dialogar y buscar solución.

Luego lo exponen.

Puesta en común y reflexión final (20 min)

Se extraen conclusiones y el tutor resume la idea: “Los conflictos se pueden resolver si aprendemos a hablar con respeto.”

2º ESO – “Escuchar para entendernos”

Se introduce la sesión leyendo el siguiente texto (se puede proyectar y que lo lea el alumnado o lo puede leer el tutor o tutora).

Escuchar parece fácil, pero en realidad es una de las cosas más difíciles de hacer. Muchas veces oímos lo que otros dicen, pero no prestamos verdadera atención. Pensamos en lo que queremos responder, interrumpimos o suponemos que ya sabemos lo que el otro va a decir. Pero escuchar de verdad implica detenerse y ponerse en el lugar de quien habla.

En cualquier relación —con amigos, compañeros o familia— los malentendidos suelen aparecer porque no nos escuchamos. Creemos que el otro no nos entiende, pero tampoco nos damos el tiempo de comprender su punto de vista.

Imagina una situación cotidiana: dos amigas preparan un trabajo en grupo. Una interrumpe constantemente a la otra, convencida de que su idea es mejor. La otra se siente ignorada y acaba callando. El resultado es frustración, enfado y un trabajo peor. ¿Qué hubiera pasado si ambas se hubieran escuchado con respeto?

La escucha activa es una herramienta poderosa para la resolución de conflictos. Consiste en mirar al otro, prestar atención a sus palabras y a su lenguaje corporal, y responder de manera que demuestre comprensión. Frases como “entiendo que te hayas sentido así” o “lo que dices tiene sentido” ayudan a crear un clima de respeto.

Escuchar también significa dar espacio a las emociones. A veces, el otro no necesita soluciones, sino que lo escuchen. Cuando alguien se siente comprendido, se calma, y la conversación puede avanzar hacia acuerdos.

En el contexto escolar, escuchar es clave para la convivencia. Los conflictos suelen escalar porque nadie se siente escuchado. En cambio, cuando practicamos la escucha empática, los problemas se resuelven antes de crecer.

Por eso, hoy vamos a practicar esta habilidad. Aprenderemos que escuchar no es rendirse ni perder una discusión. Es dar un paso hacia la paz y hacia relaciones más sanas. Cuando escuchas, no solo ayudas al otro: también te haces más sabio, porque aprendes a ver el mundo con otros ojos.

Recordemos: la comprensión empieza cuando dejamos de hablar y

empezamos a escuchar. **Actividades**

Dinámica “Teléfono roto positivo” (10 min)

Para evidenciar la importancia de escuchar bien.

Se divide la clase en dos grupos grandes.

Cada grupo forma un círculo (si es necesario salir del aula y utilizar otro espacio del centro, no pasa nada). El profesor dice un mensaje al oído a uno de los miembros de cada grupo.

El mensaje tiene que ir pasando de oído a oído hasta que el último diga el mensaje en voz alta. Lo normal será que se haya distorsionado el mensaje.

Después se hace una segunda ronda, pero con un mensaje positivo.

La finalidad de esta actividad es darse cuenta de la importancia de la escucha activa. Es probable que en la segunda ronda la distorsión del mensaje sea inexistente o muy leve.

Actividad cooperativa “Role Play del diálogo” (35 min)

En grupos de 4, dramatizan un conflicto y luego lo resuelven mediante escucha activa.

Reflexión final (15 min)

El grupo elabora un “banco de frases para dialogar con empatía”.

3º ESO – “Del enfado al acuerdo”

Se introduce la sesión leyendo el siguiente texto (se puede proyectar y que lo lea el alumnado o lo puede leer el tutor o tutora).

Todos nos enfadamos alguna vez. El enfado es una emoción natural que nos avisa de que algo no nos gusta o nos parece injusto. Pero cuando el enfado toma el control, puede hacer que digamos o hagamos cosas que dañan a los demás.

Imagina que alguien hace una broma sobre ti en público. Te sientes dolido y enfadado. Quizás tu primera reacción sea gritar o responder con otra burla. Pero después, cuando pasa el momento, te das cuenta de que no te sientes mejor. La rabia no resolvió nada.

Gestionar el enfado no significa esconderlo. Significa transformarlo en una energía que sirva para dialogar y llegar a acuerdos. Para eso, el primer paso es reconocer la emoción: “Estoy enfadado porque esto me ha dolido”. El segundo paso es expresarla sin atacar: “Me ha molestado lo que dijiste, prefiero que me lo digas en privado.”

Cuando somos capaces de hablar desde la emoción sin ofender, abrimos la puerta a la comprensión. Y cuando escuchamos la emoción del otro, el conflicto deja de ser una lucha y se convierte en una oportunidad de crecimiento.

En un grupo, los acuerdos no se logran con imposiciones, sino con respeto. Nadie tiene toda la razón; todos tenemos una parte de ella. El objetivo no es ganar una discusión, sino encontrar una solución que funcione para todos.

Hoy aprenderemos a transformar el enfado en entendimiento. Porque cuando controlas tus emociones, no pierdes fuerza: ganas sabiduría.

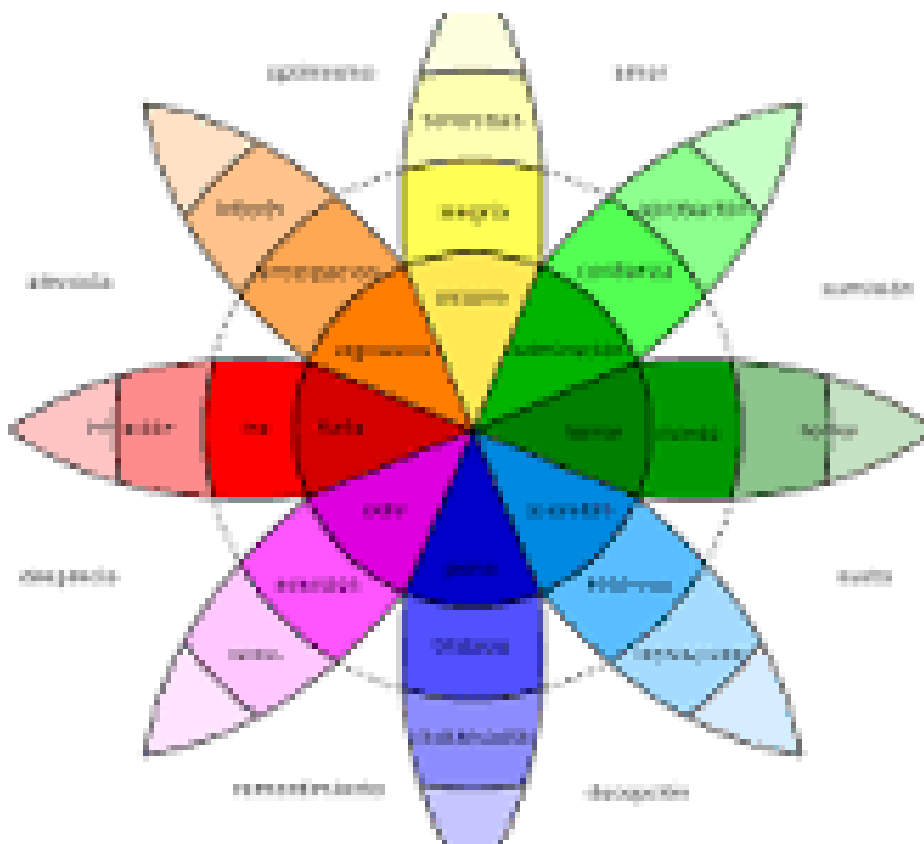
Actividades

“Termómetro emocional” (10 min)

Identificar y compartir cómo reaccionamos ante conflictos.

Se realiza un brainstorming escribiendo en la pizarra conflictos cotidianos que pueden suceder en el entorno del alumnado, tanto en el centro como fuera del centro.

Después se proyecta la rueda de emociones y se intenta identificar las emociones que se sienten ante los conflictos que se han escrito en la pizarra. Es importante que se piense, no solo en uno mismo, sino en todas las partes que intervienen en el conflicto



Actividad cooperativa “Del conflicto al acuerdo” (35 min)

En grupos, analizan un caso, identifican emociones y diseñan una solución justa.

Cierre (15 min)

Puesta en común de las estrategias que ayudan a calmarse antes de dialogar.

4º ESO – “Mediadores en acción”

Se introduce la sesión leyendo el siguiente texto (se puede proyectar y que lo lea el alumnado o lo puede leer el tutor o tutora).

En cualquier grupo humano, los conflictos son inevitables. Lo importante no es evitarlos, sino saber gestionarlos. La mediación es una forma de hacerlo basada en el respeto, la empatía y la búsqueda de acuerdos.

Un mediador no es un juez ni un árbitro: es un facilitador del diálogo. Su tarea no es decidir quién tiene la razón, sino ayudar a las partes a entenderse y llegar a su propio acuerdo.

En la escuela, la mediación entre iguales es una herramienta valiosa. Permite que los propios alumnos sean protagonistas en la construcción de la convivencia. Un mediador escucha, hace preguntas, resume lo que oye y mantiene la calma.

Para mediar, hay que practicar la empatía, mantener la neutralidad y cuidar la comunicación. También hay que saber crear un clima de confianza. Si las personas enfrentadas sienten que pueden hablar sin ser juzgadas, el cambio empieza a producirse.

El mediador no impone soluciones, sino que guía el proceso para que sean las partes quienes las encuentren.

Aprender a mediar es aprender a convivir. Porque donde hay diálogo, hay entendimiento, y donde hay entendimiento, hay paz.

Hoy descubrirás que todos podemos ser mediadores en nuestra vida diaria, ayudando a los demás —y a nosotros mismos— a resolver los conflictos con respeto y madurez.

Actividades

Exposición breve “Las fases de la mediación” (10 min)

El tutor explica los pasos básicos del proceso.

1. Preparación o premediación

Antes de iniciar el encuentro, se prepara el espacio (neutro y tranquilo) y se comprueba que las partes aceptan voluntariamente participar en la mediación. El mediador o mediadores revisan las normas básicas (respeto, escucha, confidencialidad) y establecen un ambiente de confianza.

2. Presentación y definición de normas

Los mediadores se presentan, explican su papel neutral y el objetivo del proceso. A continuación, se exponen las normas del diálogo: hablar por turnos, no interrumpir ni insultar, mantener la confidencialidad y buscar una solución pacífica compartida.

3. Exposición de las partes

Cada persona implicada expone su versión del conflicto sin interrupciones. El mediador escucha activamente, resume y reformula lo dicho para comprobar que ha entendido correctamente. En esta fase se fomenta la empatía y el reconocimiento mutuo de las emociones entre las partes.

4. Aclaración y búsqueda de soluciones

El mediador ayuda a identificar las causas del conflicto, los intereses de cada parte y los puntos comunes. Con esa información, ambas partes proponen posibles soluciones, fomentando la creatividad y la cooperación (por ejemplo, mediante una lluvia de ideas).

5. Acuerdo y cierre

Se elabora un acuerdo concreto que recoja los compromisos de cada parte (“qué harán, quién lo hará y cuándo”). Este acuerdo debe ser realista y equilibrado para ambas personas, y puede registrarse en un “contrato de mediación entre iguales”. Al final, se agradece la colaboración y se acuerda un seguimiento posterior para comprobar el cumplimiento.

Actividad cooperativa “Simulación de mediación” (35 min)

En grupos, dramatizan un caso de conflicto y aplican las fases de mediación (roles rotativos).

Conclusión (15 min)

Elaboran un “Decálogo del buen mediador” que quede expuesto en el aula.