



Educación emocional

3.º y 4.º de Primaria

Resolver conflictos

Cuatro pasos para arreglar una discusión sin que gane el que más grita.
Con solucionario y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Un **conflicto** es que dos personas quieren cosas distintas a la vez. Es normal y pasa todos los días; lo que cambia las cosas es cómo se resuelve. Los cuatro pasos: **1. Calmarse.** Enfadado no se piensa bien. Primero baja el termómetro. **2. Contar cada uno lo suyo,** sin interrumpir y sin insultar. **3. Buscar soluciones,** todas las que se ocurran, aunque alguna sea mala. **4. Elegir una** que les valga a los dos y probarla. Y una herramienta que ayuda mucho: el **mensaje yo.** En vez de «eres un egoísta», decir «me he sentido mal cuando te has llevado el balón sin preguntar».

Trucos

Para el adulto. La tentación es resolverlo nosotros, porque es más rápido. Pero un conflicto resuelto por un adulto enseña a llamar al adulto; un conflicto acompañado enseña a resolver. Basta con hacer de árbitro de los turnos y dejar que las soluciones las pongan ellos, aunque no sean las que se nos ocurrirían.

1. ¿Qué es un conflicto? Escríbelo con tus palabras.

2. Rodea las que son conflictos de verdad.

Dos niños quieren el mismo columpio · Un niño pega a otro sin motivo · Dos amigas quieren jugar a juegos distintos · Alguien insulta a un compañero

3. Convierte estas frases en un mensaje yo.

«Eres un tramposo.» → _____

«Nunca me dejas hablar.» → _____



4. Ordena los cuatro pasos.

- ___ Elegimos una solución que nos vale a los dos.
- ___ Nos calmamos.
- ___ Buscamos soluciones.
- ___ Cada uno cuenta lo suyo sin interrumpir.

5. Lee el caso y contesta.

Marta y Leo tienen que hacer un trabajo juntos. Marta quiere hacerlo de dinosaurios y Leo de volcanes. Llevan diez minutos discutiendo y no han empezado.

¿Qué quiere cada uno? ___

Escribe tres soluciones posibles.

1. ___ 2. ___ 3. ___

¿Cuál elegirías y por qué?

6. No todo es un conflicto. Explica por qué pegar o insultar no se arregla con estos cuatro pasos.

7. Piensa en una discusión que hayas tenido esta semana. ¿Cómo se resolvió? ¿Habrías hecho algo distinto?

El reto

En un conflicto bien resuelto **no hay un ganador**: los dos ceden algo y los dos consiguen algo. Explica por qué crees que «ganar» una discusión con un amigo puede salir caro a la larga.



Solucionario

1. Respuesta libre. La idea: dos personas quieren cosas distintas al mismo tiempo.
2. Son conflictos el del columpio y el de los juegos distintos: hay dos deseos legítimos que chocan. Pegar e insultar **no** son conflictos, son agresiones, y no se negocian: se paran y se cuentan a un adulto.
3. Por ejemplo: «Me he sentido mal cuando has cambiado las reglas a mitad del juego» y «Me gustaría poder terminar de hablar antes de que contestes». Lo que se valora es que desaparezca el «eres» y aparezca cómo se siente uno.
4. 1 Nos calmamos · 2 Cada uno cuenta lo suyo · 3 Buscamos soluciones · 4 Elegimos una.
5. Marta quiere dinosaurios y Leo volcanes. Soluciones posibles: dinosaurios que vivieron cerca de volcanes, hacer dos partes, echarlo a suertes y que el otro elija el siguiente trabajo. Se valora que haya al menos una solución que combine las dos ideas.
6. Porque en un conflicto los dos tienen algo de razón y hay que buscar un punto medio. En una agresión no hay punto medio que buscar: hay alguien que ha hecho daño y hay que pararlo. Confundir las dos cosas deja desprotegido a quien lo recibe.
7. Respuesta libre.
El reto. Respuesta razonada libre. La idea que se busca es que en una amistad lo que está en juego no es la discusión sino la relación: se puede ganar la discusión y perder al amigo. Ceder no es perder cuando lo que se conserva vale más que el columpio.