



SESIÓN DE TUTORÍA N° 01 | II BIMESTRE

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

"Transformando Conflictos en Oportunidades de Crecimiento"

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN

| | | | |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|----------------|
| Docente: | Jonathan Torres Muñoz | Fecha: | 26 - 05 - 2026 |
| Área: | Tutoría | Grado/Sec.: | 2.º B |
| Dimensión: | Personal - Social | Duración: | 90 minutos |
| Habilidad: | Resolución de conflictos | | |

| PROPÓSITO | EVIDENCIA |
|---|--|
| Los/las estudiantes reconocemos a los conflictos como oportunidades de aprendizaje para mejorar el proceso de interacción personal y para adquirir competencias intelectuales, emocionales y sociales necesarias para el desarrollo personal. | Los/las estudiantes reflexionan y asumen el compromiso de plantear un caso que muestre un conflicto y consejos de cómo lidiar con dicha situación. |

COMPETENCIA:

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

PARTE 1: MARCO CONCEPTUAL — RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

I. DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN

En nuestras vidas estamos permanentemente enfrentando situaciones que nos generan conflictos, a veces con nosotros mismos y muchas veces con otros. El conflicto es una expresión natural del ser humano en su interacción con otros, y en sí mismo no es positivo ni negativo: va a depender de COMO se enfrente.

Tiene consecuencias NEGATIVAS cuando se presta atención a aspectos sin importancia, se afecta la percepción, o se reduce la cooperación entre los involucrados.

Es CONSTRUCTIVO cuando favorece la clarificación y resolución de problemas, promueve la participación, ayuda a liberar emociones, fomenta la cooperación y ayuda a desarrollar nuevos entendimientos y destrezas.

1.1 ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS INTERPERSONALES?



DEFINICIÓN:

Son situaciones en las que tenemos posiciones encontradas porque pensamos diferente o queremos cosas distintas. El conflicto forma parte de nuestra vida en sociedad y refleja lo diversos que somos.

En palabras simples:

Un conflicto ocurre cuando dos o más personas quieren cosas diferentes y eso genera tensión o malestar entre ellas.

TIPOS DE CONFLICTOS MAS FRECUENTES EN ADOLESCENTES:

| TIPO | DESCRIPCIÓN | EJEMPLO |
|---------------|--|---|
| Familiar | Desacuerdos con padres o hermanos sobre permisos, tareas o normas. | Lucia y su mama por la pijamada (caso de la ficha). |
| Escolar | Roces con compañeros por trabajos grupales, rumores o espacios. | Dos estudiantes que discuten por quien lidera el proyecto del aula. |
| Con uno mismo | Conflicto interno entre lo que quiero y lo que debo hacer. | Querer salir con amigos pero tener exámenes pendientes. |
| De valores | Diferencia de creencias, principios o formas de ver la vida. | Discrepancia sobre que es justo o correcto en una situación. |

1.2 ¿QUÉ ES EL MANEJO DE CONFLICTOS INTERPERSONALES?

Es la capacidad para enfrentar los conflictos con los demás de manera flexible y creativa, sin agresión, identificando en ellos oportunidades de cambio y de crecimiento personal y social. Aprendemos mucho de los conflictos porque son oportunidades para poner en práctica nuevas habilidades para relacionarnos con los demás.

DATO IMPORTANTE: Un conflicto **NO** es lo mismo que una pelea. Las peleas ocurren cuando hay un **MAL** manejo de los conflictos que nos llevan a la violencia o la agresión.

1.3 ESTRATEGIAS PARA MANEJAR UN CONFLICTO

| ESTRATEGIAS SALUDABLES | ESTRATEGIAS A EVITAR |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Escuchar activamente al otro.• Expresar lo que siento con calma ("Yo me siento...").• Buscar un acuerdo que beneficie a ambos.• Pedir mediación de un adulto de confianza. | <ul style="list-style-type: none">• Insultar o agredir físicamente.• Ignorar el problema esperando que se resuelva solo.• Involucrar a personas ajenas para tomar partido.• Gritar o amenazar para ganar. |



- Tomar distancia emocional antes de reaccionar.
- Ponerse en el lugar del otro (empatía).
- Guardar rencor sin hablar del problema.
- Imponer mi punto de vista sin escuchar.

1.4 PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO

- 1** DETENTE y respira: controla tu emoción antes de actuar. Los primeros segundos son los más importantes.
- 2** IDENTIFICA el problema: ¿Que paso exactamente? ¿Cuál es el origen del conflicto? Separa el problema de la persona.
- 3** ESCUCHA a la otra parte: permite que el otro hable sin interrumpir. Comprende su punto de vista aunque no lo compartas.
- 4** GENERA alternativas: piensa en al menos 3 posibles soluciones que beneficien a ambas partes.
- 5** ACUERDA y compromete: elige la mejor solución juntos y asume el compromiso de cumplirla.

1.5 CONFLICTO vs PELEA: ¿Cuál es la diferencia?

| CONFLICTO | PELEA |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Diferencia de intereses o puntos de vista.• Puede resolverse con dialogo.• Genera aprendizaje si se maneja bien.• Ambas partes pueden ganar.• Es parte natural de las relaciones humanas. | <ul style="list-style-type: none">• Conflicto MAL manejado que escala.• Hay agresión verbal o física.• Genera daño a las relaciones.• Alguien pierde o todos pierden.• Requiere intervención para detenerla. |

1.6 FRASES QUE NOS INSPIRAN

"No podemos resolver problemas usando el mismo tipo de pensamiento que usamos cuando los creamos."

— Albert Einstein

"El conflicto es inevitable, pero el combate es opcional."

— Max Lucado

"La comunicación funciona para quienes trabajan en ella."

— John Powell

"La paz no es la ausencia de conflicto, sino la capacidad de manejarlo por medios pacíficos."

— Ronald Reagan



PARTE 2: HOJA DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE

DATOS INFORMATIVOS

Nombres y apellidos: _____

Grado y sección: _____

Fecha: _____

A. ACTIVIDAD DE INICIO: ¿SABEMOS SOBRE CONFLICTOS?



Antes de leer el tema, responde estas preguntas con tus propias palabras. No hay respuestas incorrectas: lo que importa es lo que TÚ piensas.

1. En tu opinión, ¿qué es un conflicto? Explica con tus palabras:

2. LLUVIA DE IDEAS: Escribe 5 palabras que relacionas con la palabra "conflicto":

| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

3. Piensa en la ÚLTIMA VEZ que tuviste un conflicto con alguien. ¿Cómo reaccionaste?

4. ¿Crees que todos los conflictos pueden resolverse sin pelea? ¿Por qué?

B. DESARROLLO: COMPRENDO Y ANALIZO

II. NOS ACERCAMOS AL TEMA: "LA MADEJA" (Lectura del caso)

ACTIVIDAD 1: "La Madeja"

Lucia acaba de entrar a secundaria. Ella tiene una amiga llamada Olga, la cual se encuentra muy emocionada de estar con Lucia en esta nueva etapa. Un día a Olga se le ocurre una idea: quiere hacer una pijamada con Lucia en su casa y la invita.



Lucia, muy emocionada, le dice a su mama, pero esta le dice que no le dará permiso. Esta negativa genera que se dé una acalorada discusión entre las dos.

Al final, Lucia se encierra en su cuarto y le grita a su mama: "Te odio".

A continuación, identificaremos cuando estamos en medio de un conflicto: ¿Cuáles son los intereses de las partes? ¿Con que alternativas contamos para encontrar la mejor solución?

ACTIVIDAD 1: Responde brevemente según el caso de La Madeja:

1. ¿Cuál fue el motivo del conflicto?

2. ¿Quiénes son los protagonistas de la situación?

3. ¿Qué le aconsejarías a Lucía hacer? ¿Qué consecuencias se generan a partir de lo que acaba de pasar?

ACTIVIDAD 2: Completa los espacios con las palabras del banco:

agresión | flexible | oportunidad | intereses | escuchar | acuerdo | emociones |
pelea

El manejo de conflictos es la capacidad de enfrentarlos de manera _____ y creativa, sin _____, identificando en ellos una _____ de crecimiento. Es importante _____ a la otra parte y comprender sus _____. Cuando no manejamos bien un conflicto, puede convertirse en una _____, lo que daña las relaciones. La meta es llegar a un _____ que satisfaga a todos, sin que las _____ nos controlen.

ACTIVIDAD 3: Une con una línea cada concepto con su descripción correcta:

| CONCEPTO | | DESCRIPCIÓN |
|----------------------------|--|---|
| 1. Conflicto interpersonal | | A. Habilidad para comprender los sentimientos del otro. |
| 2. Manejo de conflictos | | B. Conflicto que escala hacia la violencia o agresión. |
| 3. Empatía | | C. Posiciones encontradas por diferencia de intereses. |



| | | |
|---------------------|--|---|
| 4. Pelea | | D. Capacidad de resolver diferencias sin agresión. |
| 5. Mediación | | E. Intervención de un tercero para ayudar a resolver. |

ACTIVIDAD 4: Escribe V (Verdadero) o F (Falso) según corresponda:

| N° | AFIRMACIÓN | V / F |
|----|---|-------|
| 1 | El conflicto siempre es negativo y debe evitarse a toda costa. | |
| 2 | La empatía es clave para resolver un conflicto de manera constructiva. | |
| 3 | Una pelea y un conflicto son exactamente lo mismo. | |
| 4 | Gritar y amenazar son formas válidas de resolver un conflicto. | |
| 5 | El diálogo y la escucha activa son estrategias sanas para manejar conflictos. | |
| 6 | Los adolescentes también pueden generar sus propias soluciones ante un conflicto. | |

ACTIVIDAD 5: Pregunta de análisis:

¿Por qué crees que en la adolescencia los conflictos se sienten más intensos que en otras etapas de la vida? ¿Cómo podrías manejar mejor tus emociones en un momento de conflicto?

C. PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO



Ahora redactarás tu propia historia de conflicto y resolución. Recuerda: no tienes que inventar nada. Puedes basarte en algo que te haya pasado de verdad.

IV. REDACTO MI HISTORIA DE CONFLICTO Y RESOLUCIÓN

Recuerda incluir los siguientes elementos en tu historia:

- ¿Dónde se da la historia? ¿Entre quienes? ¿Cuáles son los intereses de cada parte?
- ¿Como se dio el conflicto? ¿Qué sucedió? ¿Cuál fue la posición de cada uno?
- ¿De qué forma lo resolvieron? ¿Qué opciones tuvieron para llegar a un acuerdo?
- ¿Qué aprendiste de esa experiencia?






MI HISTORIA:

V. AUTOEVALUACION: ¿CÓMO ME FUE HOY?



Emplea esta lista de cotejo para evaluar tus progresos en la actividad. Marca con una X según tu nivel de logro.

COMPETENCIA: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA MIS LOGROS |  LO LOGRÉ |  ESTOY EN PROCESO |  ¿CÓMO SE QUE LO ESTOY LOGRANDO? |
|---|---|---|--|
| Identifica y expresa con claridad y asertividad sus puntos de vista y los de los demás, entendiendo las posiciones e intereses de los involucrados en un conflicto. | | | |
| Identifica y menciona los nudos o puntos de conflicto en una situación, analizando el problema solo y en discusión con sus compañeros(as). | | | |
| Reconoce y menciona los principales conflictos que le aquejan en su vida cotidiana, en los ámbitos personal, familiar, escolar, comunitario, etc. | | | |
| Identifica y ejecuta acciones dirigidas a la resolución del conflicto, utilizando estrategias de negociación o | | | |



solicitando/aceptando la mediación de otra persona
(docente, par, familiar, etc.).

MI REFLEXION FINAL:

¿Qué aprendí hoy sobre los conflictos?

¿Qué compromiso asumo para manejar
mejor mis conflictos?

MENSAJE FINAL

"Los conflictos no desaparecerán de tu vida, pero puedes elegir como enfrentarlos.
Cada conflicto bien resuelto te hace más sabio, más empático y más fuerte.
Las personas que aprenden a resolver conflictos construyen mejores relaciones, mejores
familias y mejores comunidades."