



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5657304 – email: coreco@colegioalcazar.cl



## **Estimados Estudiantes, Padres, Apoderados y Funcionarios del Colegio Alcázar:**

A consecuencia de la suspensión de clases y las medidas preventivas de confinamiento social adoptadas para enfrentar la crisis sanitaria actual, las familias han debido permanecer de forma prolongada en sus hogares, teniendo que compatibilizar tareas del hogar, trabajo en línea y actividades escolares a distancia. Ante este escenario, una de las preocupaciones de las comunidades educativas, es que los estudiantes sigan aprendiendo, pero también resulta fundamental resguardar su bienestar emocional.

En este contexto, nuestra Alcaldesa y Presidenta del Directorio CODEDUC, Sra. Cathy Barriga Guerra, ha determinado un Receso Pedagógico, comprendido entre los días 13 y 24 de Julio de 2020, con el objetivo de que las escuelas puedan llevar a cabo Jornadas de Reflexión y Contención Socioemocional. Esto se ajusta a lo expresado por la División de Educación General, según Ord. 05/657 con fecha 09 de Julio de 2020, que informa: *“los establecimientos pueden realizar adecuaciones a las actividades”*.

Acorde a lo anterior y siguiendo los lineamientos dispuestos en esta materia, el Equipo de Convivencia Escolar de Colegio Alcázar facilita a través de la página web institucional, material de apoyo psicoeducativo para que estudiantes de los distintos niveles, junto a sus padres y apoderados puedan trabajar desde su hogar en temáticas que apunten a fortalecer la salud mental.

Para tales efectos, las actividades que se presentan a continuación se dividirán en tres momentos:

**1er Momento:** Resignificar situación de crisis y los efectos de la cuarentena, buscando oportunidades y espacios de aprendizaje.

**2do Momento:** Identificar y Regular Emociones, fortaleciendo el vínculo entre los integrantes de la familia.

**3er Momento:** Enfrentar y Resolver Conflictos, generando acuerdos y compromisos familiares.

Esperando que este material sea de utilidad para nuestros estudiantes y sus familias,

Saluda Atentamente.

**Equipo Convivencia Escolar  
Colegio Alcázar de Maipú**



ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: corre@colegioalcazar.cl



## **ACTIVIDADES PARA PRACTICAR EN FAMILIA**

### **“Resolución de Conflictos”**

#### **❖ OBJETIVO**

Desarrollar habilidades para gestionar y resolver conflictos de forma constructiva.

#### **❖ INTRODUCCIÓN**

Según la UNESCO, las personas tienden a relacionar los conflictos con una resolución violenta, ya sea de tipo física o psicológica. Es por eso que muchas personas tienden a evitarlos o evadirlos, por miedo a las reacciones emocionales en torno al determinado problema. Sin embargo, los conflictos son parte de la vida, no se pueden evitar, pero sí podemos aprender a gestionarlos.

Para adquirir herramientas para la solución pacífica de conflictos, los invitamos como familia a abrir sus corazones, dar los primeros pasos y atreverse a conversar.

#### **ACTIVIDAD N°1: “Contemos Historias”**

#### **❖ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD**

Contar historias o cuentos ayuda a los(as) niños(as) pequeños(as) a distanciarse de un conflicto para que puedan discutir sus conductas. Cuente la historia de la situación de conflicto usando el formato "HABÍA UNA VEZ.....". Puede cambiar los nombres de los protagonistas, esto ayudará a que la historia parezca ser un juego. Cuando la historia alcance el punto del conflicto, deténgase y pida sugerencias a los integrantes de la familia. Incorpore una de las sugerencias en la historia, y hágala llegar a una conclusión. Pregúntele a los participantes en el conflicto si esto satisface realmente sus necesidades y si es algo que ellos podrían ensayar la próxima vez que tengan un problema. Hágales contar la historia del conflicto en tercera persona, como si fueran observadores neutrales. Nuevamente, esto puede proveer la suficiente distancia a los(as) niños(as) para analizar la situación y su conducta sin sentirse amenazados. Ejemplo:

Un problema ocurrió en el jardín infantil y la tía Carolina lo presentó ante el curso.

Carolina: Había una vez dos niños, María y Juan, los dos estaban jugando en su sala. María quería usar el camión de bomberos al mismo tiempo que Juan. Los dos comenzaron a enojarse y a gritar.

¿Qué podrían hacer? (Se piden sugerencias)

1: ¿Compartir? Carolina: Ellos no quieren compartir. Los dos quieren jugar con él.

2: Podrías decirles que tienen que compartir. Carolina: Yo estoy ocupada. Ellos tienen que resolver esto solos.

3: Podrían ocupar otros autos. Carolina: Ya probaron eso. No funcionó.

4: Hacer turnos. Carolina: ¿Cómo?

5: ¿Arrojando una moneda? Carolina: Sí, eso es justo lo que hicieron. María obtuvo el primer turno; luego Juan tuvo su turno ¿Piensan que eso funcionaría con María y Juan reales? Sí.

Carolina: ¿Cómo piensan que jugaron entonces? Ellos jugaron felices por siempre.

En esta historia, la tía Carolina no dejó que los(as) niños(as) utilizaran cualquier respuesta vaga, como un simple "compartan". Ella insistió para que dijeran cómo compartirían y así buscar distintas alternativas de solución. Ej. Haciendo turnos en un orden decidido al arrojar una moneda.



ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5657304 - email: correo@colegioalcazar.cl



## ❖ CONSEJOS PARA LA VIDA

- 1. COMUNIQUÉMONOS:** Demos tiempos y espacios para conversar y escuchar los distintos puntos de vista y emociones que tiene cada uno sobre los conflictos que van apareciendo a diario.
- 2. PRACTIQUEMOS LA COMPASIÓN:** La intensidad emocional muchas veces no deja decir las cosas de buena forma, y terminamos por herir a las personas que queremos. Respiremos y busquemos formas amables de dialogar desde el amor, empatizando con las razones y el sentir de cada uno.
- 3. NO EVADAMOS:** No tengamos miedo a los conflictos. La mayoría del tiempo cuando los evadimos, se generan consecuencias peores. Recordemos que los conflictos son parte de la vida y que solo depende de nosotros afrontarlos de forma positiva y a tiempo, sacando aprendizajes de ellos.
- 4. NEGOCIEMOS:** Busquemos soluciones en conjunto que puedan generar bienestar a todas las partes del conflicto, buscando el punto medio en donde todos se sientan escuchados y valorados.

Claves para resolver  
de forma positiva  
conflictos cotidianos  
en la familia





ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5662304 – email: correo@colegioalcazar.cl



## ACTIVIDAD N°2: “Semáforo Inteligente”

### ❖ DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

El semáforo inteligente es una técnica sencilla y útil para aplicar en cualquier hogar y con cualquier tipo de familia, ayudando a gestionar de forma positiva los conflictos. Se basa en repartir en cada etapa evolutiva la participación y el protagonismo de todos los miembros de la familia, como por ejemplo: *lo innegociable* (no se permite al niño(a) tomar una decisión); *lo que se puede negociar* (el niño(a) puede tomar decisiones, bajo la supervisión adulta), y *lo que el niño(a) tiene que negociar consigo(a) mismo(a)* (se toman las decisiones sin control adulto).

Esta técnica consta de tres fases:

**Fase 1: Listado de Conflictos.** Se realiza una lista lo más concreta y clara posible sobre aquellas conductas y decisiones que generan malestar emocional en el ámbito familiar. Ej. ¿Qué decisiones toma nuestro hijo o hija que no nos gustan? o ¿qué decisiones tomamos que no les gustan? Se grafica lo anterior a través del siguiente recuadro:

Área de Conflicto	Aspectos a Mejorar (Ejemplos)
Tareas Domésticas	
Cuidado del Espacio y pertenencias	
Imagen	
Economía	
Tecnología	
Estudios/Trabajo	
Horarios	
Hábitos de Salud	
Relaciones sociales	
Valores	

**Fase 2: Selección del Color.** Una vez descrito de una manera más específica el listado de conflictos, se agrupan en tres bloques, acordes con los colores del semáforo en la actualidad. Es decir, se exponen los conflictos en el lugar donde están ubicados realmente.

Ejemplo:

CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMÁFORO REAL	COLOR DEL SEMÁFORO IDEAL
	ROJO	ROJO
	AMARILLO	AMARILLO
	VERDE	VERDE

La competencia parental consiste en delimitar los tres colores, de la siguiente manera:

- **Semáforo ROJO:** Son los campos de decisión donde el control de la situación lo poseen los adultos. Es el espacio donde se ejerce la autoridad, teniendo en cuenta la postura y la opinión del otro. Los(as) niños(as) todavía no tienen los recursos para afrontar el conflicto.
- **Semáforo AMARILLO:** El control de la situación se puede y debe compartir. Son situaciones donde los(as) niños(as) empiezan a poner en marcha los recursos para tomar



ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avenida Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5662304 - email: correo@colegioalcazar.cl



decisiones, pero necesitan nuestro apoyo, basado en un control respetuoso, equilibrando amabilidad y firmeza. Se lanzan compromisos a los(as) hijos(as), y se confía y respeta su toma de decisiones. Los adultos estructuran la realidad, intentando equilibrar sus deseos con sus responsabilidades.

- **Semáforo VERDE:** El control de la situación y la responsabilidad es totalmente del niño(a), que toma decisiones que afectan a su proyecto de vida. Digamos lo que digamos los adultos, nuestros hijos e hijas son los que deciden en último término. Los padres aprendemos a acompañar, a ponernos detrás en su viaje, a estar disponibles cuando el hijo o hija (no los padres) lo crea conveniente, a mostrar confianza cuando tiene que decidir y, muy importante, éstos(as) deben percibir que se respetan esas decisiones. Se elige el semáforo verde cuando los(as) niños(as) ya quieren y pueden asumir la responsabilidad.

Una vez clasificados en el semáforo real, a continuación se describirá lo deseable, es decir, dónde debería estar el conflicto. Para ello, se escribe en el semáforo ideal, y en orden, de más sencillo a más complejo. Para motivar al cambio y modificar lo que no funciona, se empezará por lo menos complicado, para fortalecer las bases del aprendizaje. Un ejemplo:

CONFLICTOS en la actualidad	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL
No se quiere bañar Nos pide la wii todo el rato No nos gusta que se junte con su amigo Raúl Le gusta andar siempre con buzo Quiere que le pongamos una TV en su habitación	<b>ROJO</b> No se quiere bañar Nos pide la wii todo el rato	<b>ROJO</b> Quiere que le pongamos una TV en su habitación
	<b>AMARILLO</b> No nos gusta que se junte con su amigo Raúl Le gusta andar siempre con buzo	<b>AMARILLO</b> No se quiere bañar Nos pide la wii todo el rato
	<b>VERDE</b> Quiere que le pongamos una TV en su habitación	<b>VERDE</b> No nos gusta que se junte con su amigo Raúl Le gusta andar siempre con buzo

Con este esquema lo que se pretende es extraer información que permita aclarar la situación previa de conflictos y diseñar el nuevo semáforo. Es decir, si hay conflictos mal resueltos en casa es porque los colores del semáforo no están ajustados ni equilibrados. Para gestionar los conflictos deben provocarse algunos cambios de colores, del semáforo real al ideal. Por último, se establecen criterios para seleccionar y priorizar los conflictos, con la idea de empezar a cambiar lo menos costoso. Así, se ordenaría cada color del semáforo desde los conflictos más sencillos de resolver, a los más complejos. Por ejemplo, es más fácil empezar a aplicar el semáforo amarillo con recoger la ropa del baño después de ducharse que con terminar los deberes escolares.

**Fase 3: Habilidad parental.** Cada color del semáforo tiene su habilidad concreta. Decir NO, negociación y traspaso de responsabilidades.



ESCUELA BASICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5657304 - email: correo@colegioalcazar.cl



- **DECIR NO:** En el **semáforo rojo**, donde el control de la situación debe estar en el campo del adulto, la habilidad tiene que ver con cómo se ejerce la autoridad a la hora de decir NO. Es el campo de lo innegociable. El objetivo del semáforo rojo es decir NO a nuestros hijos e hijas para que ellos aprendan a decirse NO a sí mismos en el futuro.
- **NEGOCIACIÓN:** Para el **semáforo amarillo**. La negociación es clave en el proceso educativo. Sólo es válida en situaciones donde el control está repartido, es decir, los padres tenemos el control de los parámetros, de los límites, de la estructuración de la realidad, y los hijos e hijas tienen el control de la decisión.
- **TRASPASO DE RESPONSABILIDADES:** En el **semáforo verde**. Decisiones que los padres tomamos, tarde o temprano, debemos dejar de tomarlas. Esto que nos ha preocupado durante este tiempo, ahora es el momento de que nuestros hijos e hijas lo asuman. Con confianza y con respeto.

En términos generales, un semáforo sirve para evitar pasar o para ceder el paso. Imaginemos que se pone un semáforo en el living de nuestra casa ¿Para qué nos podría servir? ¿Y qué tiene que ver esto en la educación de nuestros(as) niños(as)? Hay muchas veces que “dejamos pasar” o que “no dejamos pasar”. Un ejemplo: Mamá, ¿puedo ver la TV? Esta situación tiene tres posibles respuestas. Dos están claras: no o sí. Semáforo rojo o semáforo verde (dejo pasar o no dejo pasar). Pero tiene una tercera. El semáforo amarillo, que sería un sí condicionado: para ver la TV, antes hay que hacer las tareas. Pero la realidad de cualquier hogar es más compleja. La variedad de situaciones que pueden surgir con sus innumerables matices es lo que se pretende ir trabajando.

A continuación, se proporciona material audiovisual para facilitar la comprensión de esta técnica. Se invita a Padres y Apoderados a ingresar al siguiente link, en donde encontrará un video explicativo realizado por el propio autor del “Semáforo Inteligente”.

<https://youtu.be/ZrzZQI9yNzg>



*La resolución saludable y pacífica de conflictos es una habilidad que permite alcanzar colectivamente acuerdos que sean equitativos y justos, mediante el diálogo y la cooperación, en donde las distintas partes se sientan beneficiadas.*





ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369  
COLEGIO ALCAZAR  
Avda. Parque Central Poniente N° 600  
Fono 5667304 – email: [colegioalcazar.cl](mailto:colegioalcazar.cl)



## REFERENCIAS

EducaSwitch (2020). *Programa Familia. Resolución de Conflictos y Comunicación en Cuarentena*.  
Extraído online desde: <https://plataforma.educaswitch.com/Home>

Kreidler, W. (s/f). *La Resolución Creativa de Conflictos (Manual de Actividades)*. Extraído online desde:

[https://www.academia.edu/24137563/LA\\_RESOLUCION\\_CREATIVA\\_DE\\_CONFLICTOS\\_MANUAL\\_DE\\_ACTIVIDADES\\_Uni\\_Temporal\\_Centro\\_persona\\_y\\_Familia\\_Fundaci\\_para\\_el\\_Bienestar\\_Humano\\_-SURGIR](https://www.academia.edu/24137563/LA_RESOLUCION_CREATIVA_DE_CONFLICTOS_MANUAL_DE_ACTIVIDADES_Uni_Temporal_Centro_persona_y_Familia_Fundaci_para_el_Bienestar_Humano_-SURGIR)

Ortuño, A. (2015). *Manual para alumno y alumna. Resolución positiva de conflictos cotidianos en la familia*. Extraído online desde:

[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/manual\\_del\\_alumno\\_del\\_curso\\_ff\\_resolucion\\_positiva\\_de\\_conflictos\\_cotidianos\\_en\\_la\\_familia\\_ceapa\\_1.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/manual_del_alumno_del_curso_ff_resolucion_positiva_de_conflictos_cotidianos_en_la_familia_ceapa_1.pdf)