



LEADING AS GIANTS

SESIÓN 11 | Uso de la comunicación no violenta: Cómo resolver los problemas en las relaciones

Al final de esta sesión, los jugadores podrán:

- Utilizar herramientas para manejar los conflictos de forma sana y respetuosa.
- Rechazar el uso de la presión o la intimidación en sus relaciones y amistades.
- Usar herramientas para controlar la agresión y determinar cuándo se ha cruzado la línea.
- Rechazar el abuso o la violencia en sus relaciones.

Puntos de discusión para la sesión:

- Todos han dado buenos ejemplos de estrategias que pueden ser eficaces para mantener una relación sana. Ya saben lo que les funciona. Lo que funciona para algunas personas no funciona para otras, así que es importante seguir descubriendo las estrategias que son eficaces para cada uno.
- *El/La facilitador(a) puede compartir algunas estrategias que les han funcionado y dar ejemplos de cómo las han utilizado.*
- *Los facilitadores también pueden responder a la pregunta y modelar cómo siguen aprendiendo.*
- Todas las relaciones tienen problemas y desacuerdos, y eso es natural. Las conversaciones sobre finanzas y dinero pueden ser especialmente difíciles. Hablar con la otra persona de forma directa y respetuosa sobre lo que le molesta a usted y lo que le molesta a la otra persona puede ayudar a llegar a un entendimiento mutuo.
- Todas las relaciones tienen conflictos. La diferencia entre una relación exitosa y una no exitosa, es la forma en que los miembros de la pareja manejan los conflictos. Está bien no estar de acuerdo, pero nunca está bien ser irrespetuosos, abusivos o violentos.
- Es importante responsabilizarse uno mismo y responsabilizar a los demás por los conductas irrespetuosas e ilegales que dan una mala imagen del individuo -en particular, como atleta de clase mundial- y del equipo en general.

Actividad de estrategias saludables para la resolución de problemas:

- Divida a los jugadores en grupos de tres y pídale que compartan algunas de sus estrategias saludables favoritas o más sorprendentes que hayan aprendido para manejar los problemas de las relaciones.
- Pida a cada jugador que ofrezca al menos una estrategia. Uno de los jugadores debe escribirlas.

- Una vez que hayan terminado, utilice las preguntas de la sesión para entablar una conversación.

Preguntas: *(se puede utilizar una pelota para lanzarla a diferentes jugadores para que respondan a las preguntas)*

- Pida que alguien de cada equipo comparta lo que ha aprendido.
- ¿Qué estrategias destacaron para ustedes y por qué?
- ¿Alguien quiere compartir una experiencia personal en la que haya utilizado alguna de estas estrategias?
- ¿Alguien quiere compartir una experiencia personal en la que hubiera deseado tener mejores herramientas para abordar los conflictos?
- ¿Hay alguna estrategia nueva que hayan aprendido y que quieran probar en el futuro? ¿Cuál y por qué?

Conclusión y puntos finales:

- Hay que negarse a utilizar la violencia, el lenguaje irrespetuoso o el abuso emocional para abordar los conflictos.
- Todas las relaciones tienen conflictos. Recuerden tomar una PAUSA y escuchar antes de reaccionar.
- Denun paseo o aléjese de la situación para calmarse si las cosas se escalan.