ESE HOSPITAL SAN JOSE DE AGUADAS CALDAS

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA

Nombre del profesional: Yury Marcela Gaviria Guzmán

Profesión: Psicóloga.

Fecha de ejecución: 21 de abril del 2026.

Lugar de la capacitación: Institución Educativa el Edén

Hora de inicio: 7:00 Am

Hora de finalización: 8:20 Am

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
CUARTO ESPACIO DE ESCUCHA - **“**RESOLUCION DE CONFLICTOS”
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer en los estudiantes habilidades para la resolución pacífica de conflictos mediante el reconocimiento de emociones, el diálogo y la toma de decisiones responsables. • Identificar situaciones que generan conflictos en su entorno. • Reconocer emociones asociadas a los conflictos. • Promover estrategias de resolución basadas en el respeto y la comunicación.
3. CURSO DE VIDA
ADOLESCENCIA
4. METODOLOGIA
1.Presentación del personal a cargo de la actividad: Se realizó la presentación del profesional de psicología encargada, Yury Marcela Gaviria Guzmán, a las personas participantes de la estrategia**: ESCUCHADEROS CUIDANDO VIDA,** dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los participantes, se dio a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante la actividad Cuarto Espacio De Escucha - “Resolución de Conflictos” **2. Actividad Rompe Hielo: “Así empiezan los conflictos”**

Se pide a los estudiantes que, en grupos pequeños, mencionen situaciones cotidianas donde inician conflictos (chismes, burlas, malentendidos, redes sociales).

Se socializan en Preguntas orientadas:

- ¿Qué tienen en común estas situaciones?
- ¿Cómo empiezan los conflictos?

3. Socialización de la temática central del encuentro titulada "RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS", explicando su importancia en la vida cotidiana y en la construcción de entornos protectores, según las problemáticas más visibles en la institución Educativa.

4. Espacio de escucha grupal: Diálogo abierto con preguntas orientadoras

- **¿Qué es un conflicto para ustedes?**
- **¿Cómo reaccionan cuando tienen un problema con alguien?**
- **¿Qué situaciones generan más conflictos en su entorno?**
- **¿Qué consecuencias han tenido algunos conflictos?**

Resultados – Los participantes refieren a cada pregunta:

➢ **¿Qué es un conflicto para ustedes?**

Los participantes refieren que un conflicto es una pelea, discusión o desacuerdo entre dos o más personas. También lo describen como situaciones donde "no se entienden", "piensan diferente" o "hay problemas por algo que pasó". Algunos lo asocian con emociones negativas como enojo, tristeza o frustración.

➢ **¿Cómo reaccionan cuando tienen un problema con alguien?**

Refieren que en muchas ocasiones reaccionan de forma impulsiva, utilizando gritos, palabras ofensivas o alejándose de la situación. Algunos mencionan que prefieren ignorar el problema, mientras que otros reconocen que responden con enojo sin escuchar a la otra persona. Pocos indican que intentan dialogar desde el inicio.

➢ **¿Qué situaciones generan más conflictos en su entorno?**

Los participantes identifican que los conflictos surgen principalmente por chismes, malentendidos, comentarios en redes sociales, burlas, falta de respeto y problemas de comunicación. También mencionan desacuerdos entre amigos, conflictos familiares y situaciones de celos o exclusión.

- **¿Qué consecuencias han tenido algunos conflictos?**

Refieren consecuencias como pérdida de amistades, distanciamiento, peleas físicas o verbales, sanciones escolares y afectaciones emocionales como tristeza, rabia o culpa. Algunos expresan que los conflictos han generado ambientes tensos y dificultades para relacionarse con los demás.

5. Herramienta práctica: "Pasos para resolver un conflicto"

- Se enseña una ruta sencilla:
- Calmarse (controlar emociones)
- Escuchar (entender al otro)
- Hablar (expresar lo que siento sin agredir)
- Buscar acuerdos (solución justa para ambos)

6. MARCO TEORICO

La resolución de conflictos es un proceso mediante el cual dos o más personas buscan soluciones pacíficas a un desacuerdo, reconociendo sus diferencias y gestionando sus emociones de manera constructiva.



El conflicto es inherente a las relaciones humanas y no debe entenderse únicamente como algo negativo, sino como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento cuando se maneja adecuadamente.

Desde el enfoque psicosocial, los conflictos surgen por:

- Diferencias de intereses
- Problemas de comunicación
- Percepciones erróneas
- Manejo inadecuado de emociones

Autores como Johan Galtung plantean que el conflicto tiene tres componentes: actitudes, comportamientos y contradicciones, los cuales deben abordarse de manera integral para lograr su transformación.

Por su parte, John Paul Lederach propone la transformación n del conflicto como un proceso que busca no solo resolver el problema inmediato, sino también mejorar las relaciones entre las personas.

La resolución de conflictos implica el desarrollo de habilidades como:

Comunicación asertiva



Escucha activa



Empatía



Autorregulación emocional



Toma de decisiones



En la adolescencia, esta habilidad es fundamental, ya que es una etapa donde aumentan las interacciones sociales y pueden presentarse conflictos con pares, familia y docentes.

Una adecuada resolución de conflictos contribuye a:

- Reducir la violencia
- Mejorar la convivencia escolar
- Fortalecer relaciones interpersonales
- Promover entornos seguros y respetuosos

Desde el enfoque educativo, se promueve la resolución pacífica de conflictos como parte del desarrollo de habilidades para la vida, fomentando el diálogo, el respeto y la construcción de acuerdos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Galtung, J. (1998). Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución.
- Lederach, J. P. (2003). El pequeño libro de la transformación de conflictos.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional.
- Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar.
- Ministerio de Educación Nacional (Colombia). Guías de convivencia escolar.
- UNICEF (2019). Habilidades para la vida en adolescentes.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD: El encuentro finalizó con un espacio de reflexión grupal, en el cual los participantes compartieron de manera voluntaria sus aprendizajes Cada participante completa la frase: “Hoy aprendí que los conflictos”, “Para resolver un problema debo…”
Se reforzó el mensaje sobre la importancia de cuidar la salud mental y de buscar apoyo cuando las emociones resulten difíciles de manejar, motivando a los adolescentes a utilizar herramientas aprendidas durante la sesión. Se agradece a las personas participantes la asistencia y disponibilidad en el desarrollo de la actividad, se adjuntan, listado de asistencia, certificado de ejecución por el docente orientador, Bases de Datos. Siendo las 8:20 am se da por terminada la actividad.

RESULTADOS OBTENIDOS:
El espacio de escucha permitió que los estudiantes reflexionaran sobre sus formas de enfrentar los conflictos, reconociendo la importancia del diálogo, la escucha y el respeto como herramientas clave para la convivencia. A través de actividades participativas, lograron identificar emociones, analizar situaciones y proponer soluciones, fortaleciendo habilidades para la vida.

- Los estudiantes identificaron causas y consecuencias de los conflictos.
- Se evidenció mayor conciencia sobre el impacto de las reacciones impulsivas.
- Reconocieron el diálogo como herramienta fundamental para resolver problemas.
- Se fortalecieron habilidades de escucha y respeto por la opinión del otro.
- Los participantes propusieron alternativas pacíficas para la solución de conflictos.
- Se generó reflexión sobre la importancia del autocontrol emocional.



YURY MARCELA GAVIRIA GUZMAN
PSICOLOGA- CC:1006028381
T.P: 306348