

Primera parte: ROLE PLAYING

Se plantean varias situaciones de conflicto para ser representadas por miembros del grupo del Movimiento Calasanz. NO necesariamente todas ellas, sino las que más convenga o de tiempo durante la reunión para poder abordar el trabajo propuesto:

SITUACIÓN 1.

Omar y Leo son muy amigos y deciden formar equipo para realizar un trabajo de robótica para clase. Leo es un entusiasta de la robótica y siempre ha realizado muchos proyectos en casa, en su tiempo libre por lo que no está acostumbrado a trabajar en equipo.

Al terminarlo, la maestra les pone buena nota, pero sugiere que, si el trabajo estuviese hecho por los dos, la calificación sería mejor.

Omar se molesta y se lo hace saber a Leo.

SITUACIÓN 2.

Una conversación muy interesante de *whatsapp* entre Juan y Nancy se corta de repente por parte de Nancy al tropezar en la calle y perder su teléfono en el río.

Juan queda pendiente de respuesta. Conforme pasan las horas su enfado va siendo cada vez mayor.

El lunes, en clase, Juan huye de Nancy, y ella se enfada por el silencio de Juan.

Días después, cargados de ira, se sientan a hablar echándose las culpas de este conflicto y sacando a relucir algún otro anterior.

SITUACIÓN 3.

El padre de Kevin llega cansado del trabajo a casa y reprende a sus hijos por que tiene la habitación desordenada.

Kevin no se mueve del sofá y esto hace que el enfado del padre crezca por segundos.

Poco después, Kevin sale a pasear al perro y marcha de casa dando un portazo y una colleja a su hermano pequeño, de paso.

Segunda parte: REFLEXIÓN COMPARTIDA (5 tips para discutir bien).

Los conflictos son una oportunidad para amar más y mejor.

1. Trabaja la comunicación en el día a día: Discutir es comunicar, por ello, si no existe una comunicación en lo diario, mucho menos la tendremos en los momentos de tensión. Comunicar es hablar, contar, compartir, pero también escuchar, preguntar, pararme a contemplar al otro.
2. Céntrate en el problema y en cómo te hace sentir: Es imprescindible hablar desde la emoción, de lo que me hace sentir, no centrarse en el hecho en sí, porque eso genera diálogos eternos que acaban en acusaciones constantes. La mayoría de conflictos diarios hablan de otros conflictos subyacentes más profundos.
3. No busques soluciones, busca entendimiento: Los conflictos no siempre tienen solución, ni se disuelven con una conversación. Hay temas que salen una y otra vez, son procesos que hay que vivir juntos, recordando que el amor está por encima de ellos. El objetivo de las discusiones es lograr entender el prisma de la otra persona (aunque no lo comparta) y viceversa. Desde el entendimiento, la solución irá llegando.
4. Recuerda que no tienes delante a un enemigo a batir, sino una persona a la que amas: Durante los conflictos nos sentimos atacados, por eso reaccionamos con otro ataque. Olvidamos que lo que realmente buscamos es validación, cercanía y acuerdo con una persona que queremos.
5. Pide perdón siempre: Siempre hay algo por lo que pedir perdón. Por levantar la voz, por juzgar, por decir alguna palabra fea, por hablar con desprecio, por no escuchar. La disculpa no es humillación, es un gesto de honestidad y cariño. Además, ayuda a señalar aquellas conductas dañinas que no queremos normalizar.

Lucía Pérez Forriol, diciembre 2021.

Tercera parte: ORACIÓN FINAL (materiales propuestos)

Evangelio Juan 13, 34-35

Jesús, en la última cena: "Os doy un mandamiento nuevo: que os améis los unos a los otros. Que, como yo os he amado, así os améis también vosotros los unos a los otros. En esto conocerán todos que sois discípulos míos: si os tenéis amor los unos a los otros".

Canto Fieles y unidas (Ain Karem)

<https://www.youtube.com/watch?v=a9fb4LQhKcg>

Oración TOMA (Mahatma Gandhi)

Toma una sonrisa
y regálasela a quien
nunca la ha tenido.

Toma un rayo de sol
y hazlo volar hasta allí
donde reina la noche.

Descubre una fuente
y haz que se bañe en ella
quien vive en el fango.

Toma una lágrima
y ponla en el rostro
de quien nunca ha llorado.

Toma el valor
y ponlo en el ánimo
de quien no sabe luchar.

Descubre la vida
y cuéntasela a quien
no sabe captarla.

Toma la esperanza
y vive en su luz.

Toma la bondad
y dásela a quien no sabe dar.

Descubre el amor
y dáselo a conocer al mundo.