

# El Plano: Revisar y Reflexionar

ACTIVIDAD INDIVIDUAL O EN GRUPO

Este guía incluye indicaciones y preguntas para facilitar una conversación con el personal centrada en los Planos.

## BIENVENIDA

Comienza por revisar las percepciones del conflicto, el estilo del conflicto y la empatía.

Di: "Consideren cómo ustedes perciben el conflicto – como útil o temido, algo que buscar, aceptar o evitar. Además, piensen en cómo tienden a manejar los conflictos – este es su estilo de conflictos. Hay 5 tipos principales: competitivo, evitativo, complaciente, colaborativo o comprometido".

Puedes dirigir un intercambio de parejas o una conversación en grupo centrada en las preguntas: ¿Qué les surgió en relación con sus percepciones y enfoque del conflicto?

Puedes dirigir un intercambio de parejas o una conversación en grupo centrada en las preguntas: ¿Por qué es tan importante la empatía? ¿Por qué debemos compartir las emociones de los demás en lugar de simplemente reconocerlas? ¿Cómo podemos ser más empáticos el uno con el otro?"

## PASO 1: REVISAR EL PROPÓSITO DEL PLANO

El Plano es un conjunto de preguntas que se utilizan para aprender y resolver conflictos con empatía, así como para restaurar relaciones y comunidades. Con el tiempo, el uso del Plano puede desarrollar habilidades de toma de perspectiva, empatía y estrategias de manejo de conflictos.

Hay dos aplicaciones principales del Plano: La **Reflexión del Plano** y el debate **del Plano**.

## PASO 2: EXPLICA LA REFLEXIÓN DEL PLANO

La Reflexión del Plano es un conjunto de preguntas para considerar nuestra propia perspectiva y la de la otra persona en un incidente que ha ocurrido, o que estamos anticipando que ocurrirá.

Al considerar ambas experiencias mientras respondemos estas preguntas, ambos podemos desarrollar nuestra capacidad para sentir empatía y aumentar nuestra conciencia y comprensión de nosotros mismos.

---

### PASO 3: EXPLICA EL DEBATE DEL PLANO

El debate del Plano es un conjunto de preguntas para que dos o más personas resuelvan un conflicto y restauren sus relaciones y comunidades.

El debate les brinda a todas las partes en conflicto la misma oportunidad de expresar sus emociones entre sí en un entorno seguro, así como de compartir lo que necesitan para reparar la relación. Los participantes de el debate pueden desarrollar sus habilidades de empatía mientras escuchan cómo sus acciones hicieron sentir a los demás.

### REFLEXIÓN FINAL

Pídele al grupo que trabaje en parejas o en grupos pequeños para identificar momentos en los que las preguntas del Plano se pueden usar como una herramienta para la reflexión o el debate.

---