

## HERRAMIENTA RULER

### EL PLANO (BLUEPRINT)

#### VISIÓN GENERAL

## El Plano (Blueprint)



### ¿Qué es el Plano (Blueprint)?

El Plano es una herramienta de RULER que utiliza un conjunto de preguntas para impulsar la autorreflexión y ayudarnos a resolver conflictos. Cuando usamos el Plano o Blueprint, podemos desarrollar nuestras habilidades de toma de perspectiva, experimentar más empatía y desarrollar mejores estrategias de manejo de conflictos. Con el tiempo, el uso de esta herramienta también puede ayudar a preservar las relaciones y la comunidad.

El Plano o Blueprint consta de dos partes:

**Reflexión:** El Plano ofrece una serie de preguntas que puede aplicar a casi cualquier situación de conflicto. Primero, responde las preguntas y luego considera las mismas preguntas a través de la lente de la perspectiva de otra persona. Por ejemplo, si tiene una disputa con un colega en el trabajo, primero debe considerar:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Cómo me sentí?
3. ¿Qué ocasionó mis sentimientos?
4. ¿Cómo expresé y regulé mis emociones?
5. ¿Cómo podrían mis actos afectar a otros?
6. La próxima vez, teniendo mi Mejor Yo en mente, ¿cómo podría responder de una forma diferente?

Entonces, usted consideraría cómo podría su colega contestar las mismas preguntas.

Al igual que aprender a tocar un instrumento musical, esto puede resultar incómodo al principio. ¡Necesita práctica! Si nos hacemos estas preguntas con regularidad cuando surgen conflictos, el proceso se vuelve más habitual.

A veces, este proceso de reflexión es todo lo que se necesita para generar un cambio en el pensamiento, generar empatía y crear más apertura a la resolución constructiva de problemas. Otras veces, con estudiantes mayores o adultos, el siguiente paso puede ser una conferencia.

**Conferencia:** La conferencia es un protocolo específico, cuidadosamente diseñado para integrar prácticas restaurativas e inteligencia emocional. Proporciona un espacio para que las personas se reúnan en una conversación para buscar una solución. Esta conversación es facilitada por un individuo capacitado que no está directamente involucrado en el conflicto e involucra pasos de acción acordados con el objetivo de restaurar la comunidad y las relaciones.