

# Practica con la Reflexión del Plano

ACTIVIDAD INDIVIDUAL O EN GRUPO

Este guía se puede utilizar para facilitar una actividad del personal para aplicar la Reflexión del Plano a una situación de la vida real.

## BIENVENIDA

Recuérdale al personal que el Plano se puede utilizar para resolver problemas relacionados con situaciones personales difíciles pasadas, presentes y futuras.

Proporciónale al personal 2 minutos para reflexionar sobre uno de los siguientes escenarios en su vida:

- Una situación reciente y desafiante con un colega, estudiante o padre que no se manejó bien
- Un dilema actual con un colega, estudiante o padre que no se manejó bien
- Una próxima reunión o encuentro desafiante que anticipan será difícil
- Hazle saber al personal que compartirán su Plano con otra persona y, por lo tanto, deben tener en cuenta (a) sobre quién eligen el Plano y (b) qué detalles deben mantener confidenciales.

## PASO 1: PÍDELE AL PERSONAL QUE REFLEXIONE SOBRE UN CONFLICTO PASADO

Pídele al personal para completar las respuestas a las siguientes preguntas sobre conflictos **pasados**:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo me sentí? ¿Cómo podrían haberse sentido [otra personas/personas]?
- ¿Qué hizo que me sintiera así? ¿Qué pudo haber causado los sentimientos de \_\_\_\_\_?
- ¿Cómo expresé y regulé mis sentimientos? ¿Cómo expresé y regulé tus sentimientos?
- ¿Cómo afectaron mis acciones a los demás? ¿Cómo me afectaron las acciones de \_\_\_\_\_ a mí y a los demás?
- La próxima vez, teniendo en cuenta mi *mejor yo*, ¿cómo podría responder de manera diferente?
- ¿Qué más puedo probar si esto no funciona?
- En general, ¿cuál es la mejor solución a este problema?

## PASO 2: PÍDELE AL PERSONAL QUE REFLEXIONE SOBRE UN CONFLICTO PRESENTE

Para conflictos **recientes**:

- ¿Qué [conflicto] está sucediendo?
  - Como me siento ¿Cómo podría sentirse [otra persona/personas]?
  - ¿Qué me hace sentir así? ¿Qué podría estar causando los sentimientos de \_\_\_\_\_'s?
  - ¿Cómo estoy expresando y regulando mis sentimientos? ¿Cómo está \_\_\_\_\_ expresando y regulando los sentimientos de él/ella?
-

# RULER

- ¿Cómo afectan mis acciones a los demás? ¿Cómo nos afectan las acciones de \_\_\_\_\_ a mí y a los demás?
- Teniendo en cuenta mi *mejor yo*, ¿qué puedo responder a la situación?
- ¿Qué más puedo probar si esto no funciona?
- En general, ¿cuál es la mejor solución a este problema?

## PASO 3: PÍDELE AL PERSONAL QUE REFLEXIONE SOBRE UN CONFLICTO ANTICIPADO

Para conflictos **futuros** o **anticipados**:

- ¿Qué [conflicto] podría suceder?
- ¿Cómo podría sentirme? ¿Cómo se sentiría \_\_\_\_\_?
- ¿Qué puede hacer que me sienta así? ¿Qué podría causar los sentimientos de \_\_\_\_\_?
- ¿Cómo puedo expresar y regular mis sentimientos? ¿Cómo podría \_\_\_\_\_ expresar y regular sus sentimientos?
- ¿Cómo podrían mis acciones afectar a los demás? ¿Cómo podrían afectarme a mí y a los demás las acciones de \_\_\_\_\_?
- Teniendo en cuenta mi *mejor yo*, ¿cómo podría responder?
- ¿Qué más puedo probar si esto no funciona?
- En general, ¿cuál es la mejor solución a este problema?

## PASO 4: PÍDELE AL PERSONAL QUE TRABAJE CON PAREJAS PARA COMPARTIR LOS PLANOS

Con parejas:

- La primera persona de la pareja comparte su Plano mientras que la otra persona solo escucha y no comenta.
- Una vez que el hablante ha compartido su Plano, el oyente le hace preguntas abiertas al hablante, como:
  - ¿Qué otros sentimientos tuviste?
  - ¿Qué más pudo haberte causado estos sentimientos?
  - ¿Qué más hizo la otra persona cuando reaccionaste de la forma en que lo hiciste?
  - ¿De qué otra manera podrías haber manejado la situación?
- Pídeles a los socios que cambien de roles y repitan los dos pasos anteriores.

## REFLEXIÓN FINAL

Una vez que todas las parejas hayan terminado de compartir su Plano, analiza el ejercicio preguntándole al grupo cómo fue la actividad y qué les pareció útil.

---