

MEDIANOS

THE BOARD GAME

GESTIÓN DE CONFLICTOS

*Actividad experiencial con el método Medianos,
desarrollado por Massimiliano Ferrari*

3 PREGUNTAS

1. *En los últimos 3 meses, en tu entorno de trabajo, académico o personal, ¿has discutido o tenido una disputa con alguien?*
2. *En los últimos 3 días, siempre en tu entorno de trabajo, académico o personal, ¿has discutido o tenido una disputa con alguien?*
3. *En el mismo período de tiempo, (3 días o 3 meses, elígelo tú), ¿has visto a alguien discutir o tener una disputa con alguien?*



El conflicto es inevitable, pero podemos elegir afrontarlo sin arrepentimiento ni culpa, transformándolo en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.

REGLAS BÁSICAS



1. *Nos dirigimos usando un DISCURSO DIRECTO*
2. *AUTENTICIDAD: dices lo que REALMENTE piensas*
3. *Los “no litigantes” son OYENTES ACTIVOS*
4. *La partida sólo se interrumpe por motivos de vida o muerte 😊*

FASE PRELIMINAR

- *La partida tendrá una duración de unos 20-25 minutos.*
- *Se seleccionan los jugadores que se desafiarán en la disputa.*
- *Se decide el tema del litigio.*
- *Se discute unos 30 segundos.*

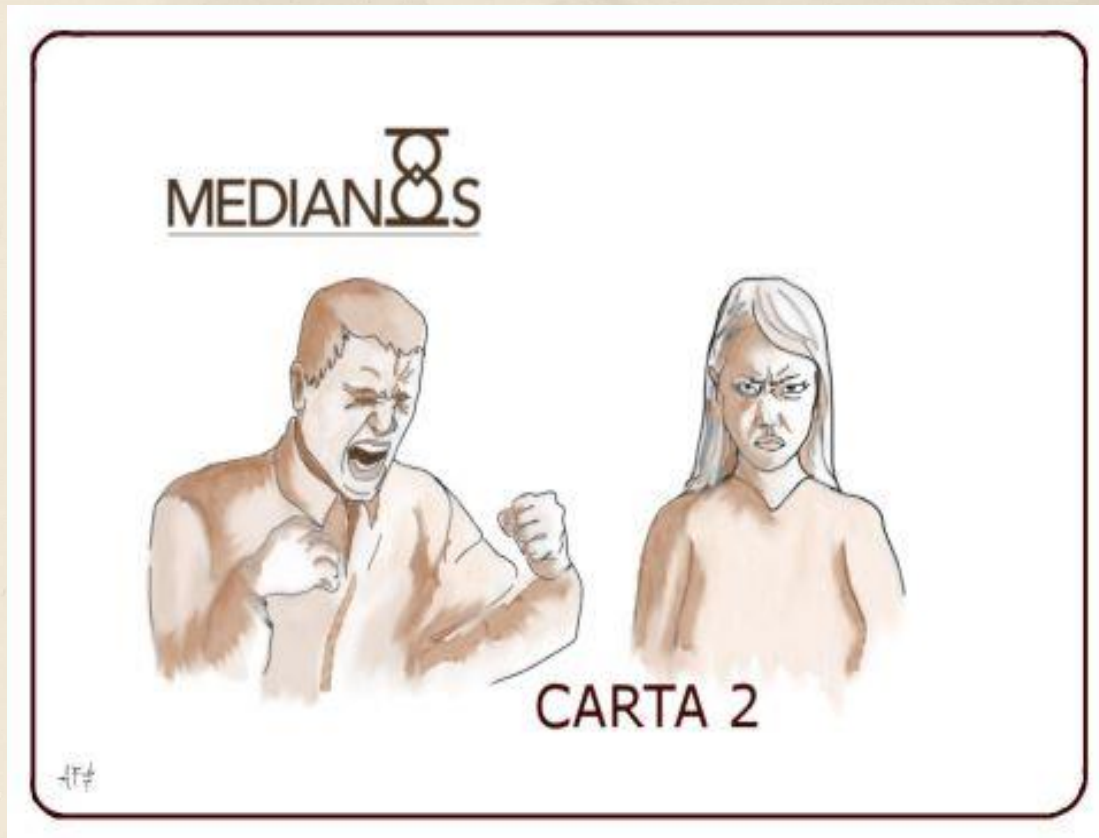
CIAK, SE LITIGA!

CARTA 1: CAMBIO DE ESCENA!



- *Se proponen 3 palabras neutras.
Ejemplo: "sol", "día", "escritorio".*
- *Cada jugador que discute elige una de estas palabras.*

CARTA 2: EXPRESA TUS EMOCIONES



- *Con la ayuda de la Carta Emociones piensa en la emoción dominante que crees que siente la otra persona.*
- *El otro jugador puede confirmar o no la emoción expresada, porque sólo él puede saber cómo se siente realmente.*

Vergüenza

*Sentido de culpabilidad
Embarazoso
Arrepentimiento
Humillación*

Sorpresa

*Preocupación
Maravillado
Asombro*

Tristeza

*Soledad
Melancolía
Desesperación
Abatimiento
Autocompasión*

Miedo

*Ansia
Nerviosismo
Preocupación
Excitación
Aprensión*

Rabia

*Resentimiento
Indignación
Exasperación
Hostilidad*

Alegría

*Gratificación
Alivio
Orgullo
Satisfacción
Diversión*

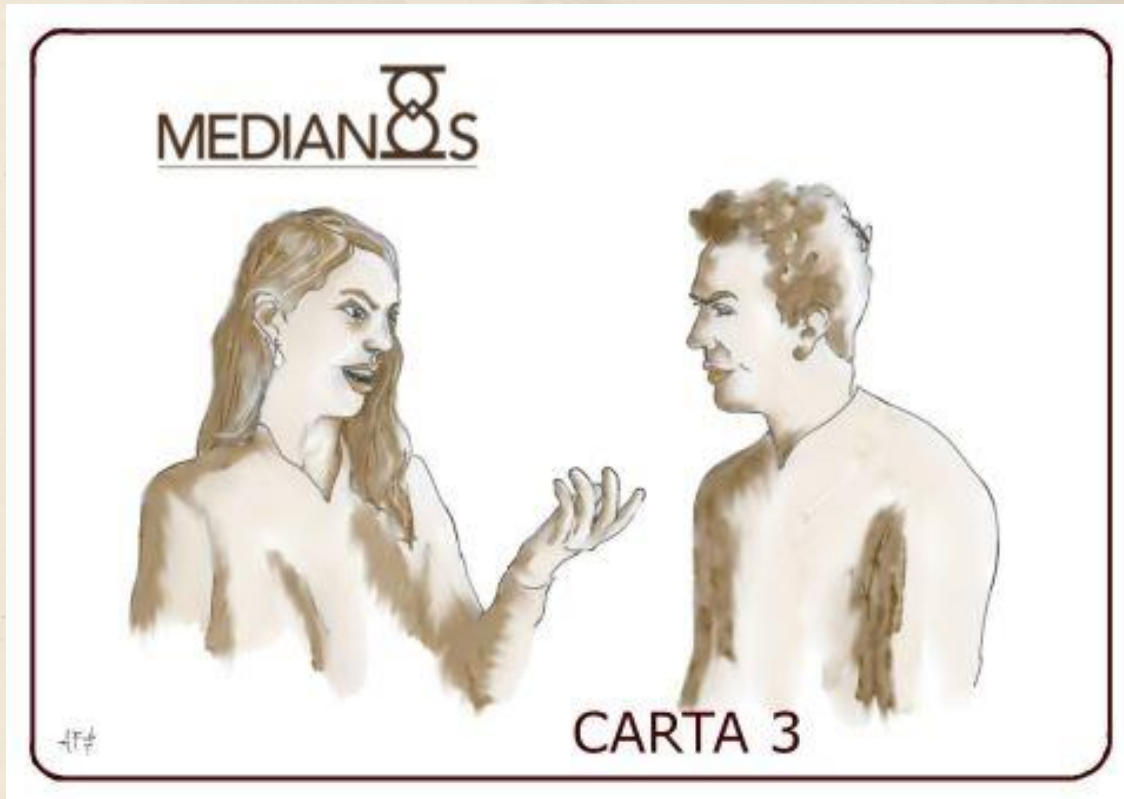
Disgusto

*Desprecio
Aversión
Desdén
Desaprobación*

Amor

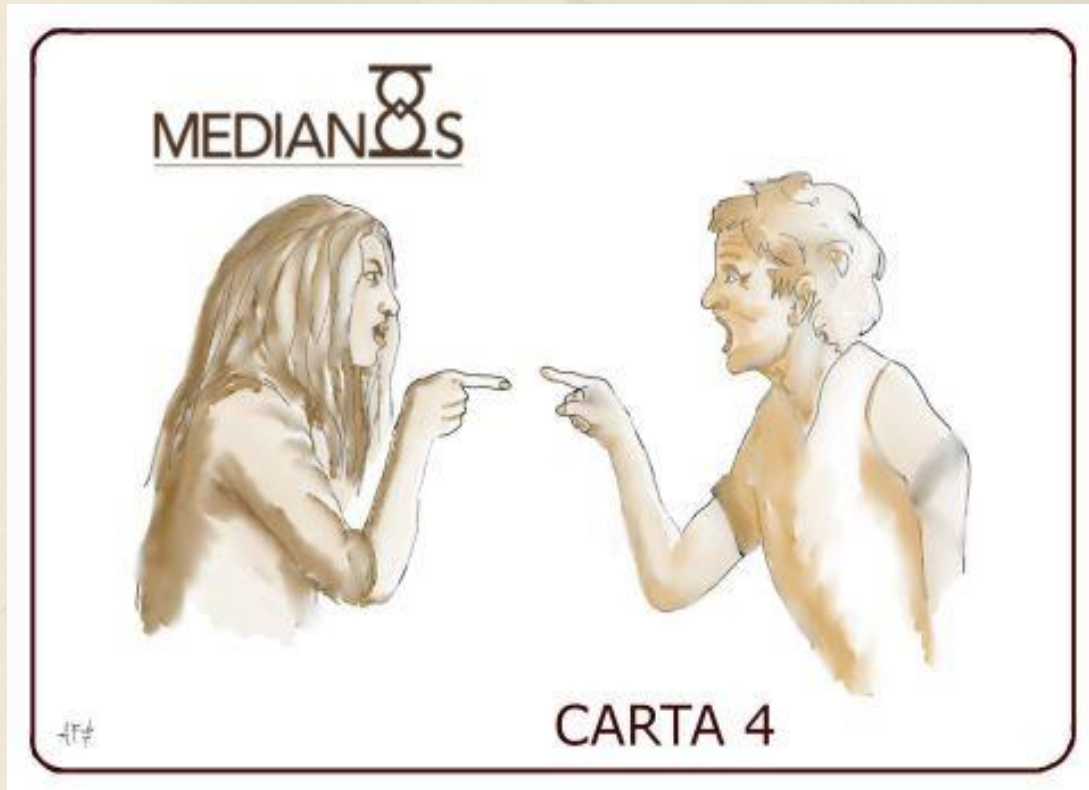
*Confianza
Aceptación
Afinidad
Devoción
Benevolencia
Expectativa*

CARTA 3: DETALLA EL CONFLICTO



- *Explica en DISCURSO DIRECTO cuáles crees que son los motivos del conflicto: ¡DESAHÓGATE! Por qué te sientes así*
- *Por ejemplo: “¡Estoy decepcionado/a porque hiciste esto!”, “¡Estoy ofendido/a porque dijiste esto!”*

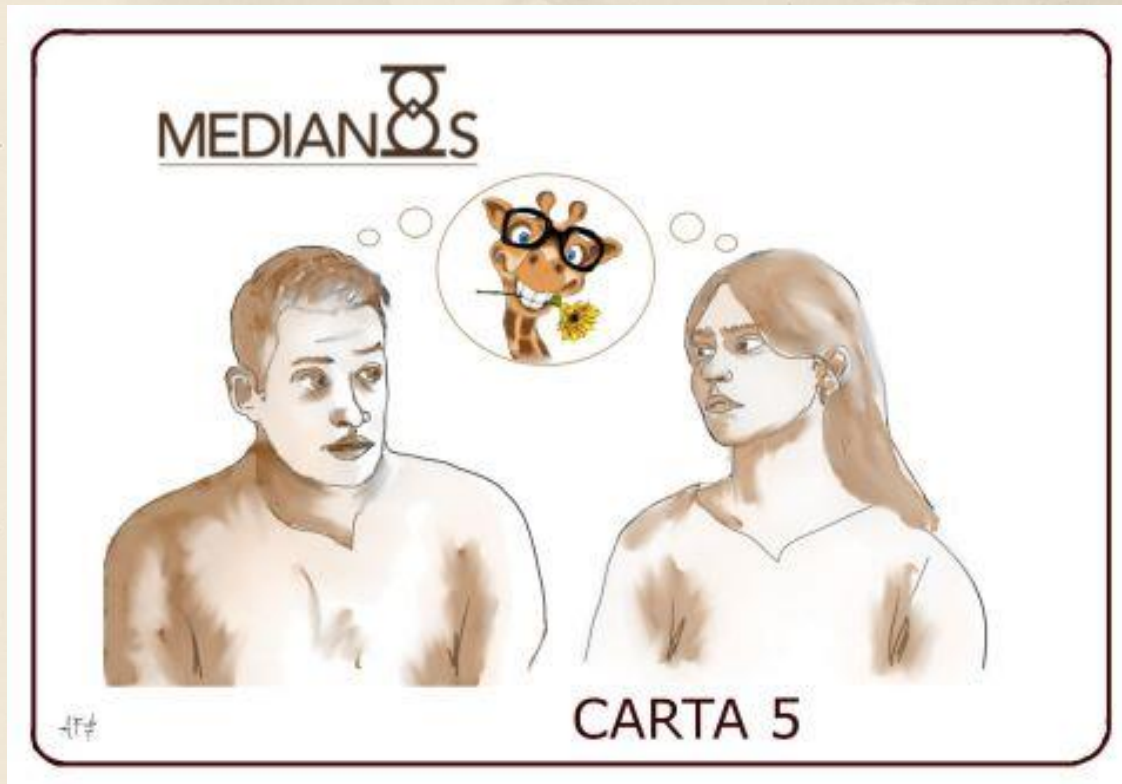
CARTA 4: UN PASO ADELANTE



- *Expresate usando un DISCURSO DIRECTO, tu punto de vista hacia la otra persona en este conflicto.*
- *Emite un JUICIO sobre tu interlocutor y su comportamiento.*
- *Por ejemplo: “Eres superficial y arrogante”, “Eres presuntuoso y grosero”.*

CARTA 5: LENGUAJE DE LA JIRAFAS

- Reformula el juicio expresado en la carta 4 con palabras amables, educadas, complacientes y empáticas.
- **IMPORTANTE:** No cambiar el contenido. Sólo la forma.
- **PALABRAS TABÚ:** Debo / debes / se debe / deberías

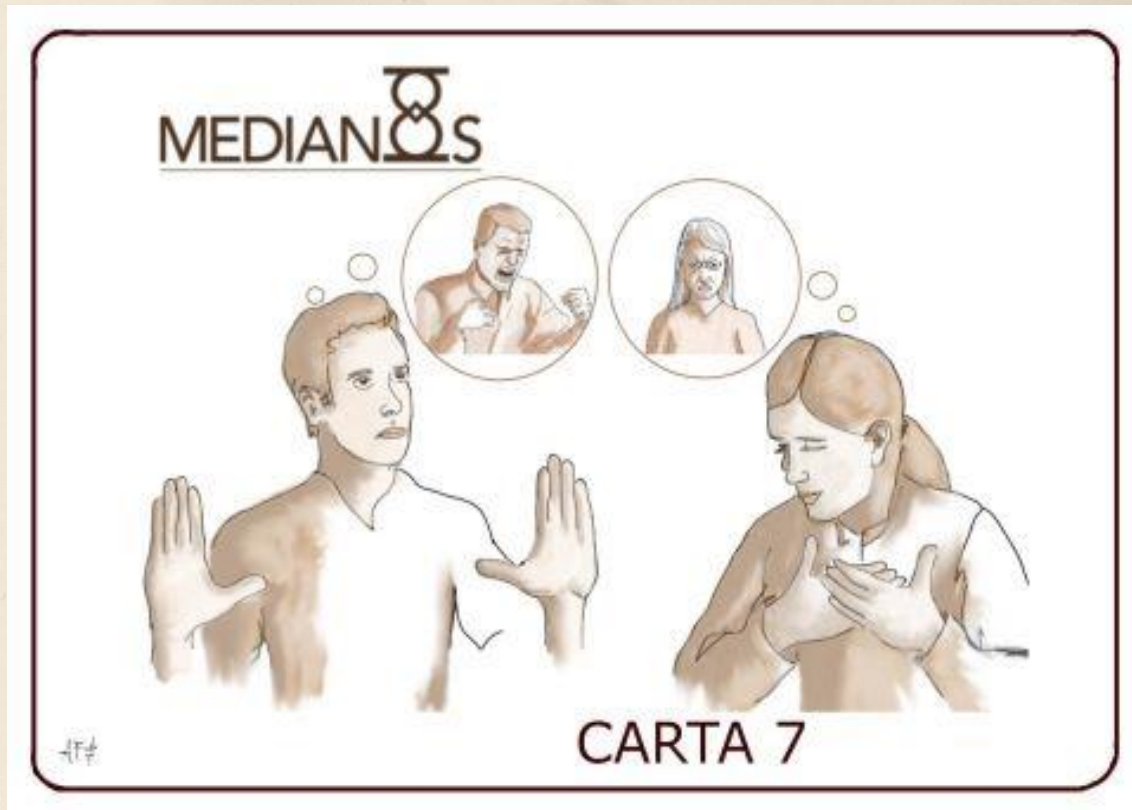


CARTA 6: UN NUEVO PUNTO DE VISTA



- *Cambia de lugar e imagínate en el lugar del otro jugador: misma ropa, mismo lugar, mismo sexo... piensa como él/ella.*
- *Piensa como él/ella y siente tu voz como si viniera de fuera.*
- *Cerra los ojos durante 10 segundos.*
- *Vuelve a ser tu mismo y a tu sitio, sacúdete de la experiencia del otro y comparte las emociones percibidas mientras estabas en el otro.*

CARTA 7: EXPRESA OTRA VEZ TUS EMOCIONES



- Con la ayuda de la Carta Emociones piensa en la emoción dominante que crees que siente la otra persona.
- Es probable que sea diferente al identificado anteriormente con la carta 2.
- El otro jugador puede confirmar o no la emoción expresada, porque sólo él puede saber cómo se siente realmente.

Vergüenza

*Sentido de
culpabilidad
Embarazoso
Arrepentimiento
Humillación*

Sorpresa

*Preocupación
Maravillado
Asombro*

Tristeza

*Soledad
Melancolía
Desesperación
Abatimiento
Autocompasión*

Miedo

*Ansia
Nerviosismo
Preocupación
Excitación
Aprensión*

Rabia

*Resentimiento
Indignación
Exasperación
Hostilidad*

Alegría

*Gratificación
Alivio
Orgullo
Satisfacción
Diversión*

Disgusto

*Desprecio
Aversión
Desdén
Desaprobación*

Amor

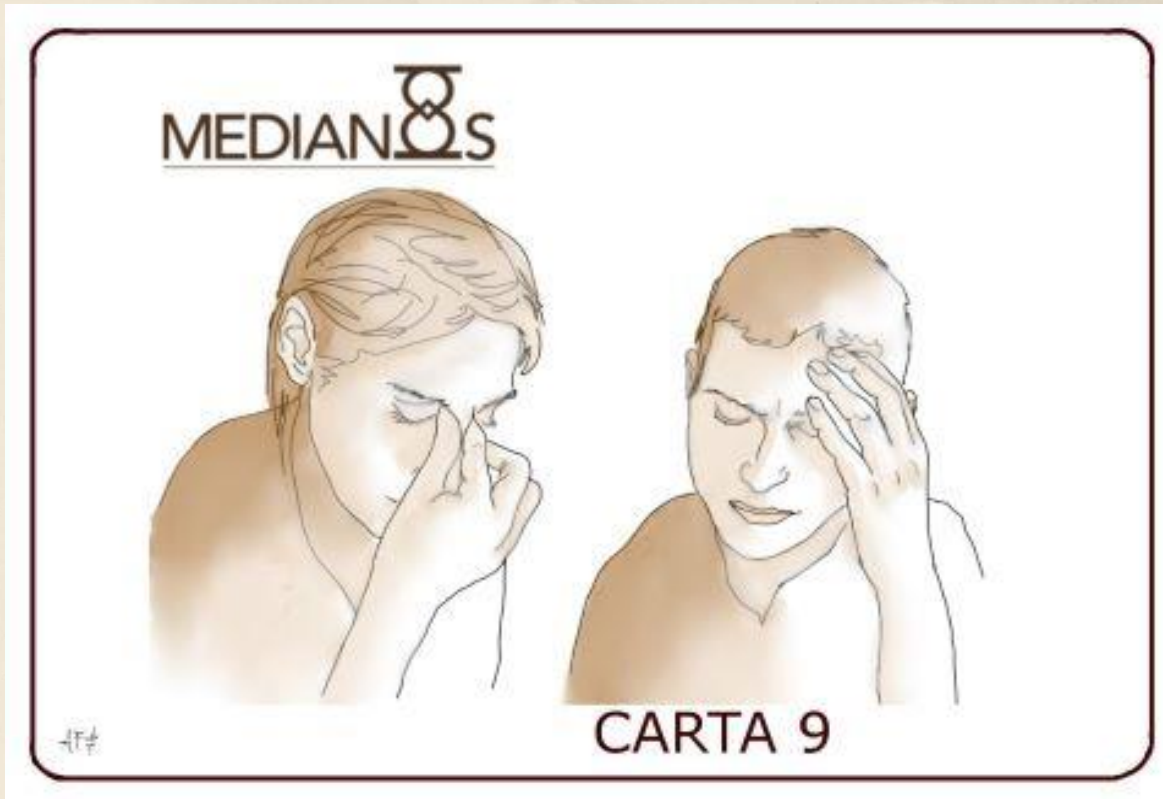
*Confianza
Aceptación
Afinidad
Devoción
Benevolencia
Expectativa*

CARTA 8: LOS JUGADORES NO LITIGANTES



- *Ahora los jugadores litigantes se relajan porque entran en juego los oyentes activos (los jugadores no litigantes).*
- *Repiten exactamente palabras que se han dicho durante el juego.*
- *Prohibido realizar comentarios. Repetir sólo las cosas buenas que se han oído.*

CARTA 9: NECESIDADES E INTERESES



- *Cierra los ojos durante 10 segundos y profundiza en tu interior.*
- *Piensa en tus necesidades e intereses reales e invisibles que han emergido durante el juego.*
- *Si quieres, comparte con la otra persona tus necesidades reales e invisibles que han surgido.*

CARTA 10: PROPUESTA RESOLUTIVA



- Si volviera a surgir una situación de conflicto similar, piensa en una propuesta concreta y pragmática para hacerle a la otra persona.
- *El otro jugador puede:*
 1. Aceptar
 2. Rechazar

CARTA 11: CARTA FANTASMA



- *¿Cómo te has sentido durante el juego?*
- *Como has vivido esta experiencia?*

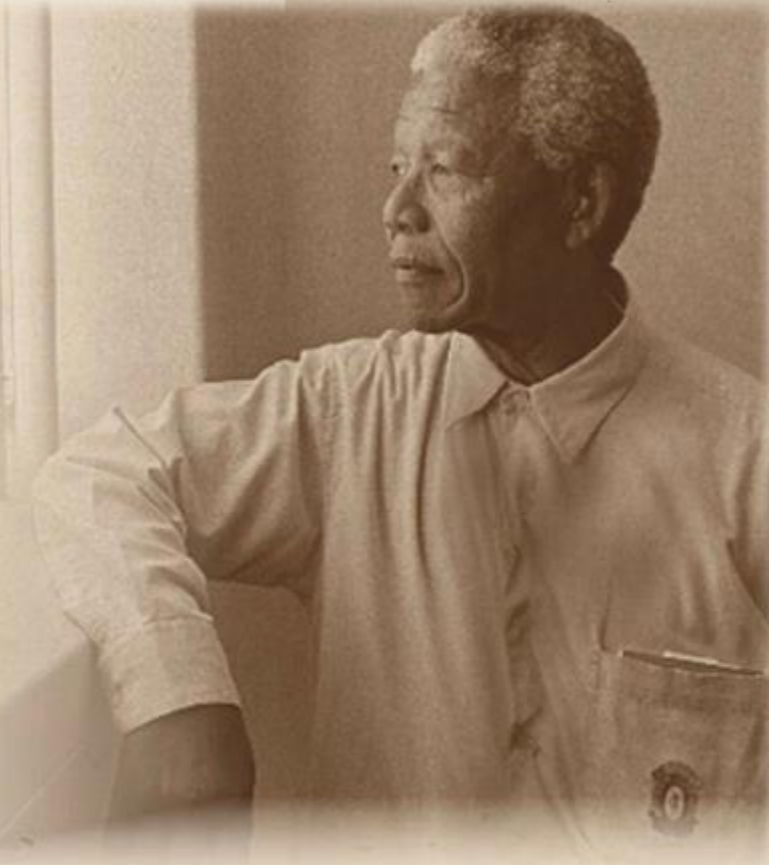
CARD 12: RECONCILIACIÓN

“Que tus elecciones reflejen tus esperanzas, no tus miedos.”

Nelson Mandela

“Después de convertirme en presidente, pedí a mi equipo de seguridad que fuéramos a almorzar a un restaurante. Nos sentamos, y cada uno de nosotros pidió lo que quería. En una mesa frente a nosotros, había un hombre esperando a ser servido. Cuando le trajeron su comida, le dije a uno de mis soldados que fuera a invitar a ese hombre a unirse a nosotros. El soldado fue y le transmitió mi invitación.

El hombre se levantó, tomó su plato y se sentó justo al lado mío. Mientras comía, sus manos temblaban constantemente, y no levantó la cabeza de su comida. Cuando terminamos, me saludó sin mirarme. Le estreché la mano, y se fue.



El soldado me dijo: "Madiba, ese hombre debe haber estado muy enfermo, ya que sus manos no dejaban de temblar mientras comía".

No, ¡absolutamente no! La razón de su temblor es diferente. Ese hombre era el guardia de la prisión donde estuve recluido. Después de mis torturas, yo gritaba y lloraba, pidiendo un poco de agua, y él venía para humillarme, se reía de mí, y en lugar de darme agua, me orinaba en la cabeza. No estaba enfermo; tenía miedo de que yo, ahora presidente de Sudáfrica, lo enviara a la cárcel y le hiciera lo que él me había hecho a mí. Pero yo no soy así; ese comportamiento no forma parte de mi carácter ni de mi ética.

Las mentes que buscan venganza destruyen naciones, mientras que aquellas que buscan reconciliación construyen naciones. Cuando salí por la puerta hacia mi libertad, supe que si no dejaba atrás toda la ira, el odio y el resentimiento, seguiría siendo un prisionero."

Nelson Mandela

CARTA 13: OBJETIVO MEDIANOS

- *¿Para qué sirve jugar a Medianos?*
- *¿Cuál es el objetivo del juego?*
- *¿Qué se aprende jugando?*
- *¿De quién aprendes mientras juegas?*

MEDIANOS



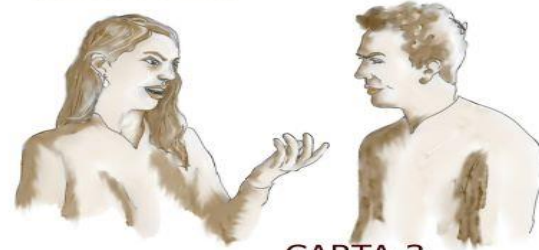
CARTA 1

MEDIANOS



CARTA 2

MEDIANOS



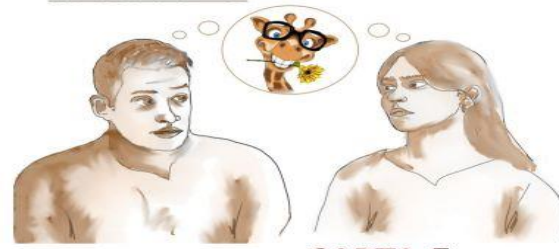
CARTA 3

MEDIANOS



CARTA 4

MEDIANOS



CARTA 5

MEDIANOS



CARTA 6

MEDIANOS



CARTA 7

MEDIANOS



CARTA 8

MEDIANOS



CARTA 9

MEDIANOS



CARTA 10

MEDIANOS



CARTA 11

MEDIANOS



CARTA 12