

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



¿Porque los niños pequeños pelean y al rato están jugando juntos? Porque cuando eres pequeño vale más la felicidad que el orgullo

ÍNDICE



1. LOS CONFLICTOS
2. AUTOCONTROL
3. QUE NO HACER
4. EL CONFLICTO PASO A PASO
5. LA TÉCNICA DEL GRANO



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO

Imparte:
Rocío Sánchez
Psicóloga clínica
Orientadora educativa



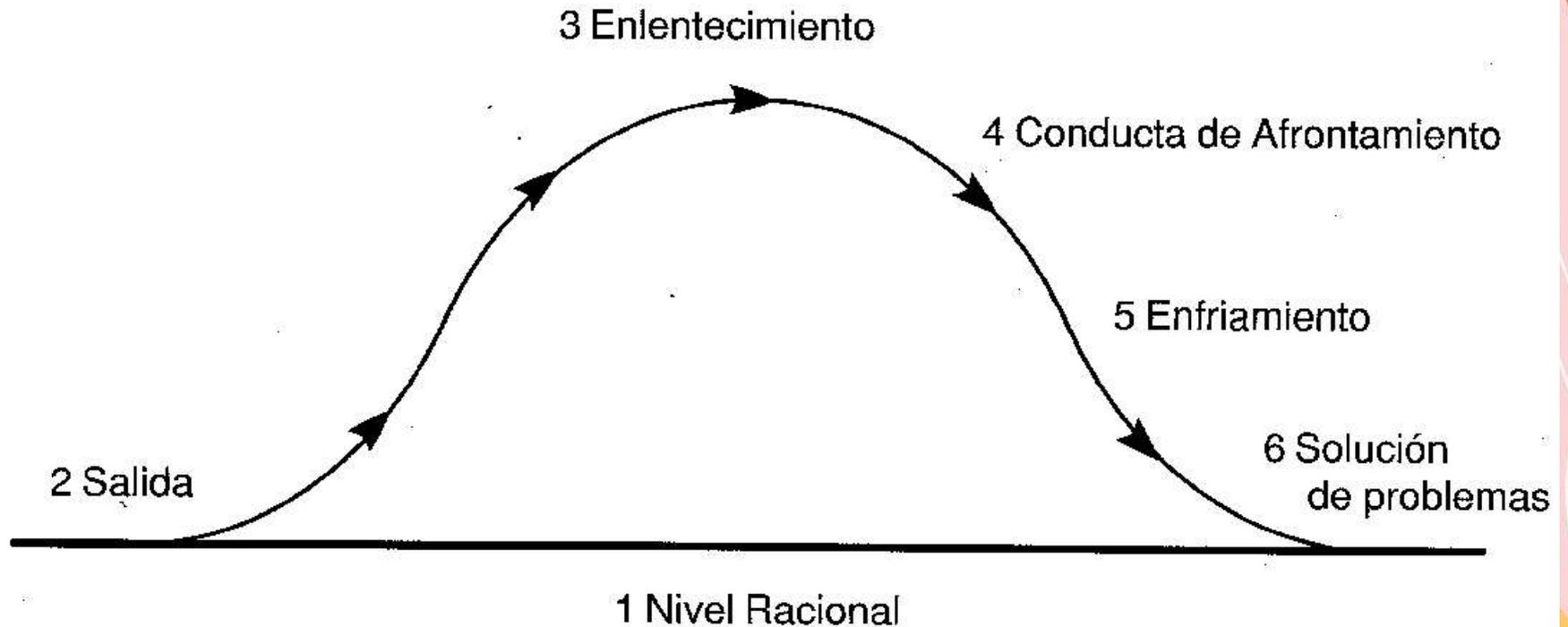
LOS CONFLICTOS

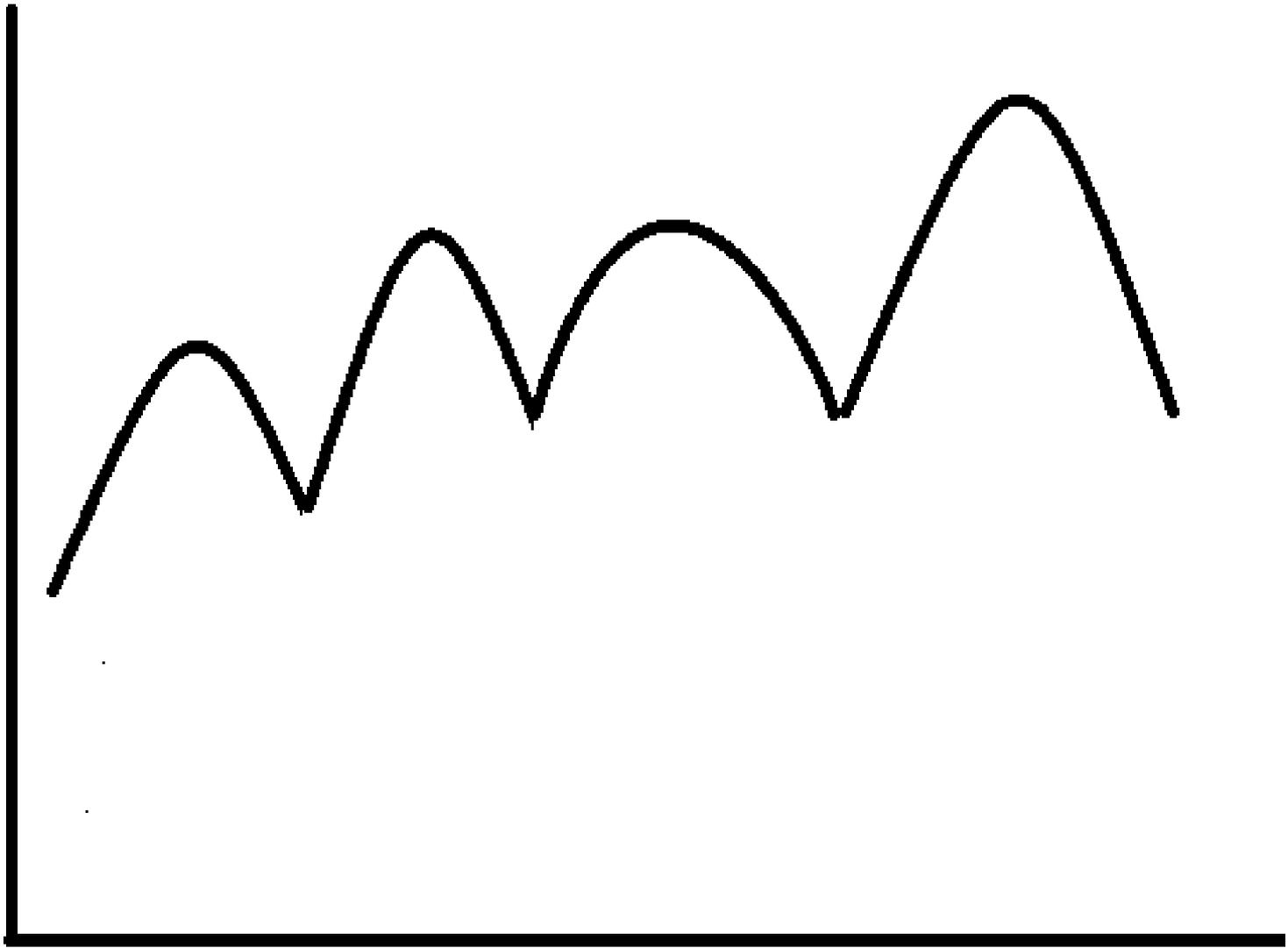
- *Existe un conflicto interpersonal cuando alguien encuentra en el comportamiento de los demás, en sus necesidades y objetivos un obstáculo que se interpone en el logro y en la satisfacción de los propios. Costa, M. y López, E. (1994).*
- Son naturales.
- Es más recomendable afrontarlos de manera constructiva que evitarlos.

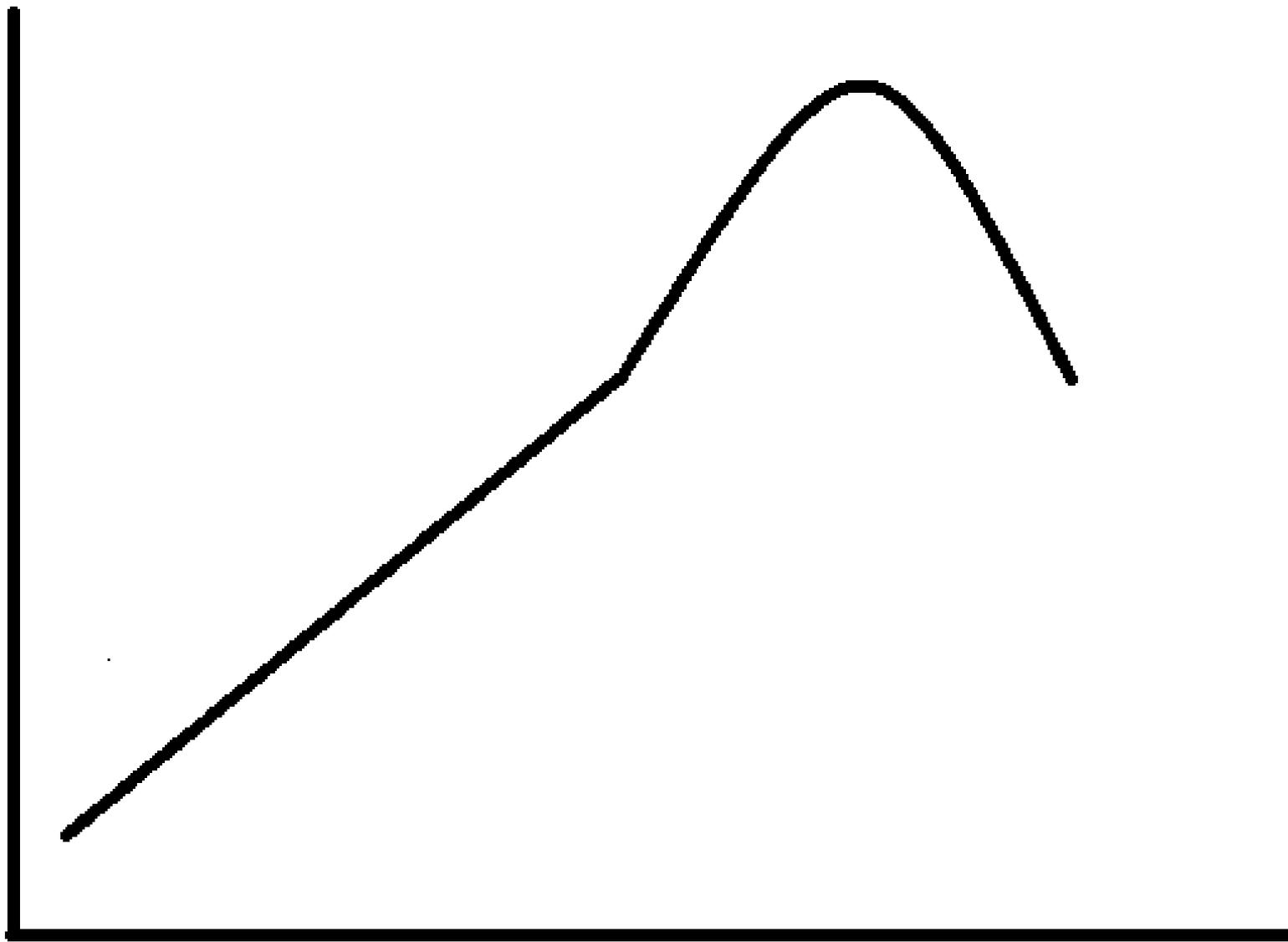
Tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro es fácil. Lo difícil es criar a un hijo, regar el árbol y que alguien lea el libro.

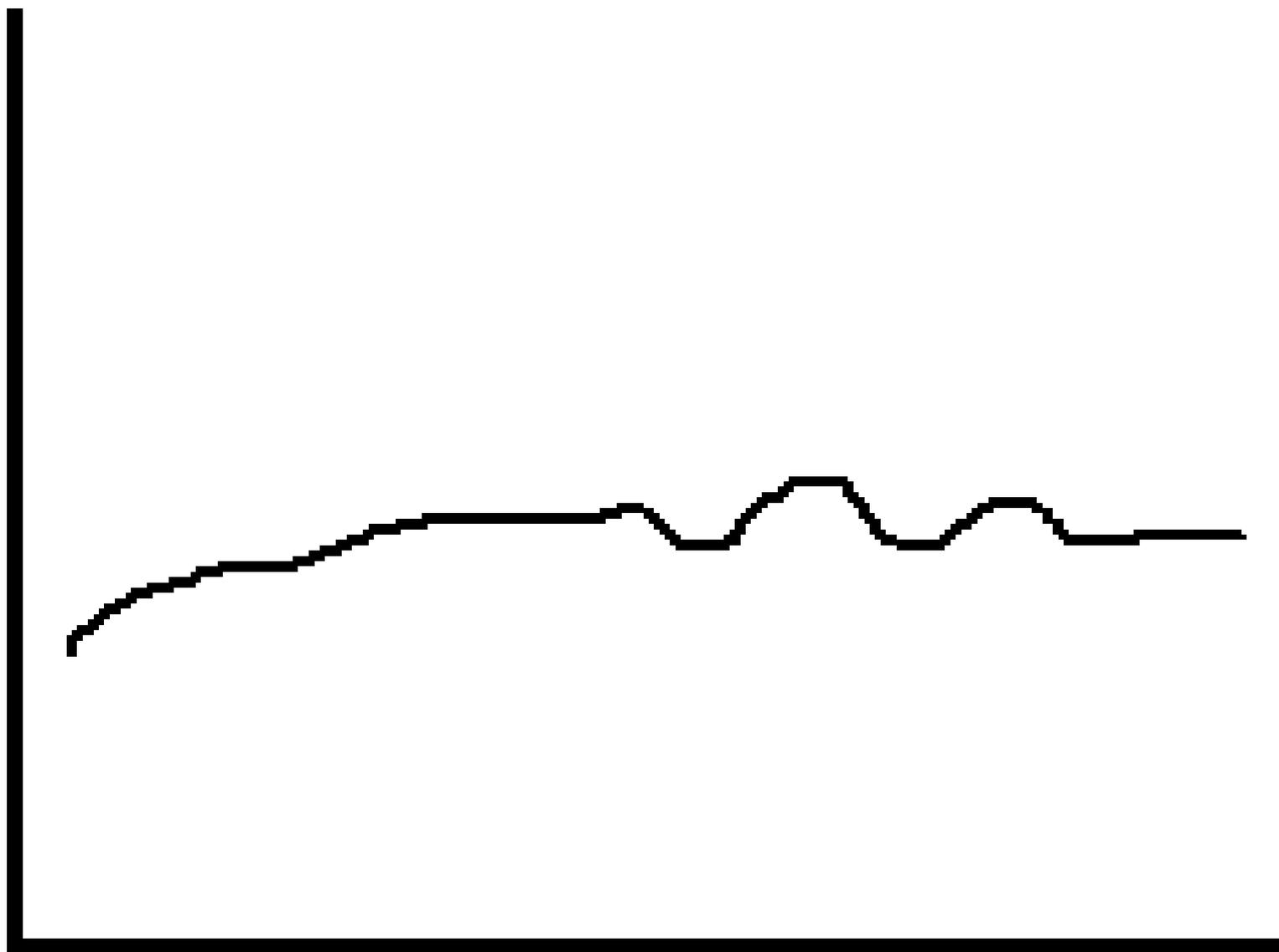
¿ COMO AFRONTAR LA HOSTILIDAD EN FAMILIA?

CURVA DE LA HOSTILIDAD:









PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS

- ❖ ¿DE VERDAD HAY ALGÚN MOTIVO TAN IMPORTANTE PARA SENTIRSE TAN IRRITADO?
- ❖ ¿ESTOY EN UN MAL MOMENTO Y QUIZÁS LO ESTOY PAGANDO CON QUIEN NO DEBERÍA?



!CUIDADO!

- CASTIGO FÍSICO.
- CASTIGO PSICOLÓGICO



“¿Torturamos psicológicamente a nuestros hijos?”

LOS GRITOS NO EDUCAN!

**ELLOS ENSORDECEN EL CORAZÓN,
BLOQUEAN EL PENSAMIENTO,
DESTRUYEN EL RESPETO
Y TE VUELVEN
VIOLENTO!**



UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA requiere....

SERTU MISMO



AUTOCONTROL EMOCIONAL

- El *autocontrol emocional* nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.
- Si fuéramos esclavos de la emoción del momento, estaríamos continuamente actuando de forma irresponsable o impulsiva, y luego nos arrepentiríamos.



¿QUIERO QUE MIS HIJOS TENGAN INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- El Cociente Intelectual (CI) solo predice entre el 4 y el 10% del éxito profesional, eso deja fuera otros factores, uno de ellos es la **Inteligencia Emocional (IE)**
- Resulta que para todo tipo de trabajos, a la hora de diferenciar a las estrellas del resto, la IE tiene el doble de importancia que las habilidades cognitivas.

*De que sirve que un niño
sepa colocar Neptuno en el Universo,
si no sabe dónde poner
su tristeza o su rabia.*

LIBROS INTELIGENCIA EMOCIONAL: adultos

GIACOMO RIZZOLATTI
CORRADO SINIGAGLIA

LAS NEURONAS ESPEJO

Los mecanismos de la empatía emocional



PAZDÓS TRADUCCIONES

PAZDÓS

Kristin Neff

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo



Por el autor del best seller *GENTE TÓXICA*

EMOCIONES TÓXICAS

Cómo sanar el daño emocional y
ser libres para tener paz interior

BERNARDO STAMATEAS

Norberto Levy

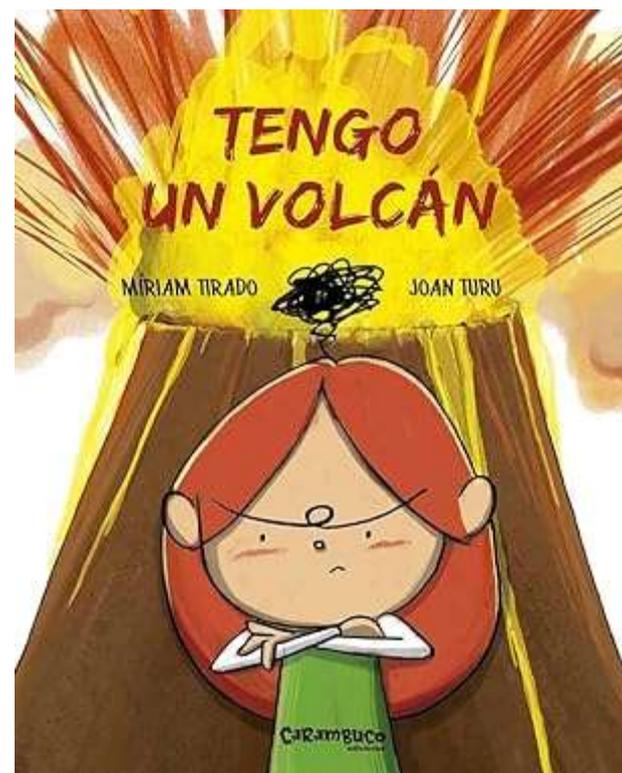
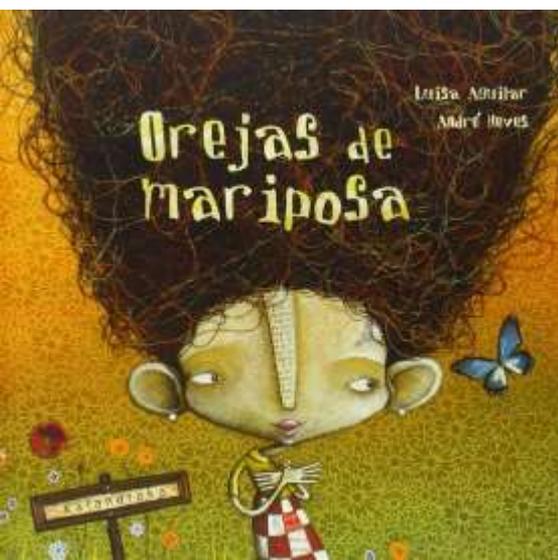
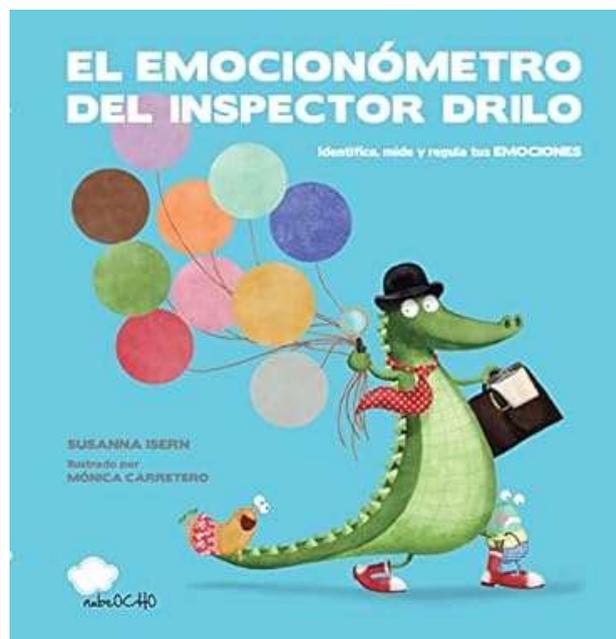
La sabiduría de las emociones

Cómo interpretar el miedo,
la culpa, la envidia, la vergüenza...

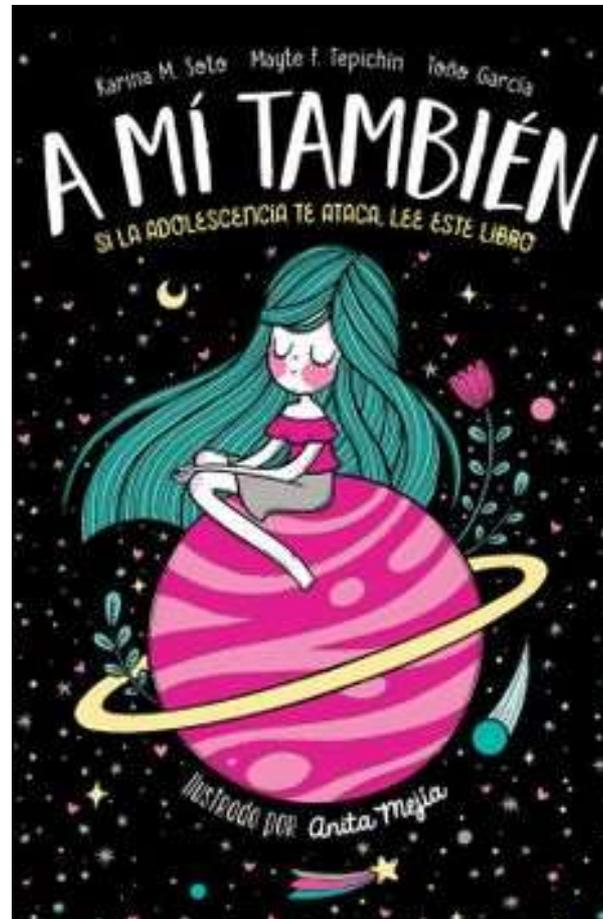


DEBOLSILLO *clave*

LIBROS INTELIGENCIA EMOCIONAL: niños



LIBROS INTELIGENCIA EMOCIONAL: adolescentes





INTELIGENCIA EMOCIONAL- COCIENTE INTELECTUAL

¿Cuál es el tuyo?



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO

Imparte:
Rocío Sánchez
Psicóloga clínica
Orientadora educativa



PRUEBA RÁPIDA CI

1. ¿Cuál de las palabras mostradas a continuación es la más cercana en significado a la palabra "tranquilizador"?

- a) compasivo
- b) reconfortante
- c) Explicativo
- d) entrometido

PRUEBA RÁPIDA CI

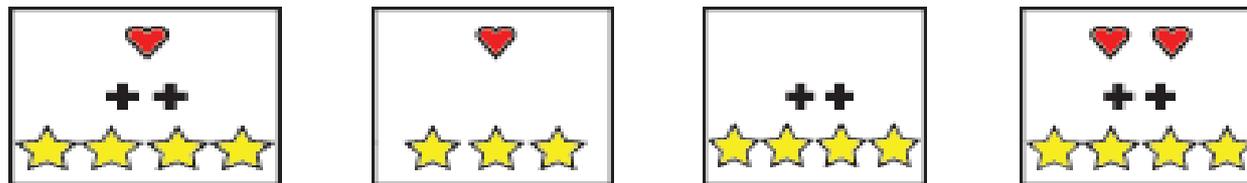
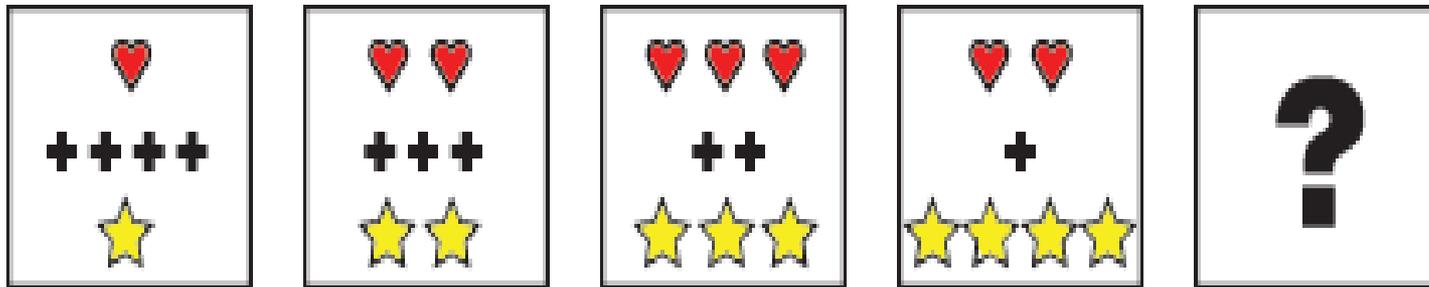
2. ¿Qué número sigue por lógica a esta serie?

4 6 9 6 14 6 ...

- a) 6
- b) 17
- c) 19
- d) 21

PRUEBA RÁPIDA CI

3. ¿Cuál de las figuras de la fila inferior debe ir por lógica en el hueco con el signo de interrogación de la fila superior?



PRUEBA RÁPIDA CI

4. Todos los neumáticos son de goma. Todo lo de goma es flexible. Alguna goma es negra. Según esto, ¿cuál o cuales de las siguientes afirmaciones son ciertas?

- a)** Todos los neumáticos son flexibles y negros.
- b)** Todos los neumáticos son negros.
- c)** Sólo algunos neumáticos son de goma.
- d)** Todos los neumáticos son flexibles

PRUEBA RÁPIDA CI

5. ¿Cuál de las palabras de más abajo expresa el significado opuesto a la palabra "duro"?

- a) cobarde
- b) estirado
- c) fuerte
- d) débil
- e) masculino

PRUEBA RÁPIDA CI

6. ¿ Hay 3 cajas de igual tamaño. Dentro de cada caja hay otras 2 más pequeñas y en cada una de éstas otras 4 aún menores. ¿Cuántas cajas hay en total?

- a) 31
- b) 32
- c) 33
- d) 34

PRUEBA RÁPIDA CI

7. ¿Qué palabra se obtiene al reordenar las letras **SACPRAADAI**?

PRUEBA RÁPIDA CI

8. ¿Qué letra viene a continuación?

U D T

C C S

S O _____

a) R

b) N

c) F

PRUEBA RÁPIDA CI

9. ¿Qué palabra significa "expresión de disconformidad"?

a) injusticia

b) queja

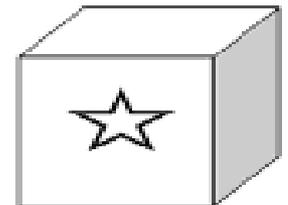
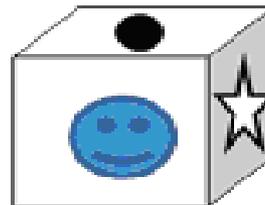
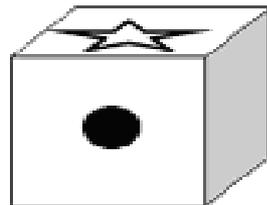
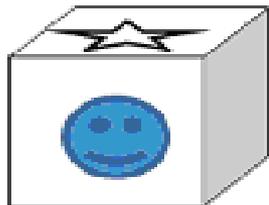
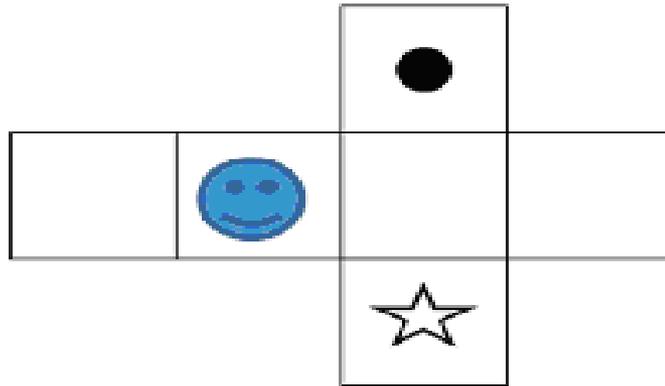
c) fútil

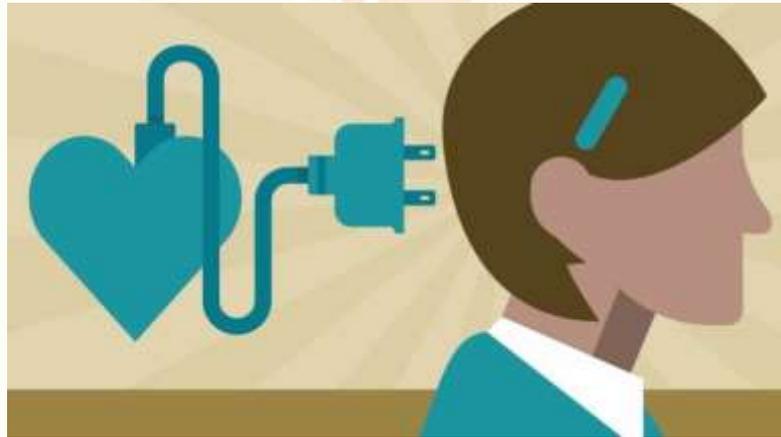
d) pecado

e) discordia

PRUEBA RÁPIDA CI

10. ¿Qué cubo resulta del siguiente patrón?





¿CÓMO ES TU INTELIGENCIA EMOCIONAL?

TEST

1. En una discusión acalorada en casa, siempre intentas...

- a) Comprender cómo hemos llegado a este nivel.
- b) Retirarte antes de que la discusión vaya a más.
- c) Mostrar tu enfado claramente.
- d) Escuchar y explicar

2. ¿Te cuesta expresar tus emociones con palabras?

- a) Casi siempre
- b) A menudo
- c) En ocasiones
- d) Casi nunca

3. ¿Qué emoción está expresando?

- a) Amor
- b) Miedo
- c) Calma
- d) Angustia



4. Tu hijo/a se mete en una situación desagradable de la que tu ya le habías advertido ¿Cómo reaccionas?

- a) Le aconsejas para que no le vuelva a ocurrir
- b) Le escuchas y ofreces tu apoyo
- c) Evitas hablar del tema y por supuesto decir “te lo advertí”.
- d) Le dejas tiempo y después explicas de nuevo aquello que le habías avisado.

5. Cuando haces algo mal como madre/padre ¿Te criticas a ti mismo internamente?

- a) Casi siempre
- b) A menudo
- c) En ocasiones
- d) Casi nunca

6. Cuando estás estresado o tienes varias preocupaciones ajenas al hogar ¿Cómo estás en casa?

a) Muy bien, sé separar las cosas.

b) Bastante bien, puedo quitar importancia a algunas cosas.

c) Regular, a veces pago con mi familia cosas de fuera.

d) Mal, noto ansiedad y me bloqueo, sin lograr reaccionar bien.

7. ¿Te cuesta mostrar tus sentimientos a tus hijos/as?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

8. ¿Qué emoción está expresando?

- a) Alegría
- b) Compasión
- c) Cortesía
- d) Interés



9. Cuándo estás en casa y crees que tienes razón pero la mayoría te lleva la contraria. ¿Insistes en tus argumentos?

- a) Casi siempre
- b) A menudo
- c) En ocasiones
- d) Casi nunca

10. Con respecto a tu actitud como padre/madre ¿Cómo te describirías?

- a) Siempre motivado
- b) Enérgico, pongo muchas ganas
- c) Pasivo, me dejo llevar
- d) Pesimista

NO AYUDA:



1. **REPROCHES:** “He vuelto a encontrar huellas en el pasillo.....¿Otra vez haz vuelto a verter el agua?¿Cuántas veces tengo que repetirlo?”
2. **INSULTOS:** “Hoy estamos bajo cero y tú de manga corta.¿Cómo eres tan tonto?”
3. **AMENAZAS:** “Cómo vuelvas a tocar la lámpara, te daré un bofetón”
4. **SERMONES**

NO AYUDA:

1. **ADVERTENCIAS:** “Cuidado, no te quemes” “No te subas ahí, que te caes”
2. **VICTIMISMO:** “¿¿Que intentáis conseguir que me ponga enferma??”
3. **COMPARACIONES:** “Por qué no te parecerás más a tu hermano. El siempre hace las cosas con antelación”
4. **SARCASMO:** “Tienes un examen mañana y te dejas el libro en clase...¿eres muy listo no?”



¿Que te impide resolver bien?

1. **Nos esforzamos más por hablar que por escuchar.**
2. **Escuchamos solamente aquello que queremos oír.**
3. **Queremos tener razón constantemente, estamos empeñados en ganar.**
4. **Le hablas desde tu única experiencia.**

EL CONFLICTO PASO A PASO:



1. DESCRIBIR
2. DAR INFORMACIÓN
3. EXPRESAR SUCINTAMENTE
4. COMENTAR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS
5. ESCRIBIR UNA NOTA

LA TÉCNICA DEL GRANO



Se basa en comprender como en la mayoría de las ocasiones lanzamos un saco entero de granos para derribar al oponente, lo único que logramos con eso es dañarle y no resolver.

conflicto

LA TÉCNICA DEL GRANO



1. Buscar el momento adecuado.
2. Valorar a la persona (abrir el saco).
3. Expresar la verdadera causa del enfado (sacar el grano).
4. Explicar cómo te gustaría que sucediese la próxima vez (buscar soluciones).
5. Negociar acuerdos entre los diferentes puntos de vista.
6. Mantener una buena relación y continuar con una conversación agradable.



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO

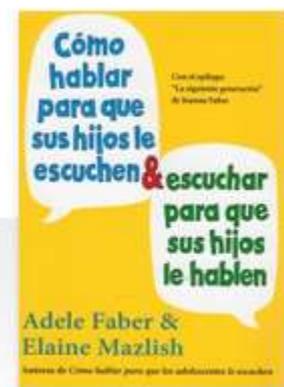
Imparte:
Rocío Sánchez
Psicóloga clínica
Orientadora educativa

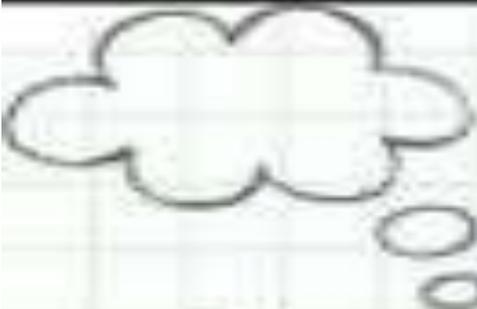




LA FÁBULA DEL VIENTO Y EL SOL

COMO HABLAR PARA QUE SUS HIJOS ESCUCHEN COMO ESCUCHAR PARA QUE SUS HIJOS HABLEN





*No se puede
exigir a los
hijos, lo que no
somos capaces
de hacer como
padres.*



“¡CUÁN GRANDE
RIQUEZA ES, AUN
ENTRE LOS POBRES,
EL SER HIJO DE BUEN
PADRE!”

Juan Luis Vives



FELIZ DÍA DEL PADRE

GRACIAS

