

The left side of the slide features a decorative design consisting of several vertical stripes in shades of brown and tan. Overlaid on these stripes are several circles of varying sizes, all in a reddish-brown color. The largest circle is positioned near the top left, with smaller circles scattered below and to its right.

# **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y REGULACIÓN EMOCIONAL**

**Lourdes Rivero Díaz**

**3/5/2018**

# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- El cambio es útil cuando posibilita que los miembros de la familia modifiquen la forma de entender y manejar la situación.
- Nosotros somos la fuente principal de aprendizaje de nuestros hijos en el manejo de conflictos.
- Cuando el desarrollo de la autonomía se atasca puede ser por comodidad, porque no saben qué esperamos de ellos, o porque no saben cómo hacerlo.



# ¿CÓMO AFRONTAR UN CONFLICTO?

- 1) Identificar cuál es el problema.
- 2) Proponer posibles soluciones o alternativas al problema.
- 3) Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.
- 4) Elegir una de esas alternativas como solución.
- 5) Pensar cómo se va a poner en práctica la alternativa.
- 6) Poner en práctica la alternativa.
- 7) Fijar un momento para revisar si funciona.



- ▶ **MADRE:** ¿Qué tal vas esta semana con las matemáticas?
- ▶ **PABLO:** No sé. La “profe” pone ejercicios muy difíciles.
  
- ▶ **MADRE:** Siempre dices lo mismo. Lo que tienes que hacer es estudiar más.
- ▶ **PABLO:** ¡Yo hago lo que puedo, pero nunca está bien..... ! ¡No sé qué más hacer.....!
  
- ▶ **MADRE:** Ya te lo estoy diciendo: Estudiar más y dejarte de tanta videoconsola.
- ▶ **PABLO:** ¡Déjame en paz. Tú que sabrás!
  
- ▶ **MADRE:** ¡No me hables de ese modo!
- ▶ **PABLO:** ¡Déjame en paz.....!

(Pablo sale enfadado de la habitación y da un portazo.)



# USANDO LA ESCUCHA ACTIVA...



# ESTRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES

*Las regulación emocional consiste en manejar las emociones para prevenir estados negativos, afrontar retos y autogenerarse emociones positivas.*

- Relajación/Meditación.
- Contar de 20 a 0.
- Hablar con uno mismo.
- Respirar profundo y ver las cosas en perspectiva.
- Gritar y/o agitar el cuerpo.
- Iniciar una actividad que nos guste.
- Comunicar nuestro estado de animo.
- Escribir sobre cómo nos sentimos



# RELAJACIÓN

