



bitar-bask

Eusko Bitartekaritza Elkarte
Asociación Vasca de Mediación



GARRÉBIL

Resolución de conflictos



La Convivencia en el Confinamiento Familiar

www.comoafrontarlosconflictos.com



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Nosotros

Asier García Real

- ✓ Facilitador, Mediador y Consultor de Convivencia
- ✓ Profesor de Mediación en la Universidad de Deusto.
- ✓ Coordinador del Proyecto Educativo: ¿Cómo afrontar los conflictos?
 - ✓ Secretario de Bitar-bask
- ✓ Autor de libros y otras Publicaciones en materia de Mediación y Resolución de Conflictos.





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Nosotros

¿Cómo afrontar los conflictos? Proyecto de Crecimiento Personal, Convivencia y Resolución de Conflictos desarrollándose en centros escolares de enseñanza primaria, secundaria y formación profesional“.

- Promover una Convivencia Escolar Saludable.
- Prevenir y Resolver Conflictos.
- Prevenir, Detectar e Intervenir ante situaciones de Acoso Escolar.
- Desarrollar competencias de Liderazgo en docentes y familias, facilitando la educación de los menores y fomentando el bienestar emocional de toda la Comunidad Educativa.
- Poner al alcance de educadores y familias habilidades herramientas y técnicas de Mejora de la Convivencia.
- Desarrollar en las nuevas generaciones las competencias socio-afectivas necesarias para un crecimiento personal pleno, un fortalecimiento de la propia estima, de su Inteligencia Emocional, de su Habilidad Social y capacidad para la resolución de problemas y conflictos.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar



www.comoafrontarlosconflictos.com

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Índice

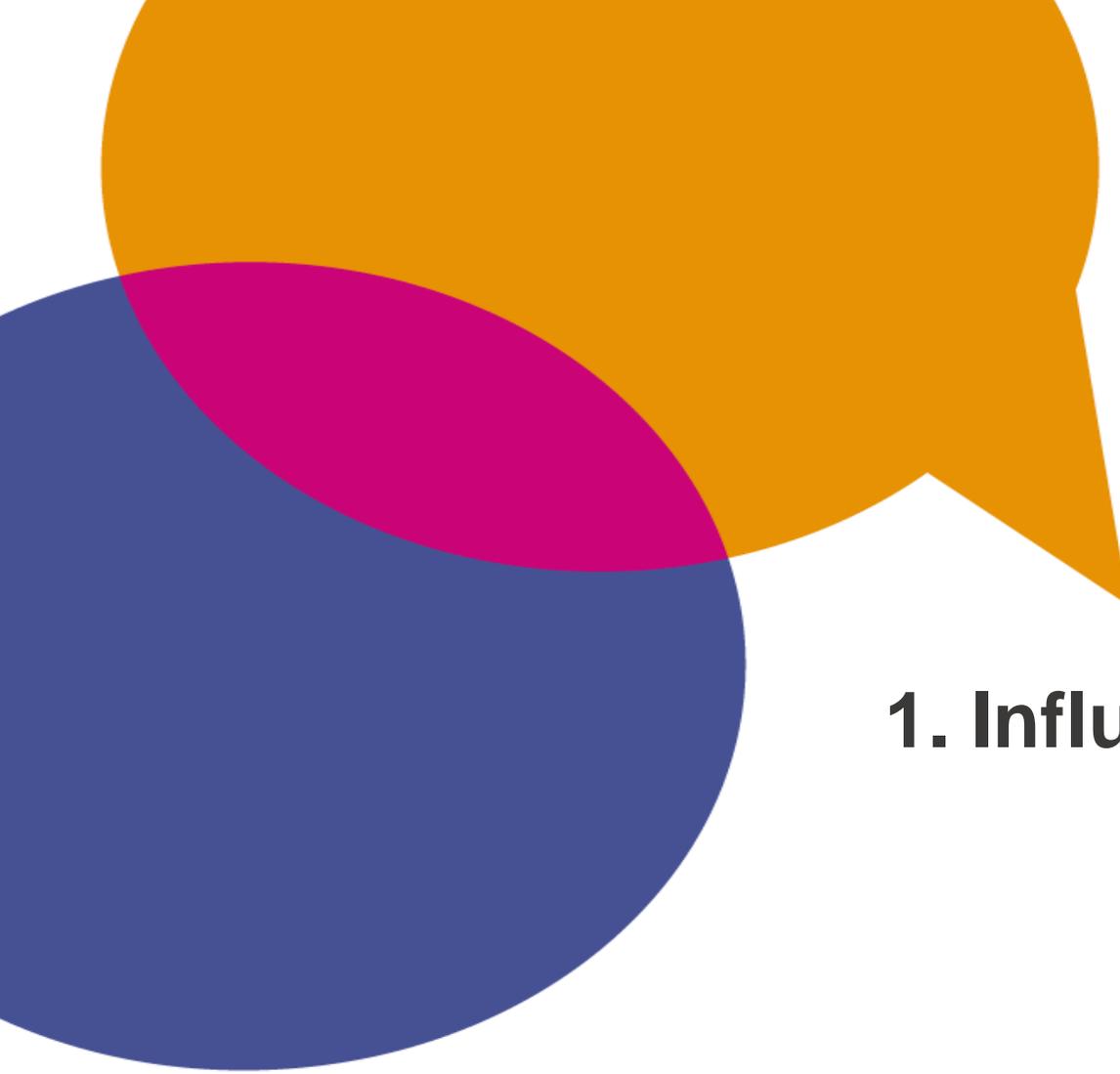
1. Influencia del Contexto social actual.

2. Influencia del Contexto Emocional actual.

3. Características del conflicto familiar.

4. Habilidades y Técnicas para mejorar la convivencia familiar en tiempos de confinamiento, y siempre.

5. Casos prácticos: ¿Cómo lo resolvemos?



Convivencia en el Confinamiento Familiar

1. Influencia del Contexto social actual.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Definiciones

Convivencia

Concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio.

En cualquier grupo social, dos dinámicas presentes en la convivencia

“El consenso”, y “el conflicto”.

Confinamiento

- ✓ Hace referencia a recluir a alguien dentro de límites o a desterrarlo a una residencia obligatoria.
- ✓ El hecho de recluir a alguien en un lugar, privándole de libertad.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto social

Incertidumbre, inestabilidad, y Restricciones para todos

Frenazo drástico del ritmo en una sociedad hiperactiva (Grandes y pequeños).

Constante presencia del resto de los miembros de la familia, limitación de relaciones interpersonales fuera del núcleo familiar

Ejercemos como padres y madres las 24 horas del día.

Aumento del número de roles de los padres (maestros, cuidadores, compañeros de juego, facilitadores de conflictos).

Percepción de pérdida de libertad personal (sensación de ahogo y angustia).

Sensación de invasión personal y de espacio.

Dificultades en ocupar el tiempo libre y volcar la angustia en el otro



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto social

Cambios del entorno tendentes a producir dificultades de regulación emocional y conductual.

Limitación en la interacción con sus iguales.

Ruptura de rutinas y hábitos que les ayudan a regularse (especialmente sensibles a los cambios).



Situación de inestabilidad e Incertidumbre negativa para su desarrollo.

Limitación de actividad al aire libre, siendo el movimiento es imprescindible para su desarrollo y la regulación de sus emociones.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto social

Continúan necesitando APOYO / CONSEJO de los adultos.

COMUNICACIÓN COMPLEJA CON la familia

Sin salir de casa
sin compartir ratos con sus amigos
sin la obligación diaria de las clases
sin hacer deporte.



Cierta turbulencia emocional propia de la etapa: Deseo de independencia , Búsqueda de novedad , Duda de quién es, etc.

Tendencia a cuestionar normas y a mostrar actitud de rebeldía hacia la autoridad (Contexto fuertemente normado).

El grupo de principal grupo de referencia en detrimento de la familia (con la que se ve en obligación de confinarse).

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

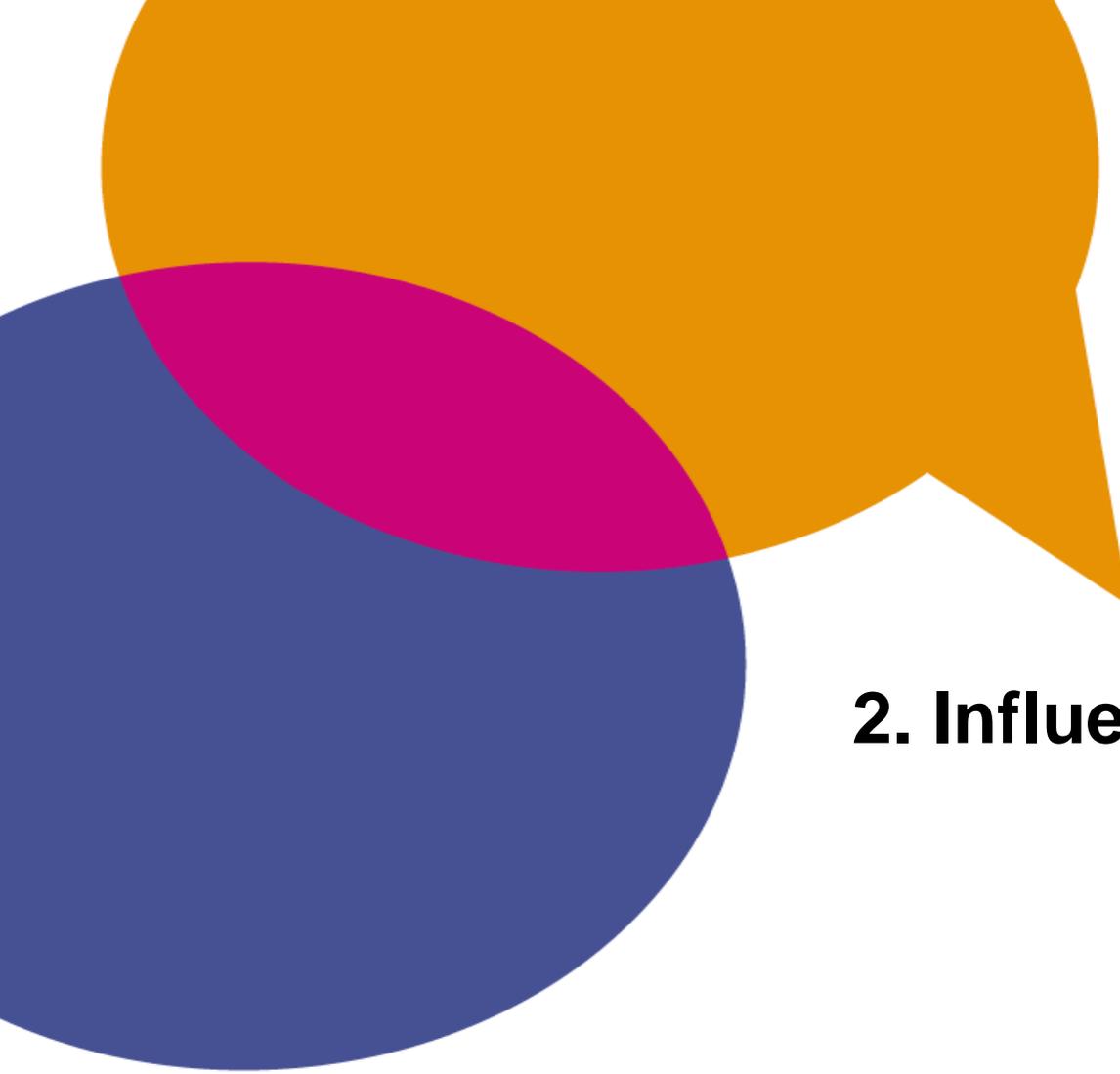
Contexto social

Peligro
Mentalidad de
escasez

VS

Oportunidad
Mentalidad de
abundancia

*En chino la palabra **crisis** se traduce como 危机 (Wei Ji). En chino esta palabra está formada por dos caracteres. El primero es Wei, que significa peligro y el segundo es Ji, que significa oportunidad.*



Convivencia en el Confinamiento Familiar

2. Influencia del Contexto Emocional actual.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional

Crisis

Peligro

incertidumbre,
desconcierto,
inseguridad, miedo,
impotencia,
preocupación
ansiedad, frustración,
desmotivación, enfado,
depresión...

VS

Oportunidad

apreciar, para
serenarnos, para
compartir, para la
gratitud, para
la Tranquilidad,
la Aceptación
la Ilusión
la Alegría...

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional

Aprender
a Manejar

Estrés producido por el cambio de las condiciones del contexto y en relación con nuestra capacidad de adaptación.

Incertidumbre, preocupación, ansiedad por la evolución de la situación en el futuro inmediato (situaciones inciertas, difusas).

- ✓ Exigencias del entorno
- Vs**
- ✓ Capacidades para afrontar

- ✓ Salud
- ✓ Económica
- ✓ Laboral

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional durante el confinamiento

¿Cómo puede afectar a
los niños?

- ✓ Quejas de aburrimiento.
- ✓ Aumento de las dificultades para regular las emociones.
- ✓ Rabietas, Episodios de enfado (aumento de la irritabilidad).
- ✓ Muchos cambios emocionales (con tendencia al llanto).
- ✓ Ansiedad y Conducta hiperactiva.
- ✓ Desobediencia, Dificultades para seguir indicaciones y conductas de oposición.
- ✓ Aumento de los miedos y dificultades en la alimentación y el sueño.

*¿Cómo afrontar
los conflictos?*

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional durante el confinamiento

¿Cómo puede afectar a
los niños?

***Mucho ánimo y un gran abrazo a madres
y padres de niños y niñas con
dificultades del desarrollo, de conducta
y de aprendizaje***

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional

“Todos debemos proteger la mente para que no derive en **ansiedad o depresión**”.

Situación especialmente perjudicial para quienes ya tuvieran algún tipo de patología o de trastorno psicológico.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional

El caso de María

María es una mujer culta con una diplomatura y una vida social activa, de la que nadie diría que tiene una esquizofrenia.

Muy alterada por no poder salir de casa, por el miedo al contagio, abrumada por el bombardeo de noticias contradictorias.

Se ha visto invadida por un sentimiento de peligro inminente, nerviosismo, agitación y pánico intenso. Deseaba meterse en la cama y no salir durante días.

Ana López Trencó. Gerente ASAPME y vocal del Foro Español de Pacientes.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional

Densidad Crítica

El nivel de densidad de población a partir de la cual se desencadena un mecanismo mediante el cual la propia especie comienza a eliminar a sus congéneres.

Ejemplos: el cangrejo o los ciervos en las cuales al aumentar la población llega un momento en el cual la falta de espacio hace que ellos mismo se supriman, bien devorándose, bien mediante mecanismos de difícil explicación como dejar de reproducirse hasta reducir el nivel de densidad de la especie.

Schäfer, director del Museo de Historia Natural de Frankfurt década de los 50,



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional



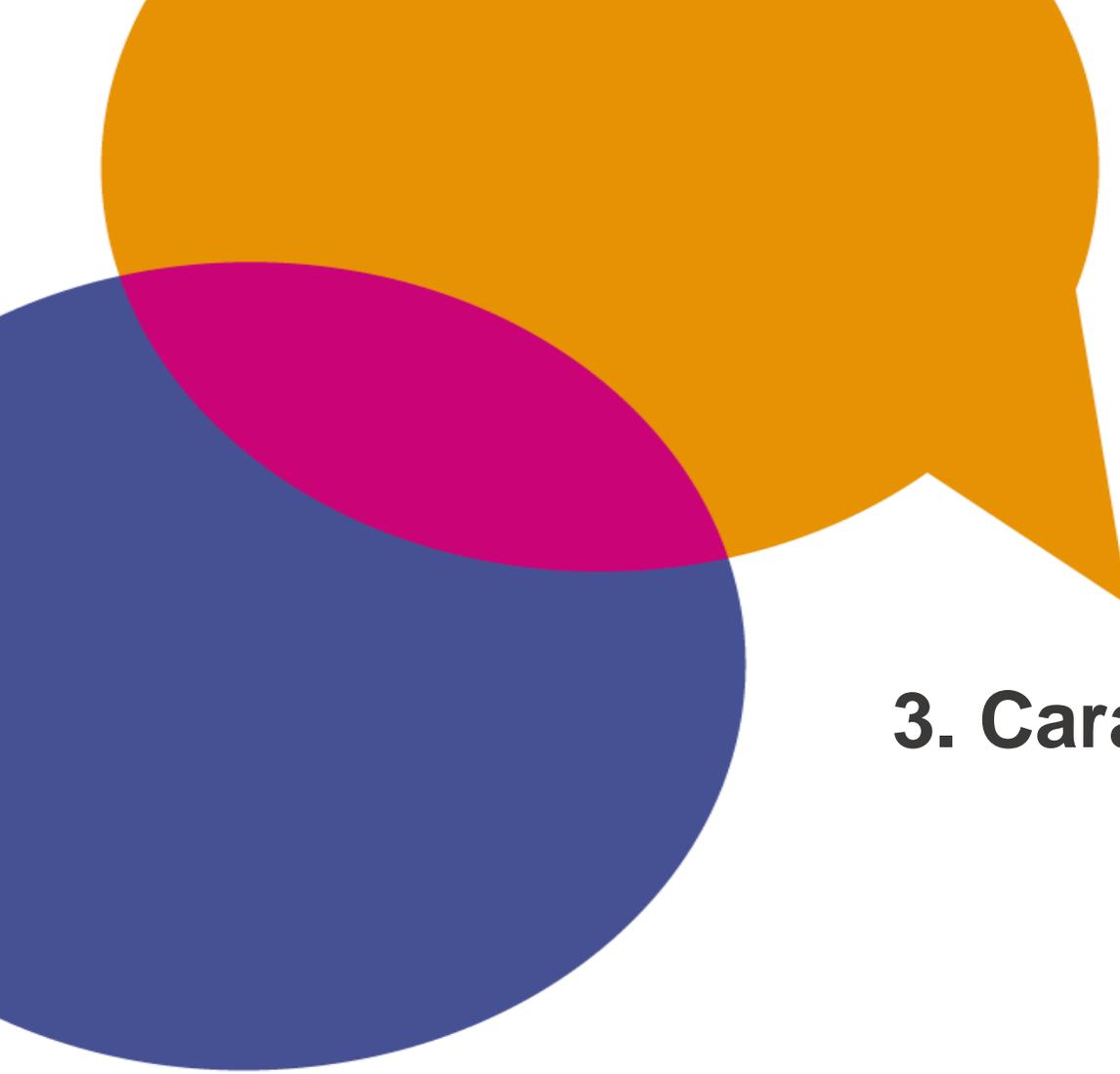
Convivencia en el Confinamiento Familiar

Contexto emocional

Consecuencias en la Convivencia Familiar

Mayor irritabilidad de todos y todas y posibilidad de **aumento de situaciones problemáticas y conflictos a todos los niveles.**

- ✓ Pareja
- ✓ Respeto de niños
- ✓ Respeto de adolescentes
- ✓ Entre hermanos y hermanas



Convivencia en el Confinamiento Familiar

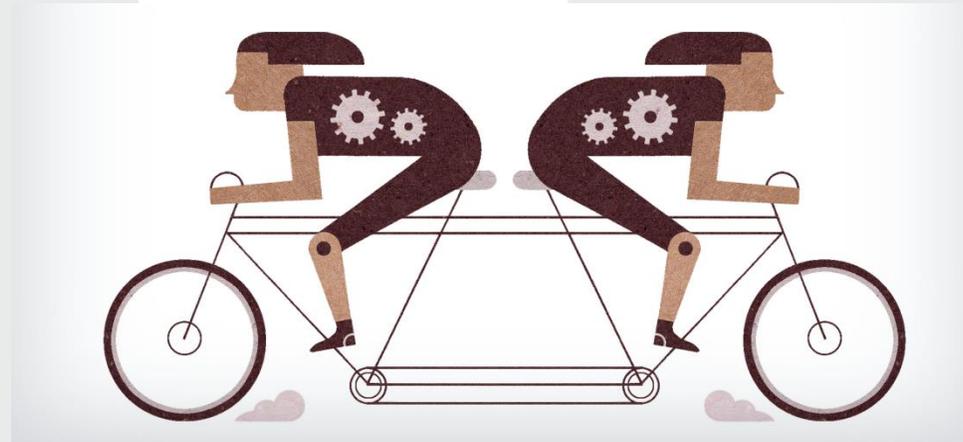
3. Características del conflicto familiar.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

«Conflicto es la tensión entre dos deseos o tendencias contrapuestas...».



«Un conflicto existe cuando se da cualquier tipo de actividad incompatible». (Deutsch, 1980).

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar



Def. conflicto Familiar: desacuerdo entre los hijos y sus padres y madres sobre diversos asuntos de la vida familiar cotidiana (normas, reglas, límites, comportamiento, formas de opinión, etc.).

También las discrepancias entre lo que madres y padres esperan de sus hijos y su comportamiento real.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar



Conflicto constructivo
VS.
Conflicto destructivo



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Conflicto constructivo = Mecanismo que Posibilita el desarrollo

AUTONOMÍA, y cambio en la relación.

Crecimiento = **Distanciamiento paulatino.**

Conflicto = Mecanismo para **generar cambios en las relaciones familiares**



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Ciclo vital de la familia

- Emancipación del joven adulto
- Creación de la pareja
- Nacimiento de los hijos
- Familia con hijos en periodo intermedio
- Salida de los hijos.
- Retiro vida activa (vejez)



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

- ✓ Los conflictos familiares son los **más personales** de todos.
- ✓ La cercanía y continuidad de las relaciones los hacen los **más intensos** de todos.
- ✓ Conflictos que se creían resueltos en una época anterior **resurgen** en otra.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

- ✓ los conflictos familiares **tienen una historia.**
- ✓ **No son sucesos aislados.**
- ✓ El **desencadenante** del conflicto, **no es la verdadera causa** del mismo.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

En la infancia:

Conflictos por el **avance en su autonomía** (comer, vestirse, ir al baño, etc.).

Desarrollo natural prueba-error e imitación.

Atasco del proceso de autonomía y aparición de situaciones problemáticas.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

En la adolescencia:

Familias sienten esta etapa como un **pulso**.

Necesidades diferentes y es difícil entenderse.

Emociones más intensas en los hijos.

Demanda de mas autonomía en los hijos.

Distanciamiento de los padres.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

En la adolescencia:

- ✓ **Mayores niveles de preocupación** en las familias ante riesgos.
- ✓ **Mayor dificultad para educar** y para contener.
- ✓ El adolescente **se siente incomprendido** y transmite emociones negativas a sus padres



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Lo que nos cuentan las familias

Infantil

- ✓ Discusiones entre hermanos.
- ✓ Distinta importancia que le dan a las cosas, el desorden, la limpieza, los dientes, etc.
- ✓ Lentitud en la comida.
- ✓ Distracciones para vestirse (gestión del tiempo).



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Lo que nos cuentan las familias

Primaria

1er Ciclo

- ✓ Comida: levantarse de la mesa sin terminar la comida, etc.
 - ✓ Lavarse dientes
 - ✓ Chinchar a los hermanos
 - ✓ Distracción
 - ✓ Recoger juguetes
- ✓ Incompatibilidades en la convivencia familiar por edades y sexo de los hermanos.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Lo que nos cuentan las familias

Primaria

1er Ciclo

- ✓ Diferentes formas de ver el juego entre los hermanos (fuerza).
- ✓ ¿Por qué? No hacen nada si no se les ha explicado los porqué de las cosas.
 - ✓ El orden en el que se hacen las cosas.
- ✓ No obedecer a la primera, resistirse a la autoridad de los adultos.
 - ✓ Buscar pasarse el límite de la norma.
- ✓ Provocar situaciones con el objetivo de llamar la atención.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Lo que nos cuentan las familias

Primaria

3er Ciclo

- ✓ Utilización del miedo como estrategia de influir en los padres.
 - ✓ Estudiar.
- ✓ Contradecir situaciones, resistencia a la obediencia.
 - ✓ Celos de los padres.
 - ✓ Recoger la ropa
 - ✓ Comida
- ✓ La rapidez para vestirse y salir de casa.
 - ✓ Consumismo: ¡Cómprame!
 - ✓ Egocentrismo.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

El conflicto familiar

Lo que nos cuentan las familias

ESO

- ✓ El divorcio de los padres, normas diferentes.
- ✓ Diferentes maneras de enfocar la vida, social, política, etc.
 - ✓ Las horas de sueño.
 - ✓ Respeto hacia los demás.
- ✓ Móvil: Alterar normas sobre el uso del móvil, redes sociales (control parental), no comunicarse con tacos, no colgar fotos inapropiadas.
- ✓ Limitación del uso del ordenador, consola, etc.
 - ✓ Relaciones con los amigos



Convivencia en el Confinamiento Familiar

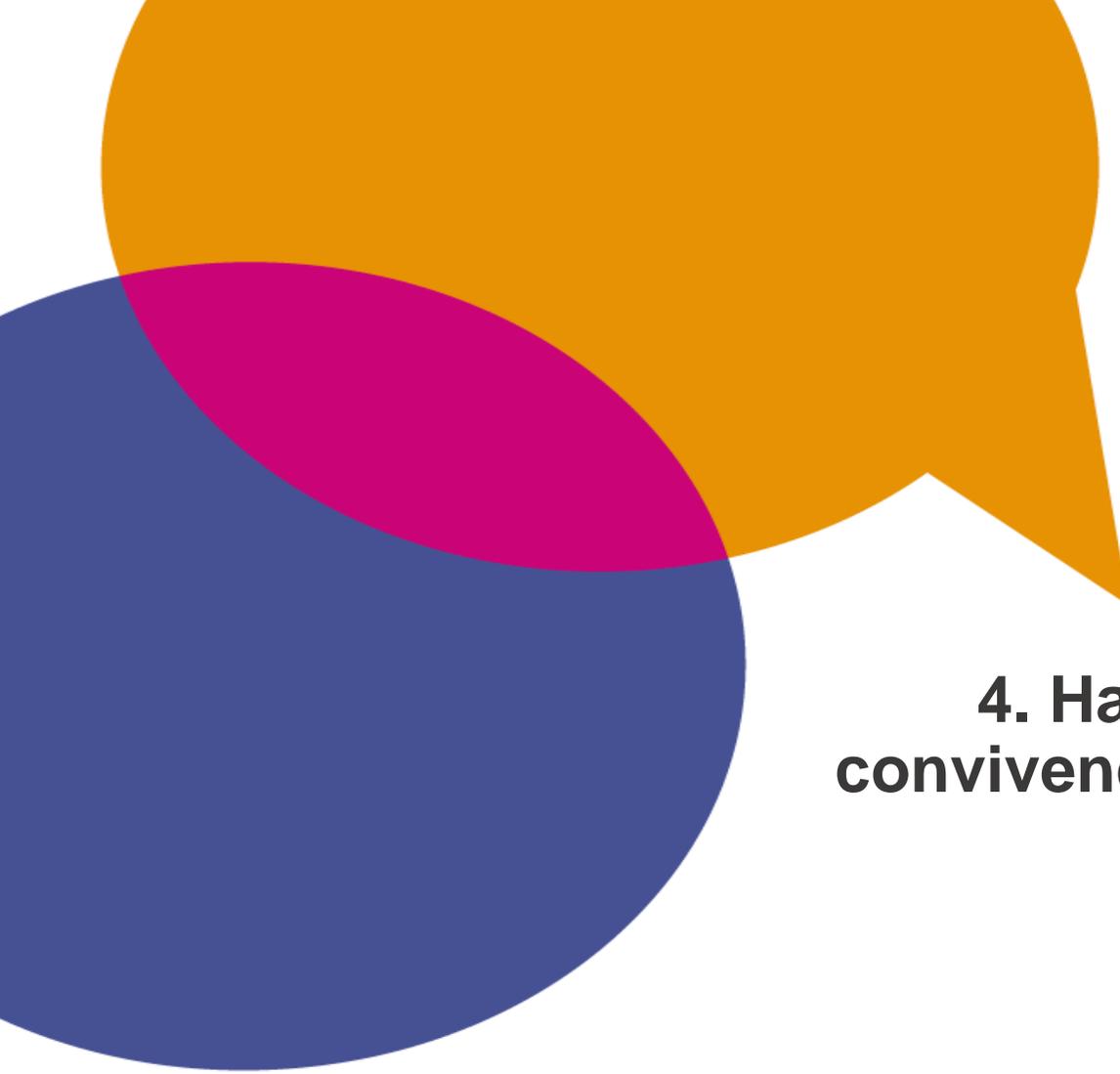
El conflicto familiar

Lo que nos cuentan las familias

ESO

- ✓ Horarios de entrada y salida a la calle con las amigas.
 - ✓ Recoger la habitación, orden.
 - ✓ Ducha – Higiene, conflictos por normas de higiene.
- ✓ Conflicto entre las normas de casa y las normas del grupo de amigos.
 - ✓ Colaboración en las tareas de casa.
- ✓ Peleas entre hermanos: Dificultad para empatizar y que se pongan en el lugar de la otra.
 - ✓ Motivación por los estudios.
 - ✓ Influencia de los amigos.
 - ✓ Primeras salidas solo.
- ✓ No querer hacer cosas con los padres.





Convivencia en el Confinamiento Familiar

4. Habilidades y Técnicas para mejorar la convivencia familiar en tiempos de confinamiento, y siempre.



¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

- ✓ Ceder el control: Dejar hacer, Evitar reaccionar

Hacer: No hacer nada

Gestionar emociones

Comunicar

- ✓ Regular mis propias emociones.
- ✓ Empatizar: Comprender emociones de los menores.
- ✓ Manejar respuestas emocionales de los menores
- ✓ Fomentar la ventilación emocional

- ✓ Escuchar Activamente.
- ✓ Comunicar de manera asertiva

- ✓ Compartir el control: Soluciones GANA-GANA

Negociar

Establecer Normas y Rutinas

- ✓ Vincular valores familiares con Normas de Convivencia.
- ✓ Vincular derechos/privilegios con Deberes/obligaciones.
- ✓ Vincular Normas con consecuencias.
- ✓ Establece rutinas diarias

¡Se flexible son circunstancias excepcionales!

- ✓ Tomar el control: Saber decir ¡no!
¡Para!
✓ Buscar vías de influir

Autoridad:
Influir Límites

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones



Concepto de emoción

Estados afectivos innatos y automáticos que experimentamos a través de cambios fisiológicos, del pensamiento y del comportamiento, y que nos sirven para adaptarnos a las distintas experiencias y situaciones sociales de nuestra vida.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Emoción

- Reacción a un evento.
- ✓ dimensión fisiológica (física-corporal).
 - ✓ psicológica (evaluativa-cognitiva)
 - ✓ Conductual-social (acciones).

Sentimiento

Emoción hecha consciente.
Difieren de las emociones en que los sentimientos son estables, duraderos.

Estado de ánimo

Sentimiento que se prolonga a lo largo del tiempo.

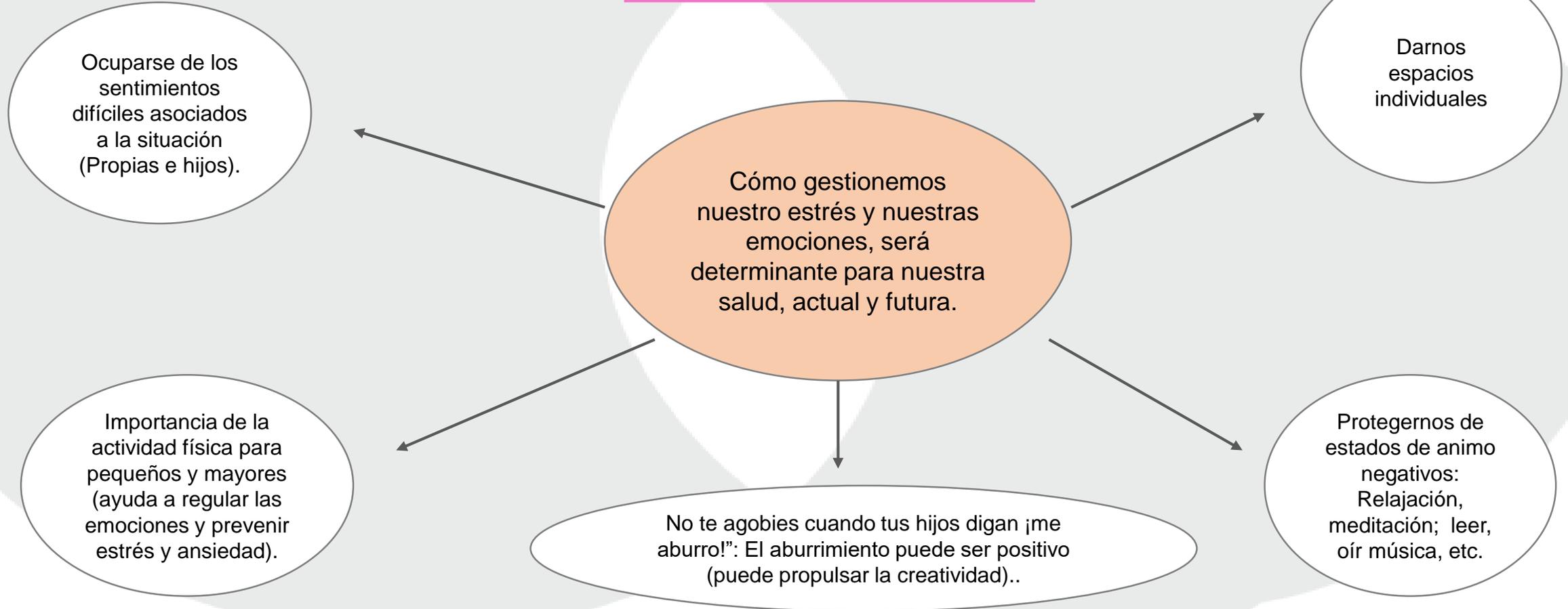
Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Emoción	→	Regular, manejar controlar.
Sentimiento	→	Expresar, ventilar.
Estado de ánimo	→	vigilar, transformar, evitar caer en estados de ánimo negativos.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones



Convivencia en el Confinamiento Familiar

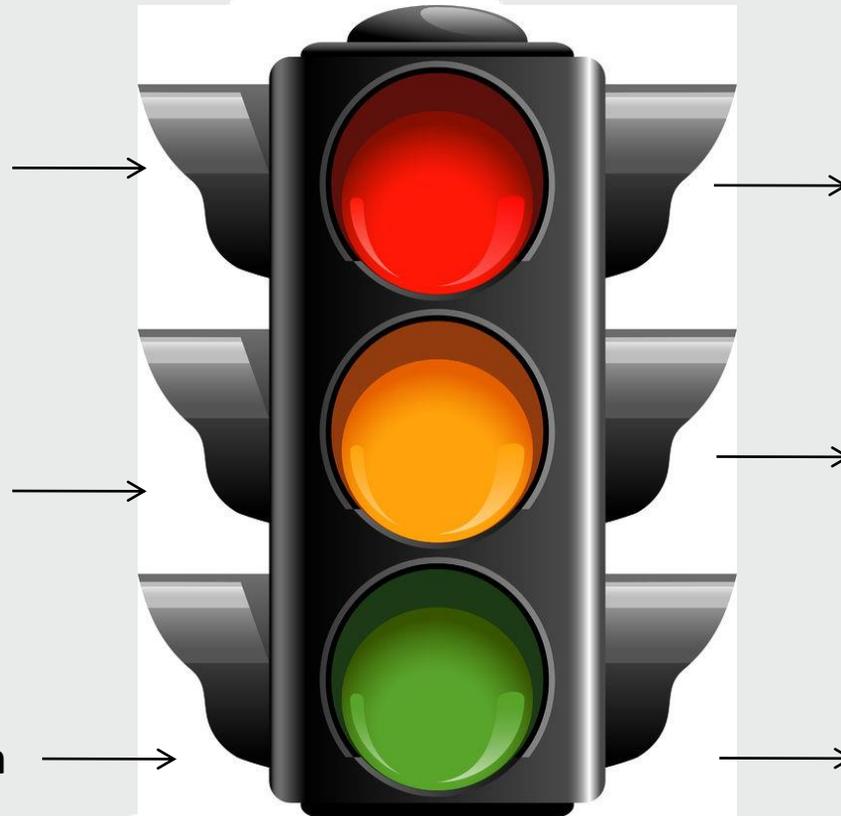
Gestionar emociones

Regula tus propias emociones

La IRA nos desborda, no pensamos con claridad, nos movemos ciegamente por nuestros impulsos

Cuando notamos que estamos enfadados somos capaces de controlarnos y de dominar nuestros impulsos.

Cuando notamos que Estado de animo normal, sin ira, sin tensión etc.



- ✓ Autoinstrucciones positivas
- ✓ Parada y cambio de pensamiento
 - ✓ Tiempo fuera
 - ✓ Irse

- ✓ Respiración
- ✓ Ventilación emocional
- ✓ Técnicas de distracción
- ✓ Técnica de volumen fijo

- ✓ Actividades adaptativas, agradables, consecución de objetivos de la interacción.



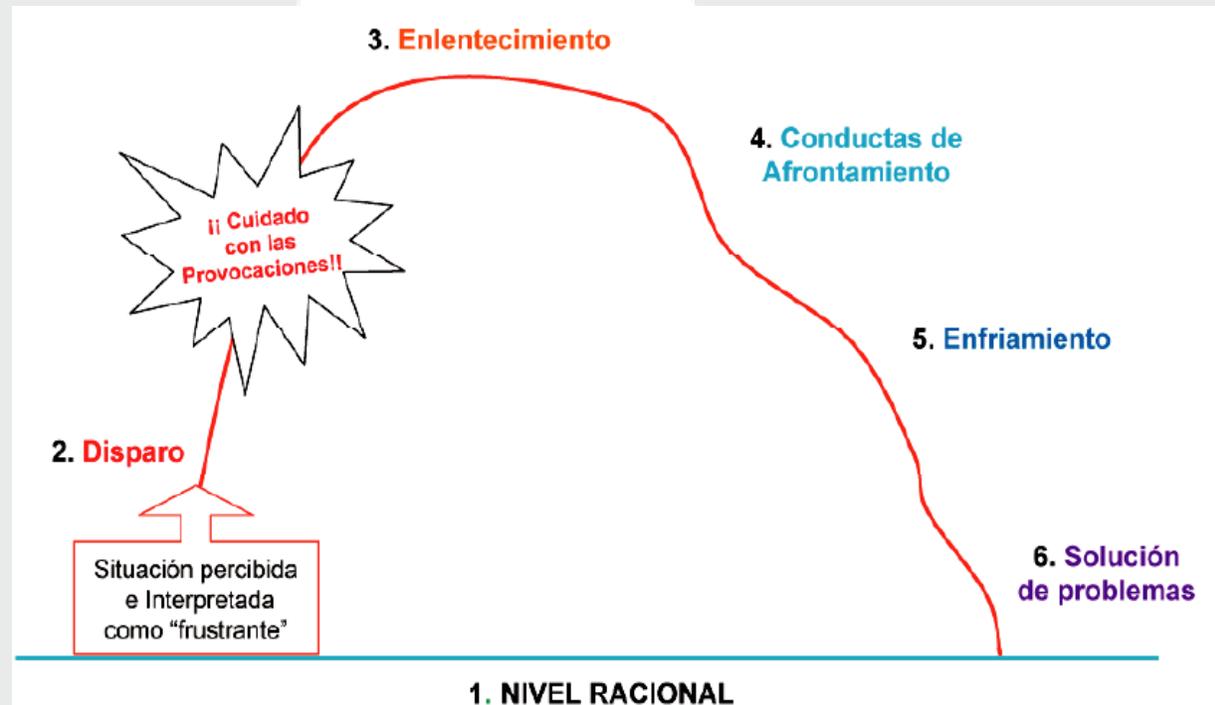
¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Maneja Respuestas emocionales de los menores

La curva de hostilidad



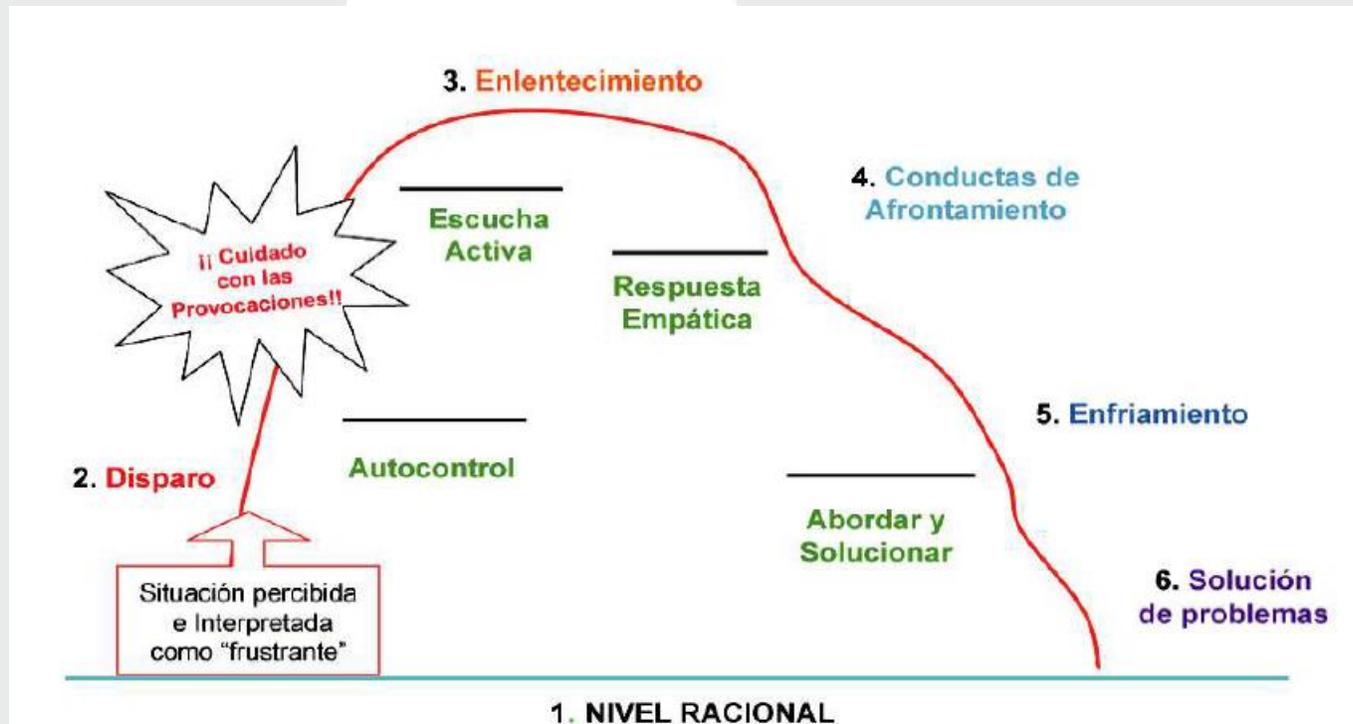
¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Maneja Respuestas emocionales de los menores

La curva de hostilidad





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

Nuevo rol de los padres en estas circunstancias:
el de psicólogos.

- ✓ "Los más pequeños sufren porque no entienden nada y quieren salir a jugar y no pueden..."
- ✓ Los más mayores, entienden demasiado y no lo digieren.

Maribel Martínez, Psicóloga especialista en Terapia Familiar.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

¿Cómo lo hacemos?

Utiliza cualquier diccionario de emociones que pueda servirnos de guía, y como adulto comienza por dar ejemplo:



SORPRESA	MIEDO	IRA	TRISTEZA	ASCO	DESPRECIO	ALEGRÍA
Sorpresa Sobresalto. Asombro. Desconcierto.	Miedo Preocupación. Inquietud. Desasosiego. Incertidumbre Inseguridad Ansiedad. Angustia. Susto. Terror. Pánico.	Enfado Irritación Resentimiento. Hostilidad. Indignación Rabia Furia. Odio.	Dolor Tristeza. Aflicción. Pena. Desconsuelo. Pesimismo Melancolía Autocompasión Desamparo Soledad. Desaliento. Desesperación.	Asco Repugnancia	Desprecio	Alegría Gozo Contento. Diversión Deleite. Felicidad. Gratitud Tranquilidad. Entusiasmo Euforia Dignidad. Satisfacción Ilusión Placer

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

¿Cómo lo hacemos?

Emplea la técnica de la **Escucha Activa**, en la que:



«Quien escucha se **concentra** en la persona que habla, facilita su expresión (**preguntas**) y proporciona respuestas que muestran comprensión (**feedback**)». **2002, Rost.**





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

¿Cómo lo hacemos?

Emplea la técnica de la **Escucha Activa**, empleando preguntas abiertas que fomenten la expresión...

Evitar un abuso de preguntas cerradas (salvo para verificar o centrar).

- ~~✓ ¿Quieres hacer esto? SI, NO ¿Qué quieres hacer?~~
- ~~✓ ¿Te sientes mal? SI, NO ¿Cómo te sientes?~~





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

¿Cómo lo hacemos?

Emplea la técnica de la **Escucha Activa**, reflejando las ideas expresadas ...

-“En aquella situación, no podía hacerse nada”.

Entonces dices... ¿Qué no estaba en tu mano el buscar una solución?”.





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

¿Cómo lo hacemos?

Emplea la técnica de la **Escucha Activa**, reflejando los sentimientos expresados...

“Se te ve afectada por esta situación”.

“...Pareces furioso por no poder salir a la calle ¿Es así?”.-



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

A través de la Escucha Activa, fomentamos la empatía...

Reflejando sus sentimientos a través de la Escucha Activa...



- ✓ **Le ayudamos a comprenderse a sí mismo** (sus motivaciones, sus miedos, sus inseguridades y sus sentimientos promoviendo su autoconocimiento emocional).
- ✓ **Le ayudamos a clamarse** (siendo una herramienta muy poderosa a la hora de solucionar conflictos con los menores).



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Gestionar emociones

Fomenta la ventilación emocional en la familia

¿Cómo lo hacemos?

En la **Escucha Activa**, evita los tapones que cierran la expresión de nuestros hijos...

- Mandar.
- Amenazar.
- Sermonear.
- Dar lecciones.
- Aconsejar.
- Trivializar.

- Aprobar.
- Desaprobar.
- Insultar.
- Interpretar.
- Interrogar.
- Ironizar.



¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares



- ✓ Regular mis propias emociones.
- ✓ Empatizar: Comprender emociones de los menores.
- ✓ Manejar respuestas emocionales de los menores
- ✓ Fomentar la ventilación emocional

- ✓ Escuchar Activamente.
- ✓ Comunicar de manera asertiva

- ✓ Tomar el control: Saber decir ¡no!
¡Para!
- ✓ Buscar vías de influir



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

“Cuando hablamos de límites hablamos de ayudar al menor a entender normas que son importantes para su seguridad, su bienestar o su adaptación social.”



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

Marcar límites es importante:

- ✓ Dan seguridad y protección.
- ✓ Enseñan al menor a saber renunciar a sus deseos, (tolerancia a la frustración).

Esto a su vez se relaciona con:

- ✓ Establecer buenas relaciones con los demás
- ✓ Rendimiento escolar.
- ✓ Etc.





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

Al ser una situación tan excepcional y con el impacto emocional que puede implicar... **SE PUEDEN FLEXIBILIZAR** algunas normas (“Aunque siempre con límites”).

Conformarnos con conseguir pequeñas cosas día a día.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

¿Cómo la
hacemos?

Lo primero es la Regulación de emociones y la
Comunicación No Verbal (CNV)

Autoridad

VS

Respuesta
Reactiva No
regulada



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

Lo primero es la Regulación de emociones y la Comunicación No Verbal (CNV)

Elemento de la CNV	Modo de mostrar CNV
Expresión facial:	Seria sin enfadarnos, siendo firmes pero lo más asertivos posible.
Mirada:	Directa a los ojos del menor, que no haya dudas de a quién nos dirigimos.
Paraverbal: Volumen, velocidad, ritmo, etc.:	Volumen medio y velocidad y ritmo adecuado sin atropellos que dificulten la comprensión del mensaje.
Lenguaje corporal:	De pie, el cuerpo recto pero evitando señalar con el dedo.
Distancia en la interacción:	Media, con la suficiente proximidad para hacernos presentes pero sin invadir el espacio personal.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

Lo primero es la Regulación de emociones y la Comunicación No Verbal (CNV)

Elemento de la CNV	Modo de mostrar CNV
Expresión facial:	Cara seria, pero no de enfado..
Mirada:	Dirigida a la persona con la que hablas (no decirlo por ejemplo mientras miras al ordenador y sigues trabajando)
Paraverbal: Volumen, velocidad, ritmo, etc.:	Decirlo sin gritar, pero con tono firme, y con un ritmo normal
Lenguaje corporal:	Gestos con las palmas hacia arriba
Distancia en la interacción:	Zona personal

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

Lo primero es la Regulación de emociones y la Comunicación No Verbal (CNV)

Elemento de la CNV	Modo de mostrar CNV
Expresión facial:	Sonreír y tener los ojos abiertos.
Mirada:	Mirar de frente
Paraverbal: Volumen, velocidad, ritmo, etc.:	No elevar el volumen en exceso y no hablar rápido.
Lenguaje corporal:	No elevar los brazos y mantener visibles las manos.
Distancia en la interacción:	Cercanía a la persona.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

Lo primero es la Regulación de emociones y la Comunicación No Verbal (CNV)

Elemento de la CNV	Modo de mostrar CNV
Expresión facial:	Relajada
Mirada:	Directa a los ojos
Paraverbal: Volumen, velocidad, ritmo, etc.:	Comunicar despacio, con claridad, sin alterar el tono de voz y con firmeza.
Lenguaje corporal:	Brazos abiertos con las palmas de las manos hacia arriba
Distancia en la interacción:	Distancia media, sin estar muy cerca para no avasallar, ni muy lejos que indique que no nos importa la otra parte.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

1. HAZLO CON OBJETIVIDAD

2. OFRECE OPCIONES

3. ACENTÚA LO POSITIVO

4. MANTENTE AL MARGEN.

5. EXPLICA EL POR QUÉ

6. OFRECE UNA ALTERNATIVA

7. HAZLO CON CARIÑO Y COMPRENSIÓN

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

1. Hazlo con objetividad y concreción

«Pórtate bien» vs. «Deja de hablar con tu hermana, abre el cuaderno y comienza a hacer los deberes de matemáticas».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

2. Ofrece opciones

«Tu madre debe de estar al corriente de esto, quieres decírselo tú o lo hago yo».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

3. Acentúa lo positivo: Reformula en positivo

« Habla bajo vs. No grites».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

4. Mantente al margen

«Sabes que la tarea tiene que estar hecha para mañana. Debes ponerte a ello».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

5. Explica el porqué

«Deja en paz a tu hermana, no ves que se siente agobiada».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

6. Ofrece una alternativa

« Ahora tienes que trabajar pero cuando acabes podrás jugar con la tablet».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Desempolva tus habilidades para establecer límites

7. Hazlo con cariño y comprensión

« Cariño, ahora no podemos jugar con la Tablet».



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Marcar Límites

Claves de la comunicación cooperativa

1. Hacer de las tareas un trabajo en equipo

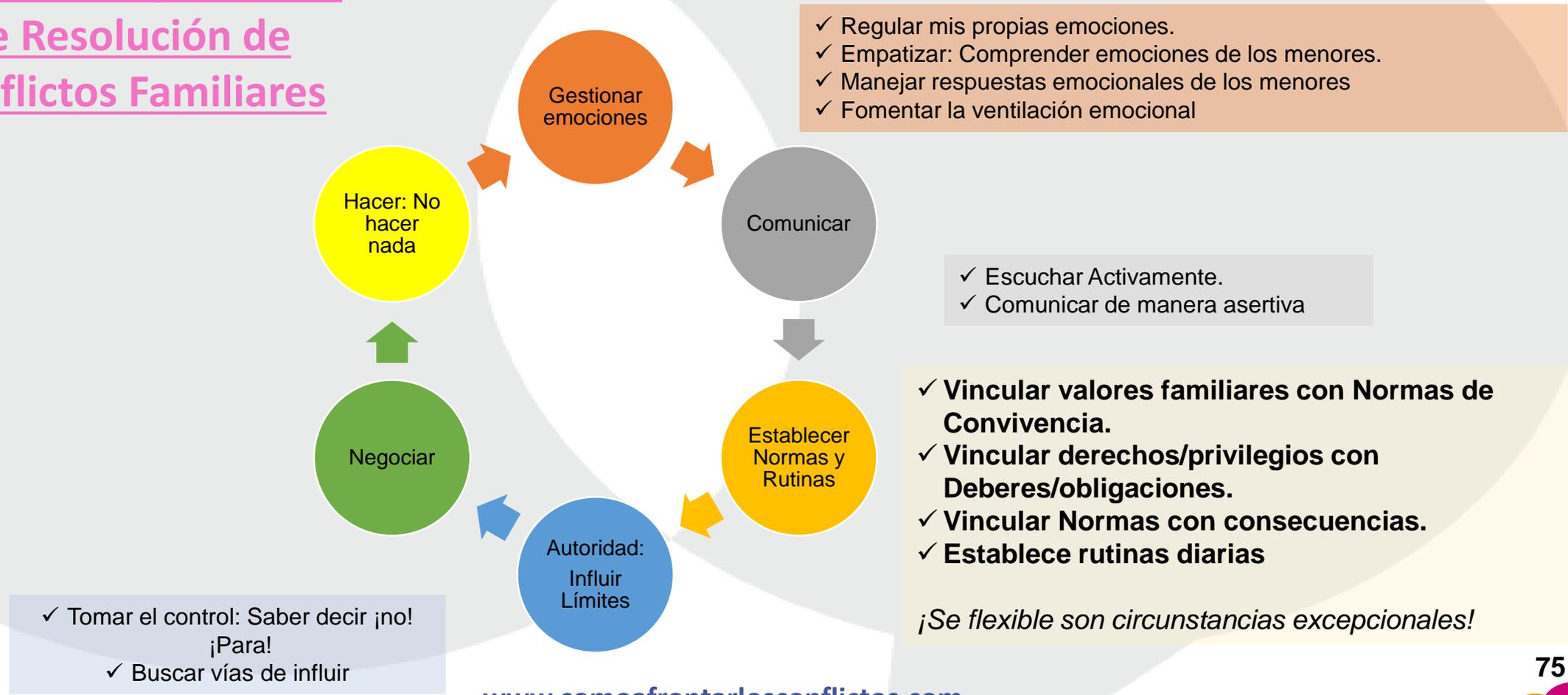
2. Pedir ayuda a los menores

3. Ayúdales a ponerse en tu curso de pensamiento

¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

- ✓ **Definición de Norma:** Una norma es una regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, etc.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Normas

- ✓ Implican un orden para funcionar (regulan la convivencia, y evitan muchos conflictos).
- ✓ Guían la conducta de los menores de acuerdo con los valores de la familia.
- ✓ Enseñan que además de derechos hay obligaciones.
- ✓ Ayudan a los menores a socializarse.
- ✓ Nos ahorran poner muchos límites, al tener un marco de acuerdos que todos conocemos y sabemos que es importante respetar.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Normas

¡Pero Ojo!

- ✓ No sobre cargues la convivencia de normas.
- ✓ Céntrate en unas pocas de sentido común.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Las áreas en las que es habitual poner normas a los menores, son:

- ✓ Colaboración en tareas domésticas.
- ✓ Cuidado del espacio personal y pertenencias (ropa, juguetes, etc.).
- ✓ Salud e higiene personal (alimentación, dientes, ducha, chuches, etc.).
- ✓ Tecnología (número de horas y momentos de conexión, tv, videojuegos).
- ✓ Horarios (acostarse, levantarse, entrar y salir de casa).
- ✓ Estudios (deberes, etc.).
- ✓ Trato a los padres y hermanos: Tratamos con respeto: sin agresiones físicas o insultos; pedimos perdón, compartimos.



¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

¿Cómo deben de ser las normas?

- ✓ *Claras y concretas (Que, cuando, quien)*
- ✓ *Con consecuencias explícitas*
- ✓ *Revisables y evaluables*
- ✓ *Formular las normas en sentido positivo*



*¿Cómo afrontar
los conflictos?*

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Los especialistas en salud mental recomiendan establecer rutinas durante el confinamiento.

Definición de Rutina:

- ✓ Costumbre / hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Rutinas

Importancia de distribuir el día en diferentes tareas

Manteniendo una cierta estructura de funcionamiento, pero sin ser esclavos del reloj

Profesionales /escolares

Domésticas

Sociales

Físicas / deportivas

Lúdicas

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Rutinas

Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente.

Los adultos debemos enseñarles a organizar su vida mediante horarios estables asociados a rutinas.

Los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio emocional.

Estas rutinas ayudan a que el niño vaya asimilando un esquema interno.



Fomentan armonía y mejora de la convivencia



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

Rutinas

“Cuando finalmente llegó la noticia oficial de que cerraron las escuelas de nuestros hijos indefinidamente, mi esposa y yo pensamos lo mismo: ¡Necesitamos un horario!”



La respuesta al caos es la rutina, ¿verdad?

No podemos tener a los niños sentados en pijama, comiendo cereales, viendo dibujos animados y discutiendo todo el día

¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Establecer Normas y Rutinas

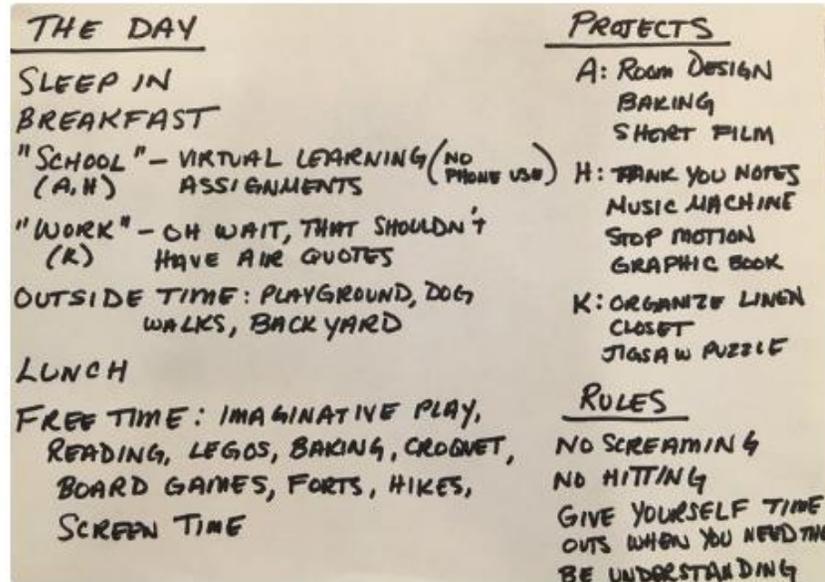
“Si construyes un horario, te sugiero que lo escribas físicamente en papel, o en una pizarra”



David Allan
@davidgallan



Home-bound because of coronavirus? Have you created a schedule for you and your family to get work/school/fun all planned out? Ours is below. Take a pix and share it with others by using #cnnwellness



♡ 27 19:06 - 17 mar. 2020



www.comoafrontarlosconflictos.com



¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

✓ **Compartir el control: Soluciones GANA-GANA**

- ✓ Tomar el control: Saber decir ¡no! ¡Para!
- ✓ Buscar vías de influir



- ✓ Regular mis propias emociones.
- ✓ Empatizar: Comprender emociones de los menores.
- ✓ Manejar respuestas emocionales de los menores
- ✓ Fomentar la ventilación emocional

- ✓ Escuchar Activamente.
- ✓ Comunicar de manera asertiva

- ✓ Vincular valores familiares con Normas de Convivencia.
- ✓ Vincular derechos/privilegios con Deberes/obligaciones.
- ✓ Vincular Normas con consecuencias.
- ✓ Establece rutinas diarias

¡Se flexible son circunstancias excepcionales!

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

“flexibilidad”

*Con todos pero
especialmente
con los
adolescentes*

No quiere decir que tengan
libertad absoluta”.



**Tiempo de
enfrentamiento
cooperativo de
conflictos.**

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

1. Que aprendan a calmarse antes de hablar.

- ✓ ¿Somos nosotros capaces de calmarnos antes de hablar en un conflicto?

Recuerda que somos referentes.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

- 2. Que aprendan a Reflexionar y pensar en positivo**
- ✓ ¿Qué ha ocurrido?
 - ✓ ¿Cómo te sientes?
 - ✓ ¿Qué necesitas pedir al otro para solucionar el conflicto?

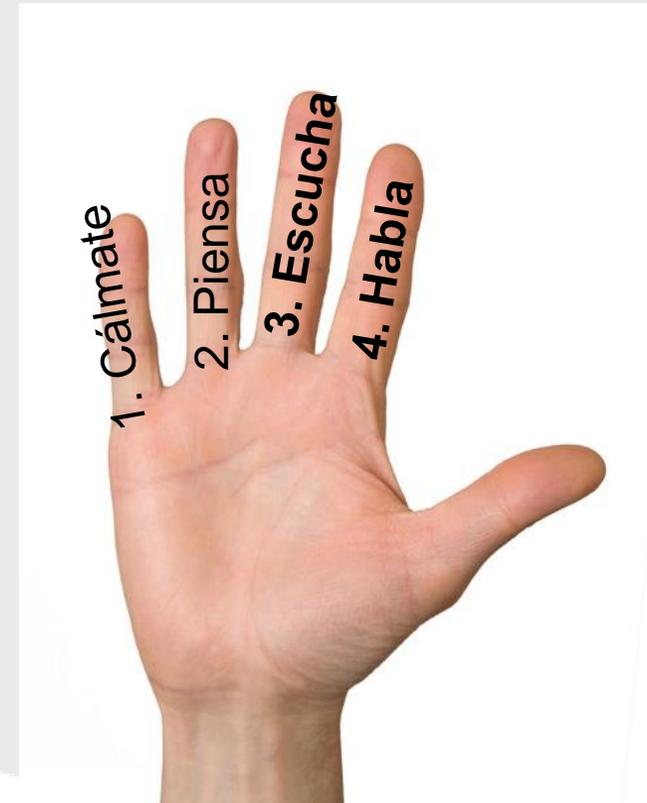


Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

3 y 4. Que aprendan a dialogar con respeto y empatía

- ✓ Escucha Activa
- ✓ Demostrar comprensión hacia la perspectiva del otro y empatía.
- ✓ Comunicación Asertiva (EN PRIMERA PERSONA).

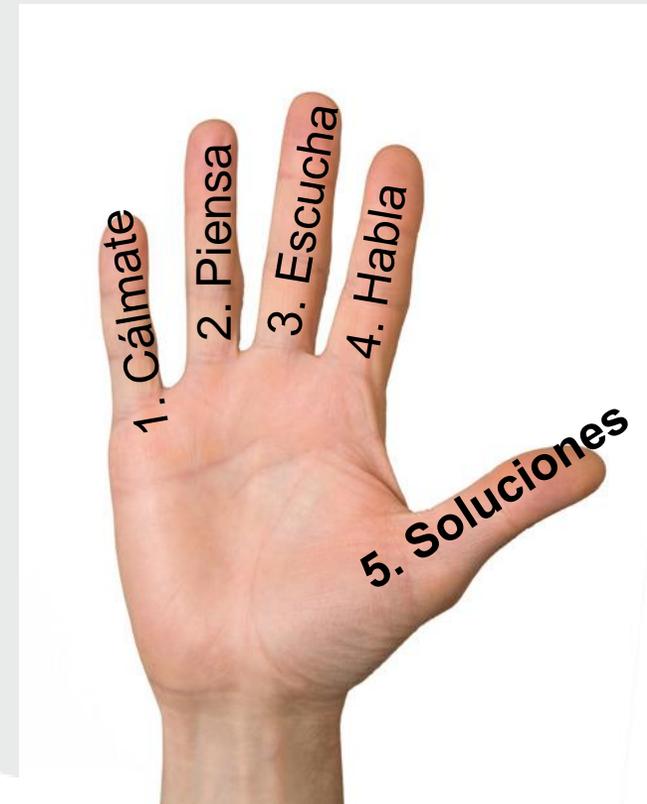


Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

5. Que aprendan a colaborar buscando soluciones (ganar-ganar) y aplicando la creatividad

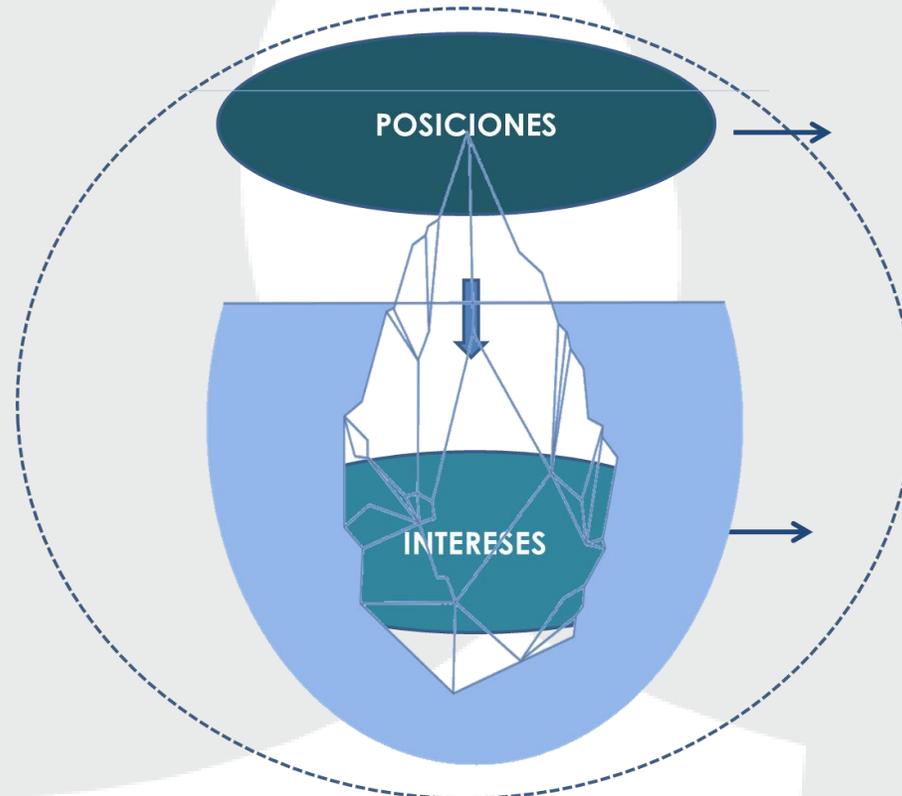
- ✓ Que aprendan a desarrollar la capacidad de resolución de problemas.
- ✓ Negociación Colaborativa.
- ✓ Desarrollo de la Autonomía



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

Posiciones e Intereses



Reivindicaciones,
reclamaciones... **¡Lo
que dicen que
quieren!**

Aquello que es
importante para las
partes, de cara a la
solución integrativa
**¡El para qué de las
POSICIONES**





Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

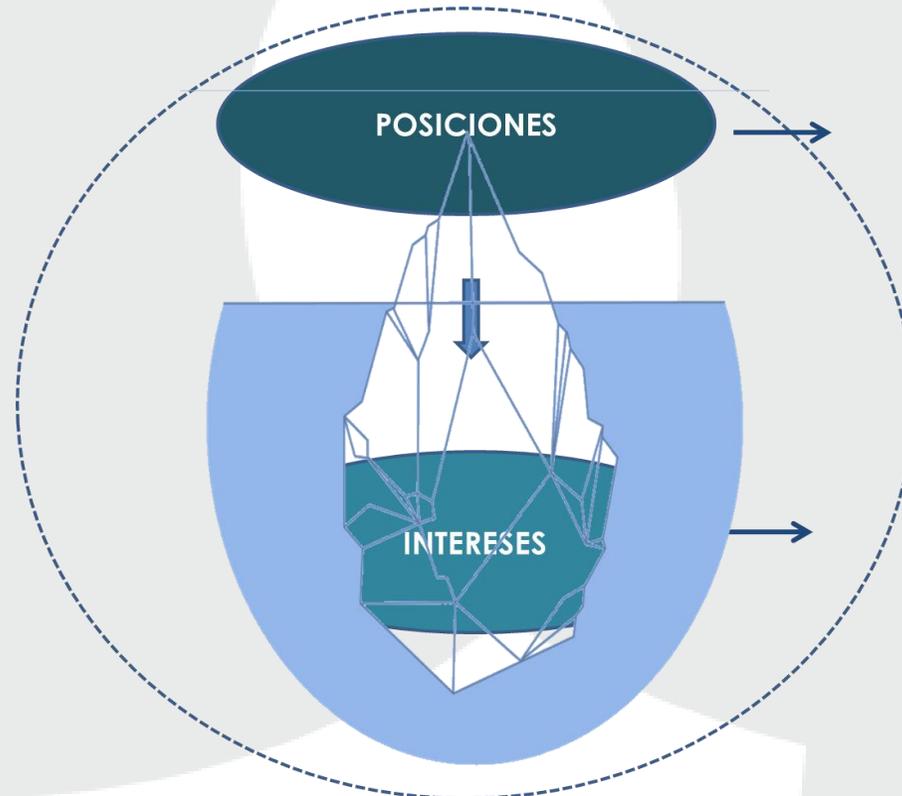
Conflicto de la ventana



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

Posiciones e Intereses



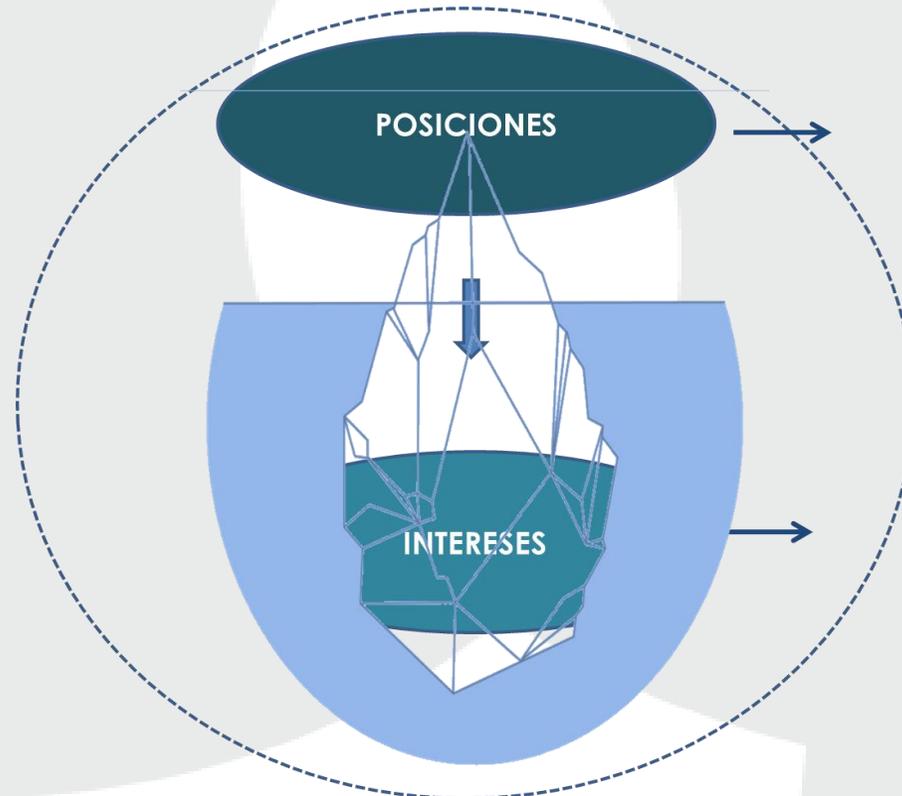
ABRIR – CERRAR LA VENTANA



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Flexibiliza, Negocia y Media

Posiciones e Intereses



✓ ABRIR – CERRAR LA VENTANA

✓ Necesidad de Aire Fresco

✓ Que no se vuelen los papeles



¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

- ✓ Ceder el control: Dejar hacer, Evitar reaccionar

Hacer: No hacer nada

Gestionar emociones

Comunicar

- ✓ Regular mis propias emociones.
- ✓ Empatizar: Comprender emociones de los menores.
- ✓ Manejar respuestas emocionales de los menores
- ✓ Fomentar la ventilación emocional

- ✓ Escuchar Activamente.
- ✓ Comunicar de manera asertiva

- ✓ Compartir el control: Soluciones GANA-GANA

Negociar

Establecer Normas y Rutinas

- ✓ Vincular valores familiares con Normas de Convivencia.
- ✓ Vincular derechos/privilegios con Deberes/obligaciones.
- ✓ Vincular Normas con consecuencias.
- ✓ Establece rutinas diarias

¡Se flexible son circunstancias excepcionales!

- ✓ Tomar el control: Saber decir ¡no!
¡Para!
- ✓ Buscar vías de influir

Autoridad:
Influir Límites



Convivencia en el Confinamiento Familiar

5. Casos prácticos: ¿Cómo lo resolvemos?

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares



1. A un adolescente le quitas su teléfono móvil porque esta haciendo un uso excesivo de él, saltándose las normas establecidas por ambas partes. El adolescente se rebota de tal manera que salen por su boca sapos y culebras.

El conflicto se plantea como falta de intimidad por parte de él y preocupación por parte de los padres.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Cómo regular las emociones?



- ✓ Autoinstrucciones positivas
- ✓ Parada y cambio de pensamiento
 - ✓ Tiempo fuera
 - ✓ Irse
- ✓ Respiración
- ✓ Ventilación emocional
- ✓ Técnicas de distracción
- ✓ Técnica de volumen fijo
- ✓ Actividades adaptativas, agradables, consecución de objetivos de la interacción.

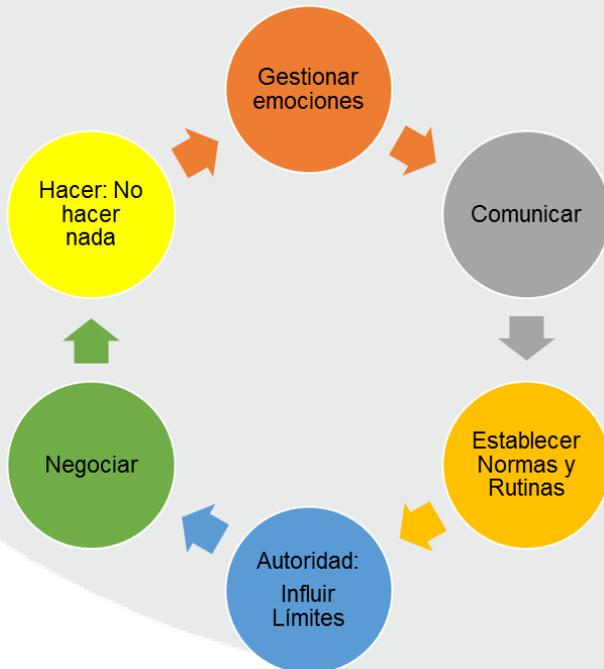
- ✓ El adolescente se ha frustrado, porque se le ha quitado el móvil. Es bueno que fomente su **tolerancia a la frustración**, y normal que fruto de esa frustración surja una respuesta agresiva (verbal).
- ✓ Recordar “la curva de hostilidad”. No contradecir en el **momento de disparo**, evitar “escalada del conflicto”.
- ✓ Necesitaríamos técnicas para nosotros de **regulación emocional**: respiración, de autoinstrucciones positivas, e incluso de tiempo fuera.
- ✓ **Punto de enfriamiento**. En este punto es importante no centrarse en lo que dice, y centrarse en reflejar su emoción: ESCUCHA ACTIVA y VENTILACIÓN EMOCIONAL: “Entiendo que te gusta mucho estar con el móvil, o que estabas haciendo algo importante para ti y te ha sentado muy mal que te lo quite ¿no?”.
- ✓ Aquí podríamos establecer un dialogo racional desde la calma.

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



- ✓ HACER NO HACER NADA: Durante el estallido emocional.
- ✓ COMUNICACIÓN: Comunicación en la fase de enfriamiento emocional, respecto de los riesgos de un uso excesivo de las nuevas tecnologías (la sensibilización es importante).
- ✓ LÍMITES: Si en un preciso momento necesitamos decir ¡No o para!, Es importante revisar las claves comunicativas asociadas al establecimiento de los límites.
- ✓ NORMAS y RUTINAS: Establecer normas y rutinas respecto del uso de la tecnología y establecer unas consecuencias al incumplimiento.
- ✓ ¿HAY QUE FLEXIBILIZAR? ¿HAY QUE NEGOCIAR? Ganar-Ganar:
Conciliar: “Intimidad - con horarios y normas sobre uso de teléfonos móviles”.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

3. Controlar las discusiones entre los hermanos

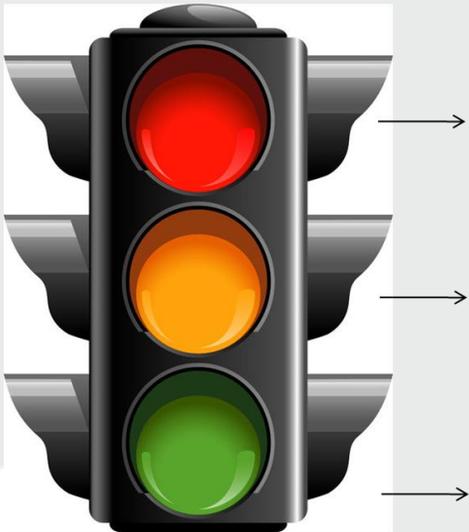


¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Cómo regular las emociones?



- ✓ Autoinstrucciones positivas
- ✓ Parada y cambio de pensamiento
 - ✓ Tiempo fuera
 - ✓ Irse
- ✓ Respiración
 - ✓ Ventilación emocional
 - ✓ Técnicas de distracción
 - ✓ Técnica de volumen fijo
- ✓ Actividades adaptativas, agradables, consecución de objetivos de la interacción.

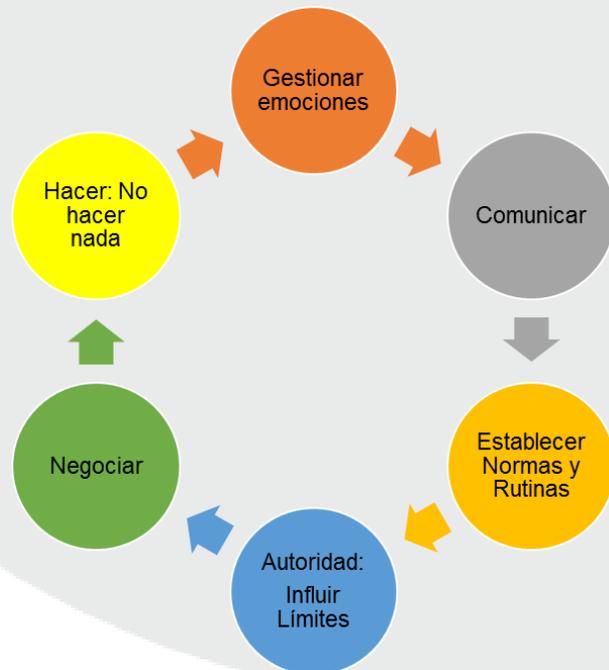
- ✓ La técnica del **volumen fijo** puede ser de ayuda en cuanto a regulación de mis propias emociones (y de los hermanos), la cual puedo acompañar de **respiración abdominal**, y de **autoinstrucciones positivas**, del tipo ¡Venga Asier mantén la calma!
- ✓ La técnica del **tiempo fuera**, separando a los hermanos hasta que puedan calmarse parece una buena estrategia para evitar la escalada de la hostilidad.
- ✓ Respecto de la regulación emocional, en un conflicto, también es importante que los hermanos puedan expresar su punto de vista y como se sienten: “**ventilación emocional**”.

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



MEDIACIÓN: “5 claves para resolver conflictos”: Recuerda las 5 fases:

- ✓ 1. CALMA: Recuerda (**regula primero tus emociones**); no empieces a trabajar hasta que ellos se hayan calmado. **Tiempo fuera** (separarlos para que se calmen), **Escucha Activa** a cada uno por separado (**ventilación emocional**), acompáñales a **respirar profundamente**, etc.
- ✓ 2. REFLEXIÓN PERSONAL Y PENSAR EN POSITIVO: Desde la calma, que cada uno piense: **¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo te sientes? ¿Que necesitarías** pedir a tu hermano para solucionar el conflicto?
- ✓ 3 Y 4. COMUNICACIÓN INTERPERSONAL (ESCUCHA Y EXPRESA): Que cada uno exprese su punto de vista, sus sentimientos y que necesita del otro para solucionar el conflicto, que muestren escucha y empatía respecto del punto de vista del otro. Asertividad (Comunicación en primera persona).
- ✓ 5. QUE BUSQUEN SOLUCIONES COLABORANDO ENTRE LOS DOS: **Pensamiento creativo, autonomía** (que san ellos los que busquen sus soluciones).

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

Averigua los **factores desencadenantes** de las conductas para poder actuar sobre ellos:



- ✓ ¿Búsqueda de atención?
- ✓ ¿Comparaciones de los padres?
- ✓ ¿Un trato parental no equitativo?
 - ✓ ¿Diferencia de edad?
 - ✓ ¿La etapa del desarrollo?
 - ✓ ¿Posesiones personales?
- ✓ ¿Diferentes personalidades?
- ✓ ¿Déficit de habilidades sociales?
 - ✓ ¿Celos y envidia?
- ✓ ¿Reproducción de modelos agresivos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

10. Me desespero haciendo deberes, porque si no le salen bien se echa a llorar, intento explicarle lo que ha hecho mal y se frustra más. Y yo pierdo los nervios.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Cómo regular las emociones?



- ✓ Autoinstrucciones positivas
- ✓ Parada y cambio de pensamiento
 - ✓ Tiempo fuera
 - ✓ Irse
- ✓ Respiración
- ✓ Ventilación emocional
- ✓ Técnicas de distracción
- ✓ Técnica de volumen fijo
- ✓ Actividades adaptativas, agradables, consecución de objetivos de la interacción.

Si los chicos se bloquean ante algo que no les sale bien, si ven que nos estamos alternando, esto ayuda a estar mucho más bloqueados y que la parte del cerebro encargada del razonamiento este mucho menos predispuesta para el aprendizaje.

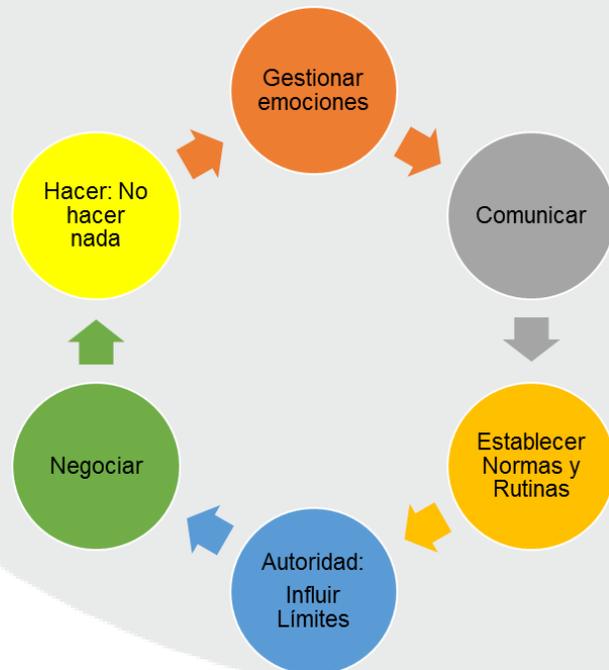
- ✓ **Tiempo fuera, Técnica de distracción** (alguna otra actividad) y retomarlo después...
- ✓ Estrategias de **reevaluar nuestro pensamiento**, exigencias, etc., para emocionalmente llevar la situación de otra manera.

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



✓AUTORIDAD / INFLUIR: **Refuerzo positivo**, centrarnos en lo positivo y en reconocer cualquier pequeño avance que vaya teniendo. **Estrategias de motivación** en esta línea parece una estrategia adecuada.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

13. Cuando le dices un montón de veces lo mismo y no obedece. Cuando le riñes y encima contesta que parece que se ríe de mí. Se pone histérica se enfada por tonterías y acaba sacándome de quicio porque la veo a ella fuera de sí. Cuando intentas razonar con ella durante rato, pero es como si hablastes con una pared, le intentas explicar todo pero ella no atiende a razones.

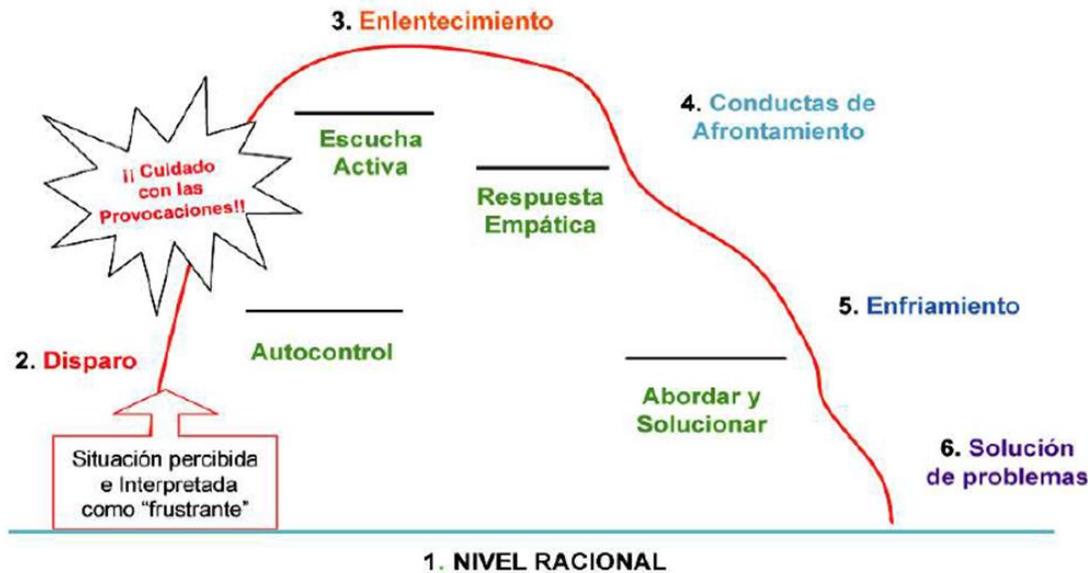




Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Cómo regular las emociones?



Ayudarle a tranquilizarse, Recuerda la curva de la hostilidad!!

- ✓ El disparo emocional no dura siempre (llega a un momento de desgaste o ralentización de la emoción).
- ✓ Mantener la calma y regular nuestra respuesta emocional (No generar más tensión).
- ✓ Escucha (respuesta empática comprendiendo su afección emocional), ayuda a que su cerebro vuelva a estar preparado para razonar.
- ✓ Establecer diálogo razonado (ayudar a reflexionar).

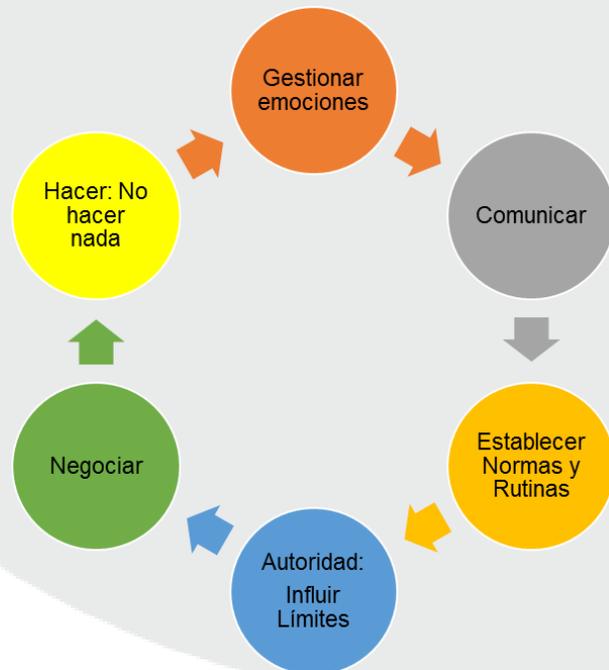


¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



- ✓ **NORMAS:** Las normas de convivencia familiar son una estrategia interesante, porque más allá de generar un círculo de discusión, nos llevan a pensar en **consecuencias** derivadas de su no cumplimiento.
- ✓ **AUTORIDAD LÍMITES:** Si nuestro establecimiento de límites no está siendo efectivo, tal vez analizar: nuestro **estado emocional** al comunicar, nuestra **comunicación no verbal**, y las **estrategias comunicativas** planteadas anteriormente para ser más efectivos.

¿Hay otros problemas de fondo en la familia respecto de los que debemos expresarnos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

15. Cuando los padres, no estaban de acuerdo en una situación.

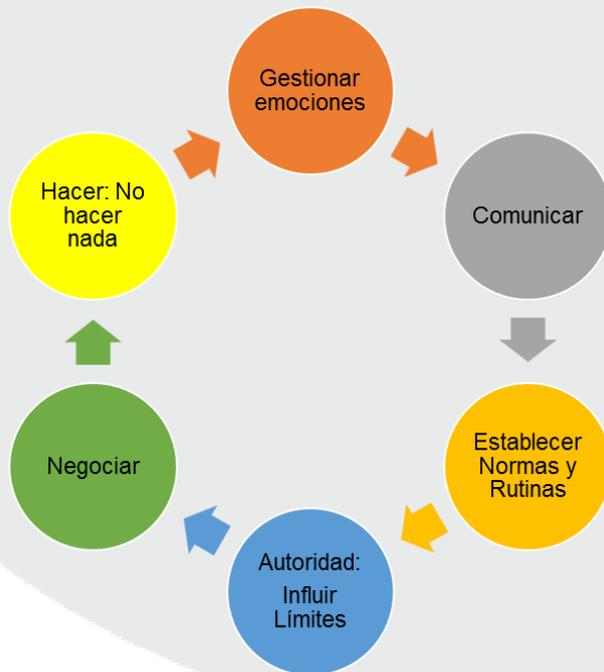


¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



Acuerdo en la coparentalidad:

“Los menores necesitan una coherencia respecto de lo que se les pide”.

- ✓ **NEGOCIACIÓN / COOPERACIÓN:** Clasificar los aspectos o puntos más importantes para cada uno y llegar a acuerdos.
- ✓ **EVITAR COALICIONES HIJO-PADRE o HIJO-MADRE** en contra del otro.
- ✓ **EVITAR “DUPLICIDAD DE AUTORIDAD”:** El menor se acerque al progenitor que sabe que más le conviene ante la situación que se le niega.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

17. Hora de ir a dormir. Nunca es el momento, no quiere dormir.

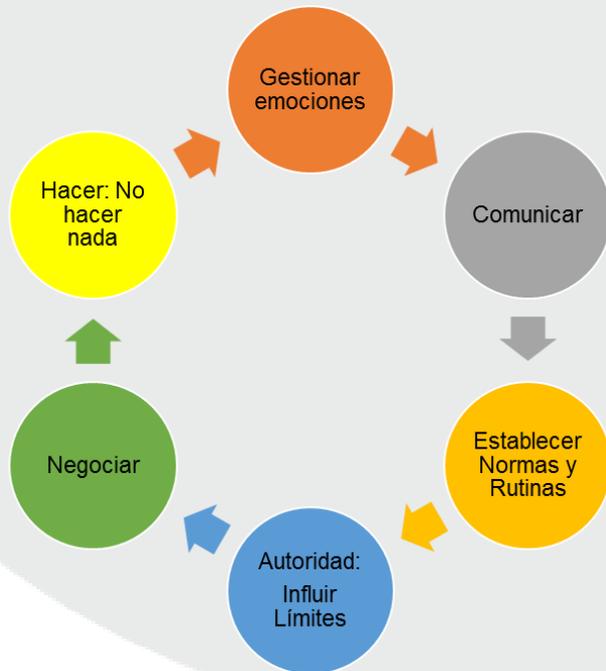


¿Cómo afrontar los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



- ✓ RUTINAS: Marcar una rutina y una hora para irse a la cama y que se acostumbre a ello.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

25. Al final del día cuando estoy cansada, que mis hijas recojan la ropa o se laven los dientes, o se acuesten... Sin que se lo tenga que decir 100 veces.

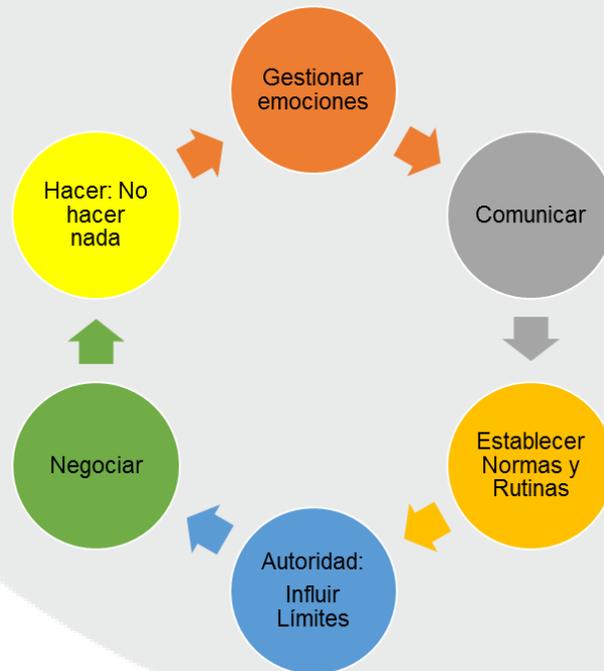


Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

NORMAS / RUTINAS:

- ✓ Marcar una rutina para hacer las cosas.
- ✓ Jugar a a competencias: “A ver quien acaba antes”, “hacerlo con ellos”.
- ✓ La tabla de tareas (derechos –obligaciones): actividad que plantea una serie de obligaciones de los hijos e hijas asociadas a unos privilegios. Al final de la semana se evalúa el cumplimiento de las obligaciones y se asignan o se quitan los privilegios.



	L	M	X	J	V	S	D
1. Levantarse sin ayuda							
2. baño recogido							
3. Dos horas de estudio en tu habitación							
4. Apagar internet a las...							
5. Dejar el móvil a las...							
6. Recoger la mesa en 30 minutos							
7. sacar la basura antes de las 10							
8. Apagar la tv a las 11							
9. Recoger la habitación el sábado							
10. Hablar con respeto (ni gritos ni insultos)							



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

Nuestra familia es monoparental yo y mi hijo de 13 (1º ESO). La verdad es que estoy un poco perdida de cómo entretenerle. Tampoco es que vea que tenga mucho interés en hacer ninguna actividad conmigo. Antes no era así. Cuando termina sus tareas de clase sobre las 17.30 porque tarda bastante más que si estuviera en clase. Lo único que quiere es jugar a la play con sus amigos, justificándose que es la única manera de estar con ellos. ¿Qué hago? También es cierto que de 18.30-20.00 estoy dando clases de inglés por skype... 😊

La sensación es que van pasando los días como el día de la marmota. Tampoco hace ejercicio en casa.
AYUDA POR FAVOR.

Gracias



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

Características generales
adolescencia

Necesidad de sentirse socialmente independientes /
AMIGOS, principal grupo de referencia en detrimento de la familia.

Más reservados y menos comunicativos con los padres

Tendencia a cuestionar normas y amostrar actitud de rebeldía

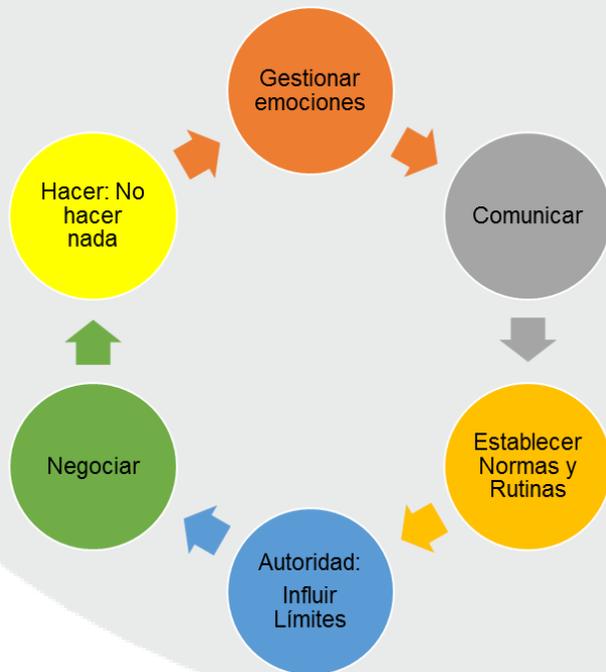
fase de cierta turbulencia emocional / posible aumento conflictividad

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



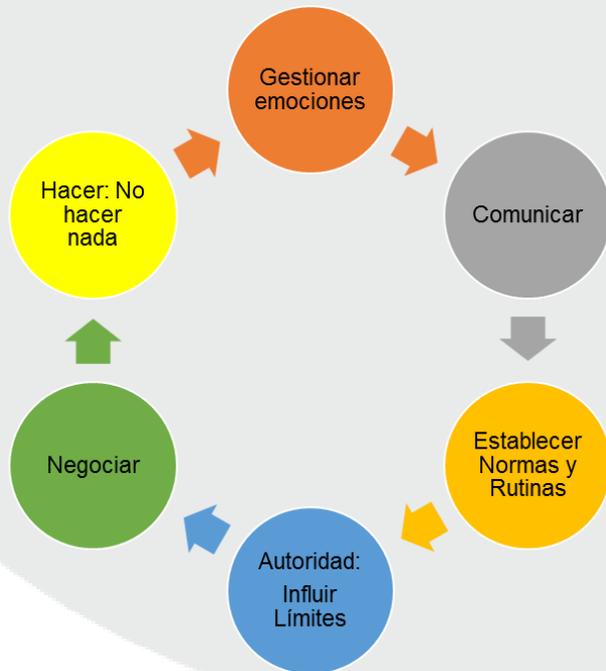
- ✓ HACER: NO HACER NADA: Necesario **ampliar cierto grado de libertad** sin caer en los errores de (Todo es negociable; pensar que si no cedemos podemos perder su afecto).
- ✓ NORMAS: Se hace necesario establecer algunos límites y normas razonables, (Recuerda que también son circunstancias excepcionales); **Binomios: (derechos-obligaciones); (normas-consecuencias).**
- ✓ RUTINAS: Estructura actividades y organiza el día en rutinas permiten que la vida se convierta en algo predecible.

¿Cómo afrontar
los conflictos?

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

¿Qué abordaje emplear?



COMUNICACIÓN:

- ✓ **SER PACIENTES** (Poco a poco se va recuperando progresivamente la confianza y la complicidad).
- ✓ **ESCUCHA ACTIVA:** Practica la escucha activa, escuchando sentimientos más allá de las palabras, evitando interrogatorios y tapones de la comunicación, y mostrando comprensión.
- ✓ **APROVECHA LAS OPORTUNIDADES** para comunicaros cuando se presentan y Mantente alerta para cualquier señal de que quiere hablar.



Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

Recomendaciones específicas durante esta crisis



“flexibilidad”

Entendiendo lo extraordinario de la situación actual. Esto no quiere decir que tengan libertad absoluta”.



Tiempo de afrontamiento cooperativo de conflictos.

Convivencia en el Confinamiento Familiar

Habilidades y Técnicas de Resolución de Conflictos Familiares

Recomendaciones específicas durante esta crisis



“Mantenerles en casa sin protestar, sabiendo que es una obligación”.

Concienciar de su
corresponsabilidad

- ✓ Reforzar la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos.
- ✓ Participación diaria en el aplauso a los sanitarios para que sientan que forman parte de algo colectivo y trascendente.



**Convivencia en el
Confinamiento Familiar**

**¡Muchas Gracias!
¡Eskerrik Asko!**

**Animo familia
¡Beti aurrera!**

info@Bitarbask.org

info@garrebil.com