

FUNDACIÓN ATENEA

# GUÍA GESTIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ESTADO DE ALARMA COVID-19



# GUÍA GESTIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN de CONFLICTOS ESTADO DE ALARMA COVID-19

Queridas familias, esta situación de aislamiento pone a prueba cualquiera; nos trastoca nuestro estado psicológico y emocional, creando momentos de tensión con nuestros/a hijo/a o nuestra pareja.

Este nuevo escenario, complejo e incierto, nos puede llevar, a lo largo de la cuarentena, a enfrentarnos a nuevas dinámicas y conflictos en el hogar.

Es importante conseguir mantener la calma e intentar no estallar a la primera, por ello, desde la **Fundación Atenea** os hemos preparado esta pequeña guía donde se recogen unas pautas educativas-pedagógicas de autocontrol y modificación de conducta.

**ES MUY IMPORTANTE** QUE SIGAMOS LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES, RESPETANDO LAS MEDIDAS DE HIGIENE (LIMPIEZA MANOS, TOSER EN EL CODO, UTILIZAR PAÑUELOS DESECHABLES, NO TOCARSE BOCA-MANOS-NARIZ), DE DISTANCIA SOCIAL (POR LO MENOS UN METRO) Y QUEDARSE EN CASA SIEMPRE Y CUANDO SEA POSIBLE. TODAS LAS PERSONAS SOMOS RESPONSABLES Y PODEMOS APORTAR NUESTRO GRANITO DE ARENA PARA HACER FRENTE A LA ACTUAL EMERGENCIA SANITARIA QUE ATRAVESAMOS.

## TÉCNICAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONTROL

Os presentamos algunas técnicas que podéis llevar a cabo con niños y niñas a partir de los 3 años, aunque veremos que muchas de ellas se pueden hacer a cualquier edad.

- **EL SEMÁFORO**

Dibujamos en una cartulina un semáforo y lo colgamos en la habitación de nuestro/a hijo/a. Le explicamos que los colores indican lo que tiene que hacer según su estado de ánimo y momento. **Al principio es muy importante guiarles**, por ello en cada estado tendremos que estar allí y sugerirles lo que tendrían que hacer. Poco a poco el/la niño/a será capaz de interiorizar este mecanismo y en algunos momentos sabrá como auto-controlarse.



**PARO**

Cuando siento que mi cuerpo se está poniendo rígido y por dentro tengo algo que me hierve. No controlo mi emoción.



**PIENSO**

Intento reconocer qué me está pasando y qué ha pasado para que me ponga así. Busco algo que me haga relajar y distraerme



**ACTÚO**

Elijo la mejor solución e intento llevarla a cabo para que mi cuerpo y mente vuelva a un estado de tranquilidad.

- **TOCAR AGUA**

Rellenamos un barreño, el lavabo o el bidet con agua, donde el/la menor se pueda relajar mojándose las manos, jugando con algún muñeco, con la espuma del jabón, etc. El agua es un elemento natural que ayuda a relajar, distender y desconectar.

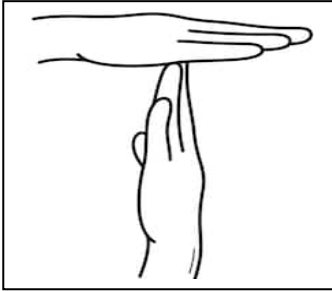
- **OFRECER CONTENCIÓN Y ABRAZO**

La contención se puede hacer a través de un abrazo, si vemos que la persona nos lo pide, o a través de nuestro lenguaje verbal utilizando un tono firme pero tranquilo.

*Recuerda: para indicar a tus peques cómo y cuándo manejar la rabia/frustración, tenemos que empezar con el buen ejemplo. Si perdemos los papeles cuando la situación empieza a ponerse un poco tensa, de poco va a servir nuestra labor educativa.*

## TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS

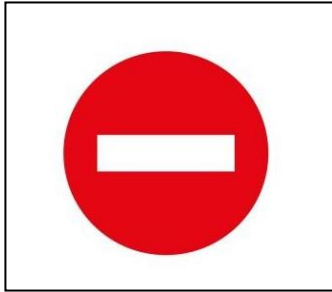
A continuación explicamos una serie de técnicas que pueden ayudar a aplanar la situación de tensión y conflicto y, a la par, ayudar a que las personas involucradas aprendan a solucionar el problema o a gestionar una situación tensa de la mejor manera posible.



### • EL TIEMPO FUERA

Cuando notamos que estamos a punto de perder los papeles o que le está pasando a la otra persona:

- Advertimos una vez con la indicación de que si el conflicto se pone intenso nos retiramos.
- Nos retiramos sin hablar o discutir
- Nos apartamos, en nuestro cuarto o en otra habitación
- Cuando el clima está más relajado salimos y si es el momento podemos retomar conjuntamente con la otra persona una conversación sobre lo que ha pasado.



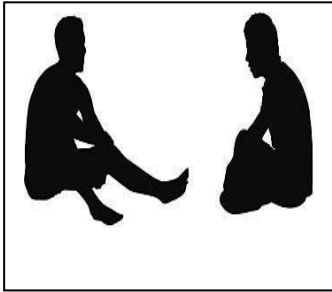
- **EXTINCIÓN**

Significa ignorar la conducta que queremos que desaparezca, es decir, **no prestar atención hasta que mi hijo/a no haya cambiado de actitud.**

Es importante que antes de poner en marcha esta técnica le avisemos que a la siguiente llamada de atención dejaremos de hacerle caso. Es fundamental cumplir con nuestra decisión.

**Cuidado:** hay siempre que valorar el nivel de riesgo que puede suponer su aplicación, porque la puesta en marcha de esta técnica al principio puede registrar un incremento de la conducta que queremos eliminar o incluso una exageración de la misma.

*Recuerda: es igual de importante **REFORZAR la conducta** adecuada que sustituirá a la que va a desaparecer. El **REFUERZO POSITIVO** hay que introducirlo inmediatamente después de realizar la conducta a incrementar.*



#### ▪ LA SENTADA

Para que una sentada surta efecto debe producirse en un momento en que la situación este tranquila. Es entonces cuando se debe entrar en la habitación del/de la hijo/a, sentarse en el suelo cerrando la puerta y comunicarle que:

- Ya no podemos seguir con esta conducta.
- Vamos a resolver el problema y esperamos que sugieras una solución
- Si en este momento no conseguimos llegar a un acuerdo retomaremos esta discusión en otro momento.
- No voy a aceptar acusaciones o insultos.

***Recuerda: si nos cuesta hablar podemos optar por escribir una carta a la persona. Le podemos explicar lo que nos ha dolido, lo que tendríamos que mejorar y posibles soluciones. Poner por escrito nuestros sentimientos y describir lo que hemos vivido nos puede ayudar a comprender la situación y aclarar nuestros pensamientos.***

## CÓMO EMPEZAR UNA CONVERSACIÓN...

Podemos utilizar formas sencillas de expresión para invitar a hablar a nuestros/as hijos/hijas o pareja. Es importante aprender a establecer una comunicación efectiva y un lenguaje positivo que favorezca un clima familiar pacífico y que tenga en cuenta las necesidades e ideas de sus componentes.

### AQUÍ TENEMOS ALGUNOS EJEMPLOS:

- “ Veo cómo te sientes”
- “¿Te gustaría hablar sobre ello?”
- “Cuéntame más, sigue...”
- “Parece que es importante para ti”
- “Me gustaría escucharte”
- “¿Qué te pasó? Cuéntame.”
- “Me gustaría conocer qué piensas”
- “Comentémoslo, ¿te parece?”