



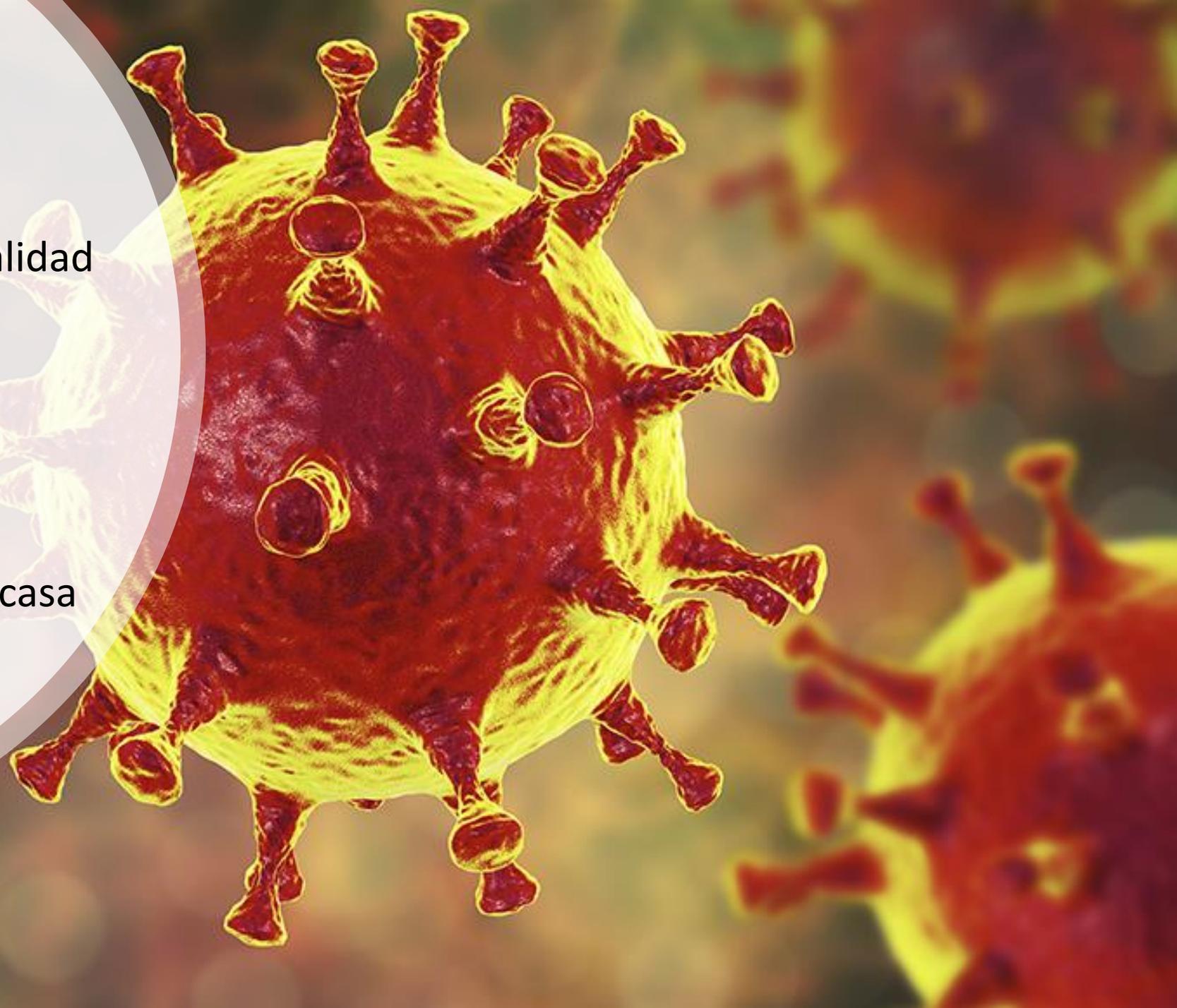
Comunicación y Conflictos en tiempos de Pandemia

José Fernando Mejía
Director ejecutivo
Programa Aulas en Paz



Confinamiento

- Estrés, tensión, ansiedad
- Duelo, salud, pérdidas, normalidad
- Angustias económicas
- Pobreza, inseguridad
- Roles en casa multiplicados
- Incertidumbre
- Conflictos y comunicación en casa





¿Qué
vamos a
aprender
de esto?



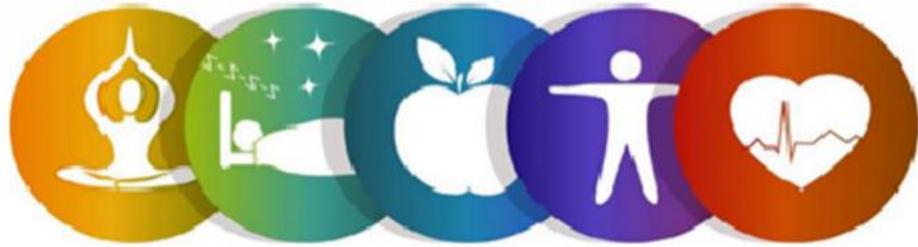
Tenemos que estar bien para poder
apoyar a nuestros hijos

Autocuidado

Darse cuenta ¿Cómo estamos?

- ¿Qué estamos pensando?
 - Pensamientos fatalistas, rumiación
- ¿Qué estamos sintiendo?
 - Miedo, angustia, rabia
- ¿Qué estamos haciendo?
 - Cómo nos tratamos
- ¿Cómo está mi cuerpo?
 - Tensión, dolores, dormir, comer





Autocuidado

- Organización, priorización, asignar tareas. RESPONSABILIDAD COMPARTIDA.
- Respeto de límites propios y ajenos. Decir que no.
- Tiempo y espacio propio (actividades propias) hobby, charlas con otras personas
- Pausas, distracciones.
- Cuidado del cuerpo, ejercicio, relajación. Dormir, comer, moverte.
- Humor, estilo personal.
- Pedir ayuda



Las cosas
pueden ser
diferentes.

Construimos
nuestra
realidad.

REPETIMOS
PATRONES QUE
CREEMOS QUE
SON
NATURALES



Hemos aprendido tantas cosas...

- Si no hablo "durito" me la montan
- !!!!Mire lo que me hizo hacer!!!!
- Una palmada a tiempo....
- Si lo corrijo me va a odiar
- Tengo que hacerlo todo para ser buena mamá/papá
- Pedir ayuda es signo de debilidad
- Roles de género
- Afecto, interacción

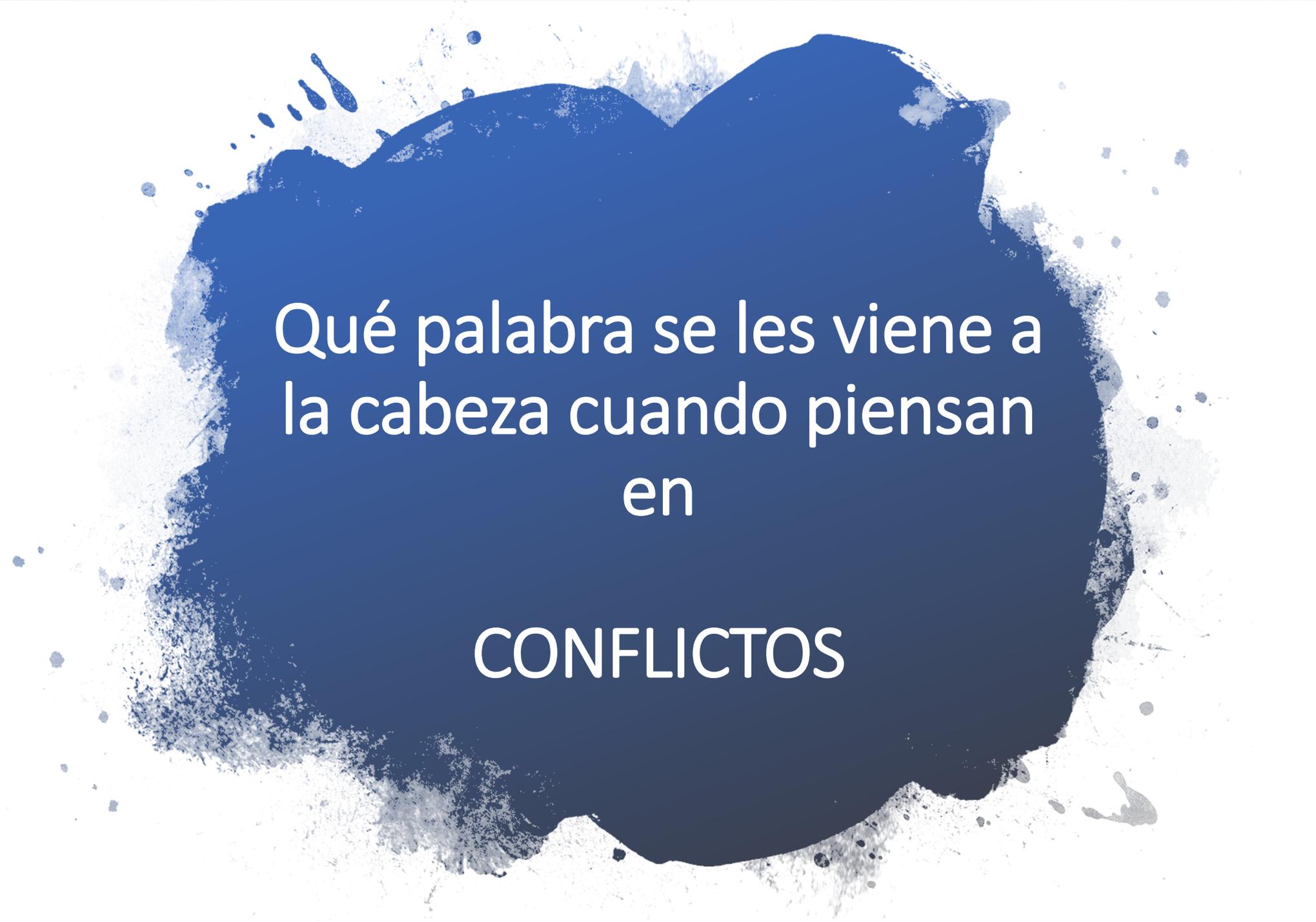




Construir buenas interacciones en familia

Manejo de conflictos y comunicación





Qué palabra se les viene a
la cabeza cuando piensan
en

CONFLICTOS



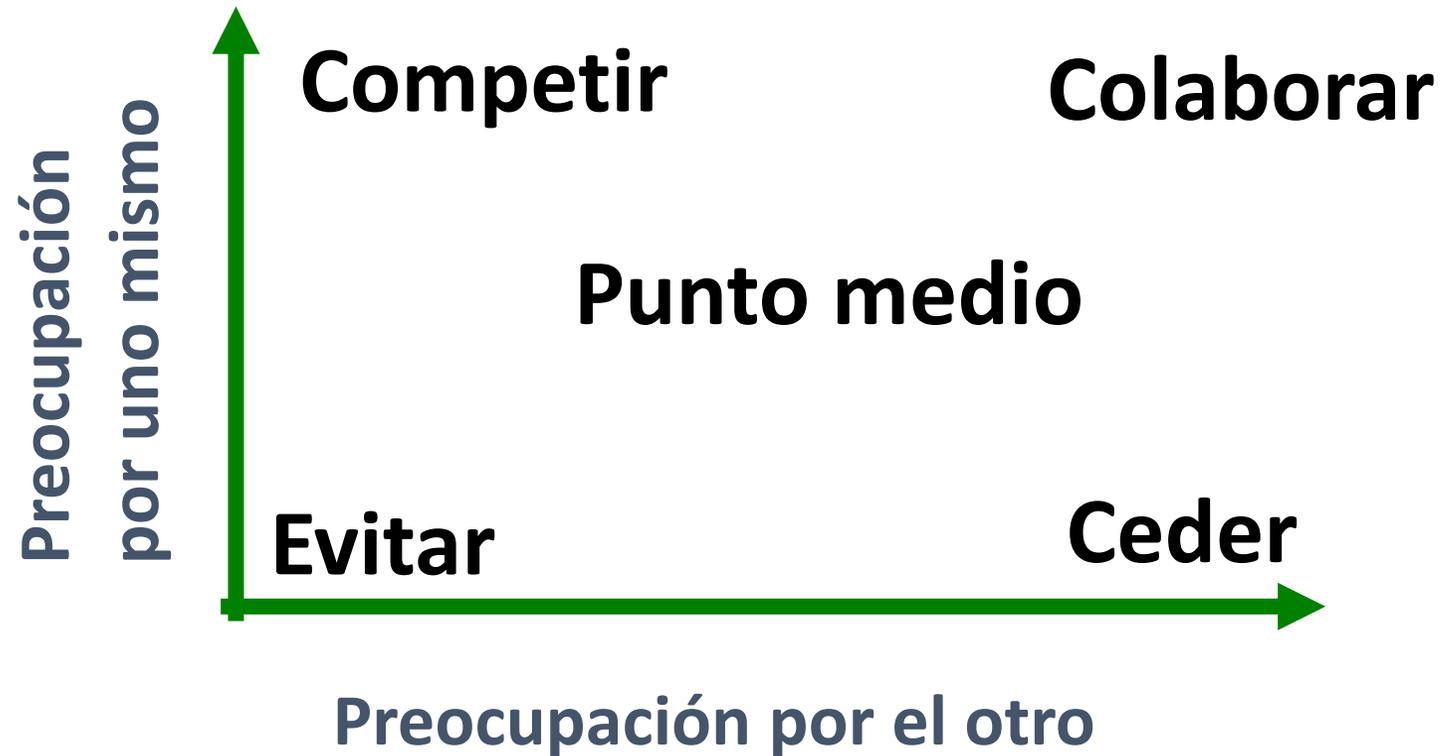
¿Qué son los conflictos?



- Situaciones en la que dos o más personas están en desacuerdo, porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o percibidos como tal.
- No son ni buenos ni malos
- Son naturales, no podemos escaparnos de ellos

PIENSEN EN UNO PROPIO

Estilos de afrontamiento



¿Gana-Gana?



Centrarse en los intereses, no en las posiciones

- ¿Por qué? ¿Para qué?
- ¿Qué es lo que realmente quiero?
- Trampas: Ganar, falsa justicia (venganza)

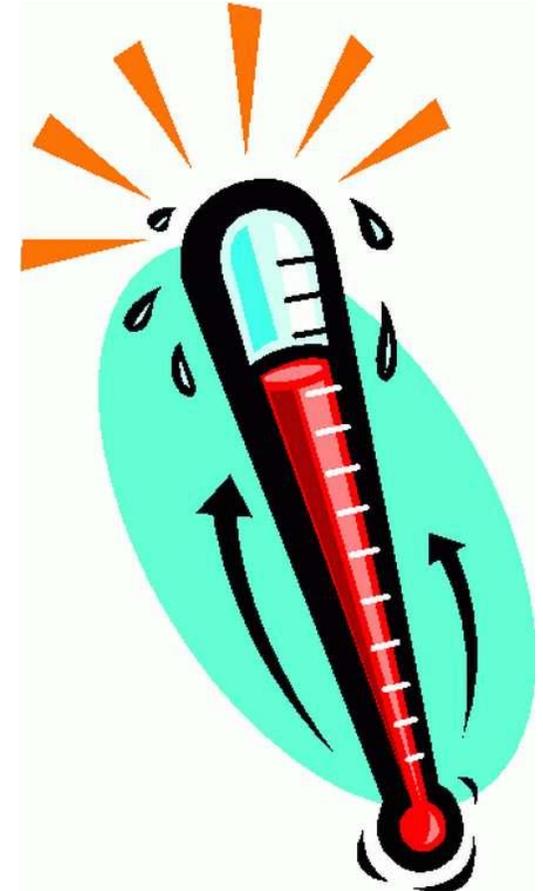




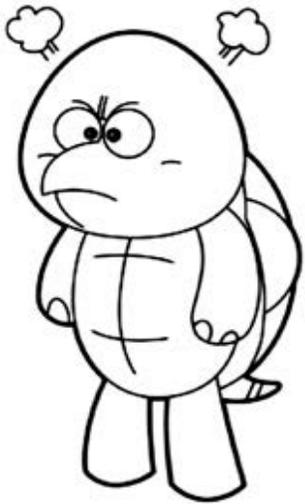
Regulación emocional y asertividad

Manejo de rabia

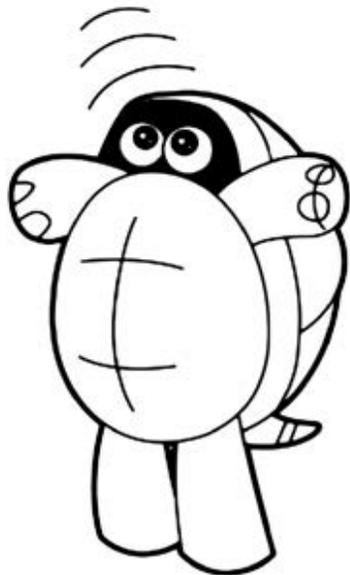
- Identificación, señales corporales
- Disparadores, intensidad



Manejo de rabia



- Estrategias para calmarse
 - Respirar
 - Relajarse
 - Distraerse, pensar en cosas bonitas o felices



Manejo de rabia



- No se eche cuentos (justificaciones).
- Rompa patrones.
- Anticipe y planee
 - Hable antes
 - Hable después
- No se deje llevar.
- Pare. Aléjese. Tómese un tiempo.
- Piense en lo que realmente le interesa



Ayude a los niños



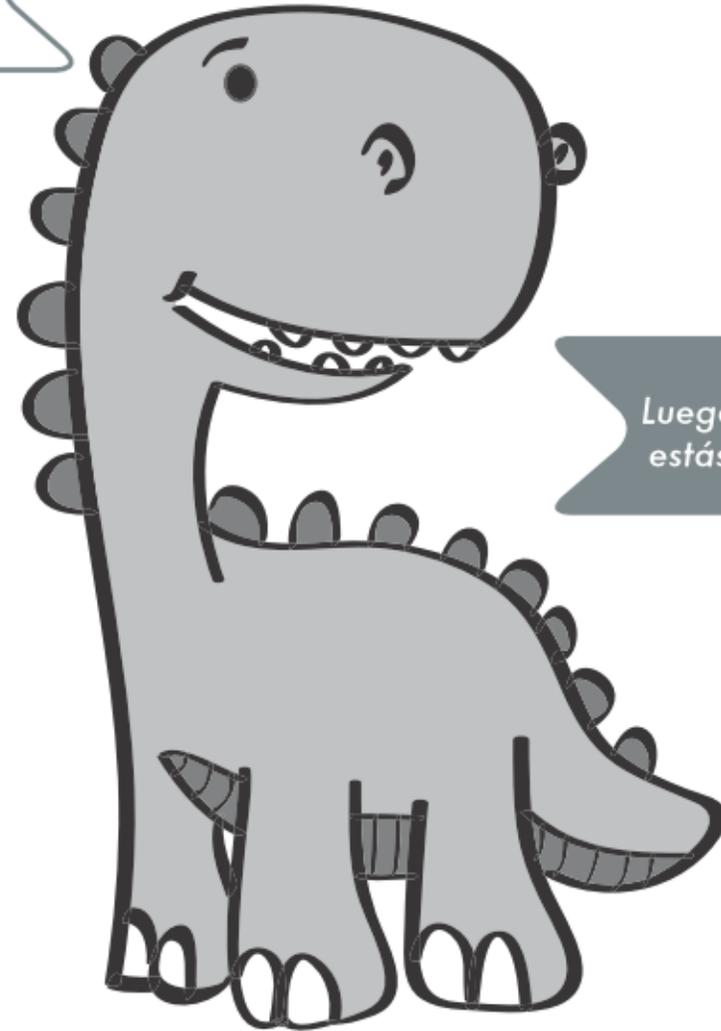
- Modele
- Refleje lo que ve "Tu cara está así"
- Valide las emociones
- Póngase en su nivel y mírelo a los ojos
- Mantenga los límites



Asertividad

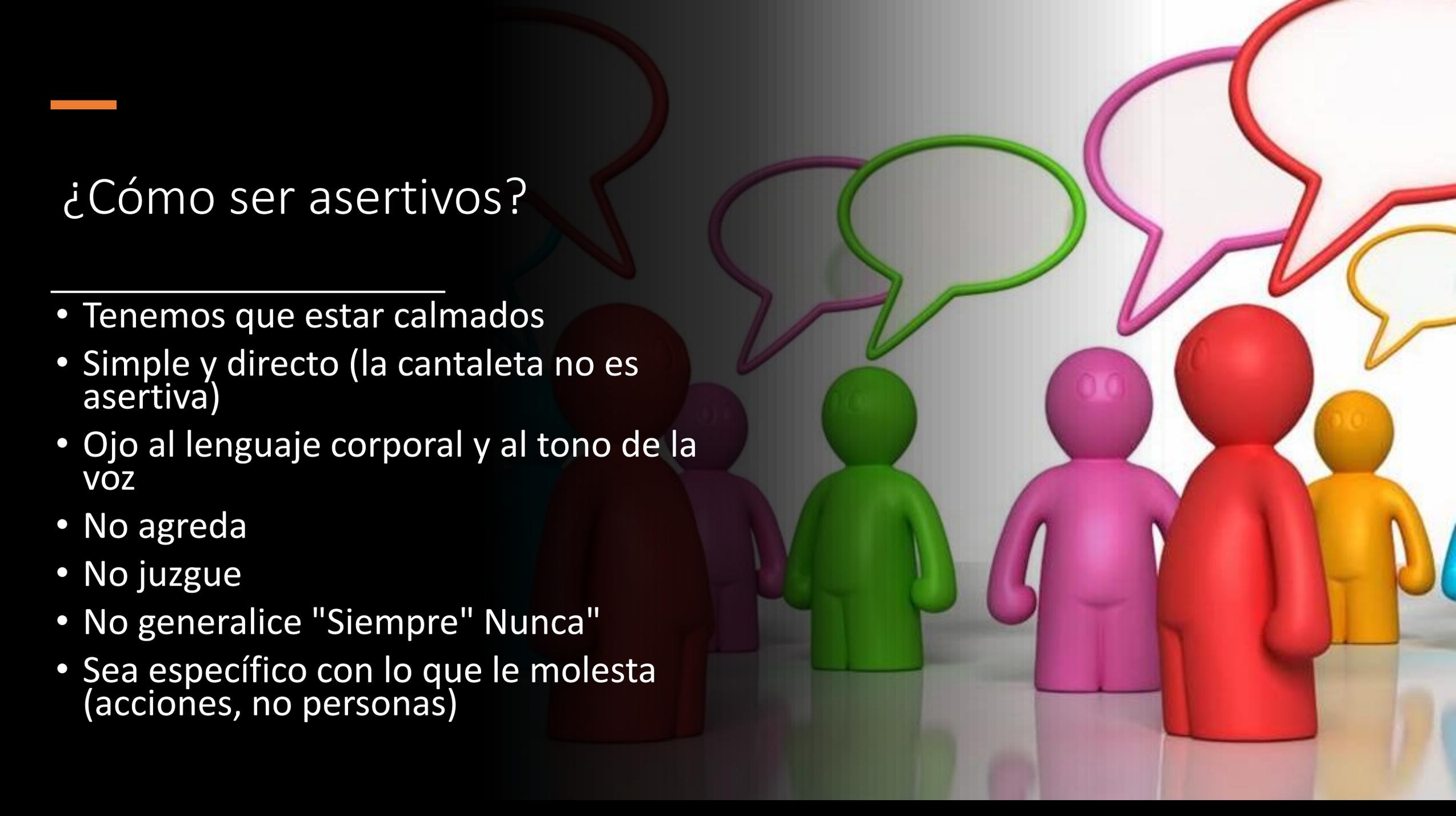
- Expresarse claramente sin agredir
- Hacerse entender
- Defenderse o defender a los demás
- Firmeza y amabilidad

Primero di NO
de manera
amable



Luego di lo que
estás sintiendo





¿Cómo ser asertivos?

- Tenemos que estar calmados
- Simple y directo (la cantaleta no es asertiva)
- Ojo al lenguaje corporal y al tono de la voz
- No agreda
- No juzgue
- No generalice "Siempre" Nunca"
- Sea específico con lo que le molesta (acciones, no personas)

¡Mensajes en primera persona!

- YO (me) SIENTO...
- CUANDO (Describa la situación sin juzgar)
- PORQUE (Explique)
- Me GUSTARÍA (Expresa ,o que quiere)



Algunas herramientas

- pazatuidea.org



- Emociones para la vida SED:

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/transparencia/emociones-para-la-vida

- Paso a Paso MEN

<https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-385321.html? noredirect=1>

- RedPapaz (aprendiendo a ser papaz)

<https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/>

¡Muchas gracias!