

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

# ¡BIENVENIDOS!



1

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



2

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"

- Los conflictos surgen cuando la realidad no se ajusta a mi deseo.
- Aunque la emoción más común debajo de un conflicto es el enfado, muchas veces aparece acompañada de otras como el miedo, la tristeza...

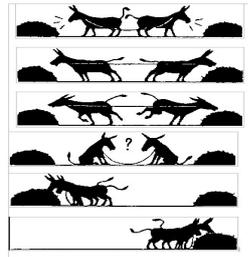
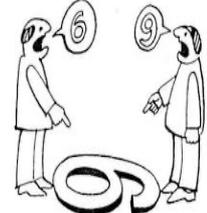


### ENFADO = TRANSGRESIÓN

3

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### ¿QUÉ PASA CUANDO HAY UN CONFLICTO?

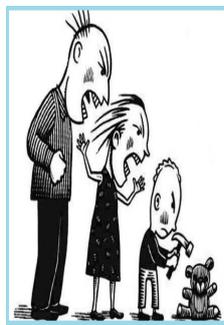



4

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

Es importante saber **COMO REFERENTES**, que en todo lo que hacemos, decimos o dejamos de hacer, **ESTAMOS COMUNICANDO ALGO**, con la posición de nuestro cuerpo, con nuestra actitud, con las posturas corporales, con el tono de voz, con nuestra mirada, con la expresión facial...

Por ello, nuestro **MODELO** es **IMPRESCINDIBLE** para favorecer el entrenamiento y desarrollo de **habilidades sociales** en personas en nuestros alumnos.



5

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### ¿QUÉ SE NECESITA PARA RESOLVER UN CONFLICTO DE MANERA SALUDABLE?"

- ACTITUD.** Querer resolver el conflicto por ambas partes.
- HABILIDADES EN GESTIÓN EMOCIONAL.**
- HABILIDADES COMUNICATIVAS:** Expresión emocional-asertividad, escucha activa, empatía...

6



7

EMOTIVA CENTRO PARA EL CAMBIO

IDENTIFICO, EXPRESO Y GESTIONO EMOCIONES

Six colorful smiley face icons: blue neutral, orange sad, pink happy, yellow laughing, black neutral, and green sad.

8

EMOTIVA CENTRO PARA EL CAMBIO

- La emoción nace de nuestra **INTERPRETACIÓN** o manera de ver los hechos

Image of hands holding a globe.

9

EMOTIVA CENTRO PARA EL CAMBIO

No son los hechos ni las situaciones en sí mismas las que producen emociones sino **NUESTRA FORMA** de **ENFOCAR** los hechos.

Es decir, lo que **percibimos, pensamos y proyectamos** en las cosas que nos suceden.

10

EMOTIVA CENTRO PARA EL CAMBIO

TODOS LOS SENTIMIENTOS SON ACEPTABLES

Image of roses.

... NO TODAS LAS CONDUCTAS LO SON

11

EMOTIVA CENTRO PARA EL CAMBIO

HABILIDADES GESTIÓN EMOCIONAL

Image of a person on a seesaw with a heart and a brain.

12

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿QUÉ ES GESTIONAR?** 

**GESTIONAR, NO ES CONTROLAR...**

**NO ES DESAPARECER...**

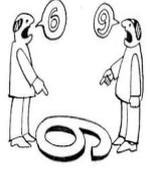
**GESTIONAR ES IDENTIFICAR, ACEPTAR Y MANEJAR PARA MEJORAR MI BIENESTAR.**

13

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"**

- Los conflictos surgen cuando la realidad no se ajusta a mi deseo.
- Aunque la emoción más común debajo de un conflicto es el enfado, muchas veces aparece acompañada de otras como el miedo, la tristeza...



**ENFADO = TRANSGRESIÓN**

14

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**LA MANO DE LA GESTIÓN**



- 1.- ¿ESTOY PREPARADO?
- 2.- IDENTIFICO QUÉ ME MOLESTA.
- 3.- ¿PUEDO HACER ALGO?.
- 4.- EXPRESO LO QUE ME MOLESTA.
- 5.- PIDO LO QUE NECESITO O ME AYUDARÍA.

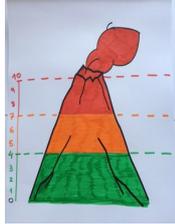
15

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**1º ¿ESTOY PREPARADO?**

¿EN QUÉ NIVEL ME ENCUENTRO?

- En **ZONA ROJA**, necesito bajar el nivel de activación para poder gestionar o manejar mi enfado.
- Necesito estar en la **ZONA VERDE** para poder manejar mi enfado satisfactoriamente.



16

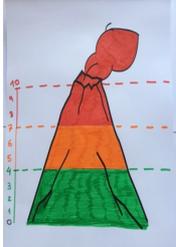
EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**1º ¿ESTOY PREPARADO?**

Conectamos con situaciones/enfados de distintos niveles:

- Estoy rojo cuando .....
- Estoy naranja cuando .....
- Estoy verde cuando...

Cada alumno escribe situaciones de cada uno de los niveles y los va situando en el volcán grande que previamente haremos hecho. (se recomienda hacerlo anónimo)



17

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**2º IDENTIFICO MIS MOLESTIAS**

¿QUÉ CONTRARIEDADES, FRUSTRACIONES O MOLESTIAS ENTRAN EN MI VOLCÁN?

- Me molesta.....
- No me gusta...
- Me enfada....
- .....



18

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 3º ¿PUEDO HACER ALGO?

Partiendo de la principal herramienta para gestionar el enfado que es la **CREATIVIDAD/FLEXIBILIDAD**.

- Ante esa molestia ¿qué puedo hacer yo? ¿puedo cambiar algo? ¿puedo proponer algo?
- Aplica tu **flexibilidad** y **cambia el enfoque**.....



19

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 4º APRENDO A EXPRESAR LO QUE ME MOLESTA DESDE LA CALMA. "MENSAJES YO"



¿Estoy en calma para poder expresar?.

Expreso desde el "Yo" **CÓMO ME SIENTO** y concreto qué **ME MOLESTA** ó qué **HA SUCEDIDO** para sentirme así.

**ME SIENTO.....**  
**CUANDO** (concretar la molestia).....

20

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### 5º PIDO lo que NECESITO.

Propongo alternativas concretas:

**ME GUSTARÍA QUE .....**



21

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**RECUERDA** que el enfado lo tenemos cada uno de nosotros... utiliza la principal herramienta para gestionar el enfado... **la CREATIVIDAD/FLEXIBILIDAD**.

Piensa en otras alternativas u opciones que puedes plantearte para:

- Bajar el nivel de enfado.
- Bajar el número de enfados.
- O que puedes hacer cuando la "expresión desde los mensajes yo" no es suficiente.

22

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### HABILIDADES COMUNICATIVAS



23

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

### EMPATÍA



24

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**CONFLICTO = "CHOQUE MAPAS"**

25

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**LA EMPATÍA**  
(Capacidad de ponerse en el lugar del otro)

No se trata de pensar o sentir igual, o de estar de acuerdo con la otra persona. Sino de:

- Comprenderle y manifestarle que entendemos cómo se siente.
- Respetar sus sentimientos y razones para comportarse de una forma determinada.

Como referentes:

- Nos puede ayudar a enfatizar, el escuchar sin prejuicios, siendo tolerantes y pacientes. "¿cómo me sentiría yo si..."
- Nos ayudará a empatizar, el tener conocimiento y manejo de nuestras emociones. "Entiendo que te sientas....., ya que...."

*La empatía es una habilidad esencial en nuestro rol como educadores.*

26

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**EMPATÍA**

Para favorecer una adecuada empatía es necesario trabajar y fomentar una adecuada identificación emocional.

Por ello será importante que se desarrollen actividades de:

- La identificación emocional.
- La expresión emocional.
- La relación emoción-situación...

27

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**RECUERDA QUE...**

La empatía conlleva entender y respetar sus sentimientos y razones para sentirse así.

Por ello, para empatizar mejor necesitamos conocer "qué ha pasado" para sentirse triste, enfadado, alegre o con miedo.

TRISTEZA	→	PÉRDIDA
ENFADO	→	TRANSGRESIÓN
MIEDO	→	AMENAZA-INSEGURIDAD
ALEGRÍA	→	GANANCIA

28

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¿CÓMO NOS COMUNICAMOS CUANDO TENEMOS UN CONFLICTO?**

29

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**¡NO DISPAREMOS...!**

**EVITEMOS LOS "MENSAJES TÚ"...**

ME ENFADA/MOLESTA .....  
CUANDO (concreta la molestia).....  
ME GUSTARÍA QUE (concreta lo que pides).....

30

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**LO IMPORTANTE CUANDO APARECE UN CONFLICTO ES LA FORMA EN LA QUE LO AFRONTAMOS. ...**

**¡¡ENTIENDO EL MAPA DEL OTRO, ESCUCHO Y EXPRESO LO QUE ME MOLESTA Y POSIBLES SOLUCIONES.**



31

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**1.- STOP.**

- ¿Estoy en calma para poder resolverlo? ¿o necesito hacer algo para bajar mi nivel de activación?
- ¿Quiero solucionar este conflicto/enfado?

**2.- IDENTIFICO Y CONCRETO.**

- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Qué me ha enfadado/molestado? (descripción de "ambos mapas")

**3.- ¿QUÉ NECESITO O QUIERO?** (varias opciones/alternativas)

**4.- ¿QUÉ PUEDO/PODEMOS HACER?**

**5.- EXPRESIÓN** (de ambas partes)

**6.- ACCIÓN** (acuerdo)

32

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES**



33

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**CONFLICTOS/GLOBO**



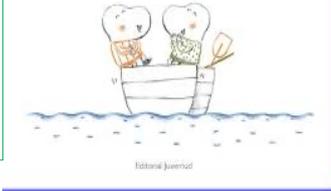
34

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

Un poco de mal humor  
Isabella Corrier

Con un ovillo/muro de enfados... ir quitando los nudos/"ladrillos" según se dan alternativas para solucionar el conflicto.



Historia Juvenil

35

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**"RECONOCIMIENTO EMOCIONAL":**  
Consiste en reconocer las emociones mostradas y relacionarlas con los términos que la definen.



A ODIO

B DIVERSION

36

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**¿CÓMO SE SIENTE?**  
Relacionar imágenes y/o situaciones con nombre de emociones.

**¿QUÉ EXPRESIÓN TIENE?**



**¿EN QUÉ SITUACIÓN TE SENTISTE .....?**  
Relacionar **emociones con situaciones concretas** (de lo general a lo concreto)  
- Como segundo paso habría que acompañar para llegar a la concreción de **QUÉ** transgresión, qué pérdida, qué ganancia o qué inseguridad han tenido en esa situación.

37

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**EXPRESIÓN EMOCIONAL ANTE SITUACIONES.**  
Con esta actividad se trabaja cómo se reacciona/expresa ante determinadas situaciones.



38

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**EXPRESIÓN DE EMOCIONES:**  
Favorecer la expresión con otros medios según dificultades.

**¿QUÉ ES PARA TI .....?**

Representa con una imagen, símbolo...

ALEGRIA	ENFADO
TRISTE	MIEDO

39

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**PROPUESTAS PARA FAVORECER LA ASERTIVIDAD**

- Favorece la expresión de molestias.
  - ✦ No me gusta...
  - ✦ No quiero...
  - ✦ Me molesta...
- Favorece le expresión de peticiones, elecciones, propuestas...
  - ✦ Me gustaría..
  - ✦ Me gusta...
  - ✦ Quiero...
  - ✦ Prefiero...
  - ✦ Propongo...

40

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**MI VOLCÁN SE LLENA...**

Cada alumno va escribiendo en el volcán cosas que le molestan, no les gusta o le enfadan. (que sean muy concretos)

- Me molesta.....
- No me gusta...
- Me enfada....



41

**EMOTIVA**  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**TÚ Y YO COINCIDIMOS EN ...**

- ✦ Me gustaría..
- ✦ Me gusta...
- ✦ Quiero...



42

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

**EL BUZÓN "ME MOLESTA Y PROPONGO"**

Se hace un buzón que se puede poner en clase en el que además de meter molestias que se tengan en el aula-colegio se añade una propuesta de cambio concreta.

Me molesta.....

Y

Propongo.....



43

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

- 1.¿QUÉ ES PARA MI .....? Hacer un mural que represente la emoción que elijamos.
2. CARNET DE FORTALEZAS. Con las iniciales de su nombre poner fortalezas.
- 3.DIARIO EMOCIONAL VIAJERO: Hacer un cuaderno que cada fin de semana se lo lleve un niño en el que represente las emociones que ha sentido ese fin de semana, con dibujo, con algo escrito, con fotos...
4. MI CUERPO SIENTE 1: Dibujar nuestro cuerpo y pintar dónde estoy sintiendo la emoción que se esté trabajando.
5. MI CUERPO SIENTE 2: Moverme según la emoción que se nombre o según la música que escuche. (expresión emocional)

44

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

6. TWISTER EMOCIONAL.
7. DADO DE LAS EMOCIONES. (identificación y expresión emocional)
8. ADIVINA QUÉ ESTOY SINTIENDO. (se puede hacer con imágenes que se busquen o mediante teatro)
9. QUIÉN ES QUIÉN (emoción-imagen-situación).
10. VOLCÁN DEL ENFADO.
11. LA CASITA EMOCIONAL.
12. LLUVIA DE IMÁGENES.
13. BUZÓN "ME MOLESTA Y PROPONGO".

45

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO

**ACTIVIDADES**

11. MI CONFLICTO-MI GLOBO.
- 12.NO DISPARES...
13. TÚ Y YO COINCIDIMOS...
14. JUEGO DEL CÍRCULO (me gusta, me gustaría, no me gusta...)
15. UN POCO DE MAL HUMOR...
16. GAFAS DE LA EMPATÍA.
17. ¿CÓMO ES TU MAPA?
18. TELÉFONO ESTROPEADO.
19. EL PUENTE.

46

EMOTIVA  
CENTRO PARA EL CAMBIO



47