

RESUMEN DE LA SESIÓN QUINTA: ESCUELA FAMILIAS IES ALFREDO KRAUS

“LA INTERVENCIÓN EN SITUACIÓN DE CRISIS”

Recordando la sesión anterior de Inteligencia Emocional Intrapersonal recordamos la fórmula sobre el valor de la persona. Lo que valemos como personas, como madre, como padre o cómo adolescente depende principalmente de la actitud que tengamos frente a la vida diaria. Aunque tengamos muchos conocimientos y hayamos practicado las mejores habilidades en nuestro día a día, si nuestra actitud de apertura, de escucha, de aprender de los demás es 0 el resultado es muy bajo. Es por ello que es importante trabajar personalmente la Actitud frente a la vida. Qué actitud tengo como madre, como padre para mejorar mi papel? Reflexión que nos puede dar pistas para posibles acciones a iniciar y conductas a modificar.

$$V = (C + H) \times A$$

Como ejercicio de autoobservación la pregunta ¿Cuándo tenemos un conflicto en casa, reaccionamos como un león, como un ratón o dialogamos como personas?. La toma de conciencia ayudará a responsabilizarse con el cambio.

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

- Un enfrentamiento
- Un problema
- Necesidades enfrentadas
- Una lucha por algo o alguien
- Un desacuerdo entre personas
- Una necesidad con otra que no se está cumpliendo

El conflicto es algo natural, inherente al ser humano. Se puede producir internamente en la propia persona, o darse con otra persona y de ahí la palabra Enfrentamiento (con alguien enfrente tuya).

En una enfrentamiento haya varias **maneras de responder:**

Evitación: No queriendo ver el conflicto, intentarlo tratarlo. Como consecuencia se produce un estado emocional de decepción e insatisfacción en ambas personas. Además el conflicto sigue existiendo y en la mayoría de las ocasiones se aumente.

Enfrentamiento: Con un nivel de agresividad, de imposición inadecuado. Conlleva una alteración del sistema nervioso, una emocionalidad negativa para ambas personas. Después de la situación, suele existir un estado de malestar. Tampoco se ha resuelto el conflicto.

Diálogo: Donde se produce un diálogo en el que se busca la solución adecuada para ambas personas. El estado emocional suele ser satisfactorio y positivo en ambas personas. Se produce la estrategia Ganar-Ganar donde ambas partes quedan satisfechas en su objetivo. Se produce una negociación para buscar situaciones intermedias. Se producen beneficios colaterales en la situación (por ej si los hijos observan maneras de diálogo entre los padres en un conflicto. Se copian modelos de resolución de conflictos)

TECNICA DEL PATÍN

- **P: PROBLEMA:** Identifica el problema y las dos partes del conflicto
- **A: ACERCAMIENTO AMABLE:** Elimina las barreras con una comunicación sana hacia la otra persona. Resalta alguna bondad, sus cosas buenas.
- **T: TIEMPO:** Busca el momento y el lugar adecuado
- **I: INTENCIÓN POSITIVA:** Busca al intención positiva de las dos partes al defender sus posturas. Detrás de las personas hay intención positiva.
- **N: NEGOCIACIÓN DE LAS NECESIDADES:** Busca una tercera vía intermedia

Una gran invitación al cambio basado en una autoobservación y toma de conciencia de lo que hago como madre, como padre. Una invitación a llevar a cabo acciones de cambio, de mejora para conseguir ser el mejor padre, la mejor madre que pueda. No podremos controlar todo el futuro de nuestros hijos e hijas, pero sí podremos controlar lo que cada uno como persona desea para sus hijos e hijas y poner en marcha todo aquello que se pueda hacer para encontrar satisfacción en nuestro rol. La psicología positiva trata de transmitir la posibilidad de elección que tenemos, de libertad que consigamos, suceda lo que suceda en la vida (pues no es de color de rosa, sino que está llena de pequeñas o grandes circunstancias que nos complican la vida).



Gracias de corazón por este espacio de compartir, de aprender.

Mar Sánchez Rodríguez www.marsanchezpsicologa.com