

Escuela de Familias

Aprendiendo a gestionar el conflicto desde una mirada positiva



Centro Extremeño de Mediación
en conflictos y Psicología



M^a Eugenia Gallardo Peñato
Mediadora profesional y Pedagoga

CLAVES!!

- Cuando existe desacuerdo, intentar descubrir los intereses, motivaciones... a través de los “**para qué**”. Nos darán las claves para llegar a propuestas diferentes a las iniciales y acercar las posturas para llegar al acuerdo.
- **Escucha activa:** sólo escuchando podemos saber lo que quieren, necesitan, las emociones que hay debajo de sus peticiones... Busquemos un momento del día para escucharnos y practiquemos el “Si te he entendido bien...”
- **Empatía:** si escuchamos bien, podremos desarrollar la habilidad de ponernos en su lugar.
- **Atentos!!** Cada uno tenemos nuestra “**mochila**” cargada de experiencias, percepciones, prejuicios, motivaciones... Seamos conscientes de la nuestra y de que la de cada uno es diferente. Sólo así podremos escuchar bien y conseguir ponernos en su lugar. Cuidado con las barreras de la comunicación!!
- Decir las cosas con **asertividad:** Desde nuestro entender, sentir... y sin agredir al otro. Así conseguimos que el otro también se pueda poner en nuestro lugar, entendernos y llegar a acuerdo a través del diálogo.

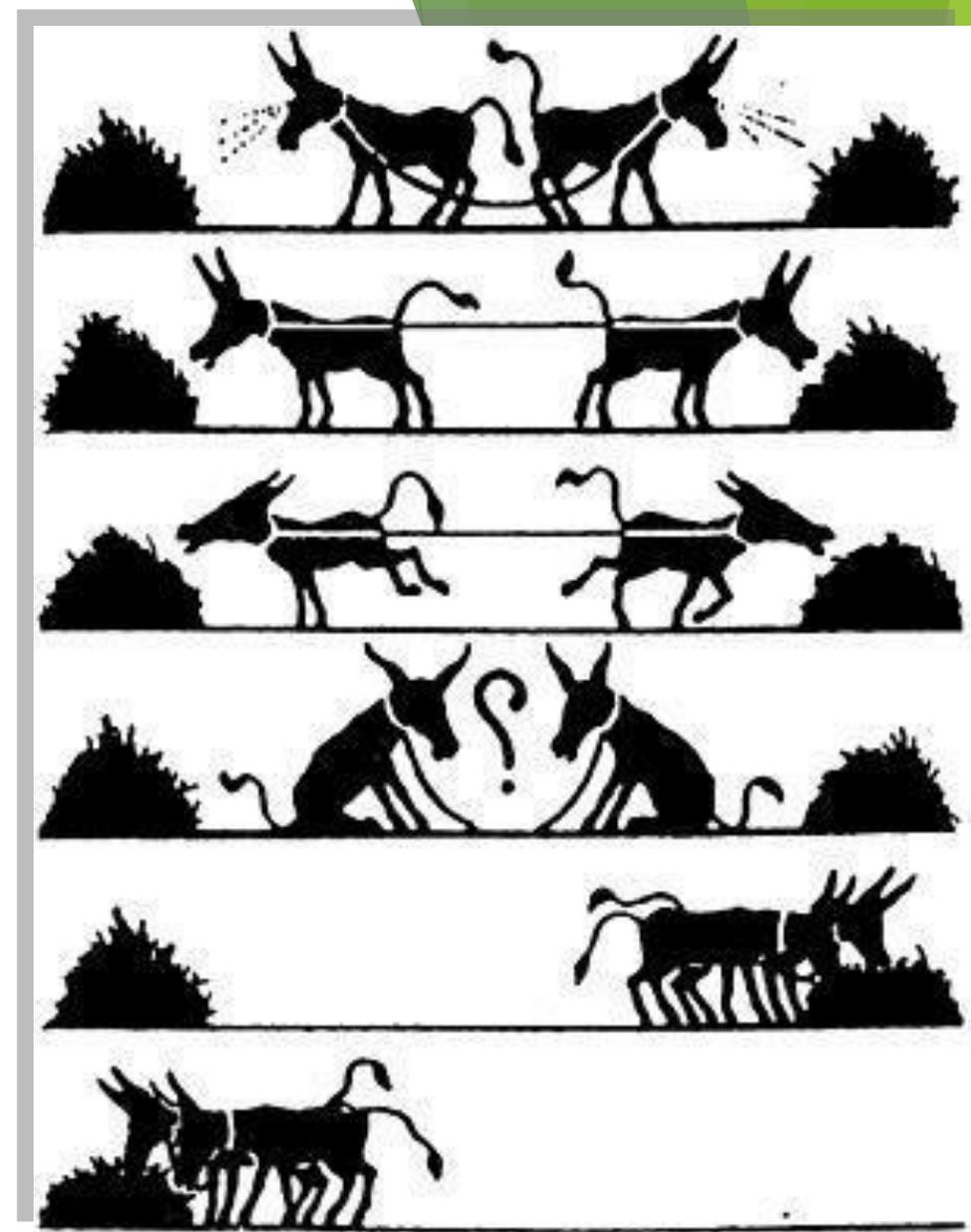
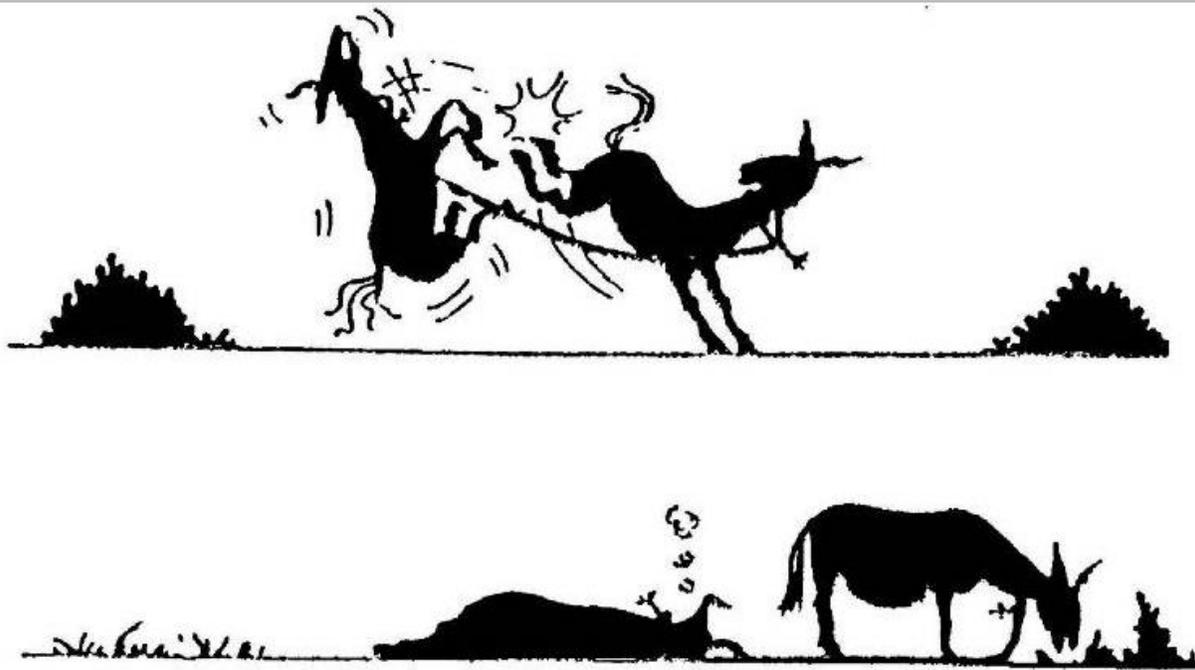


BRIDGE

A cartoon illustration of a bridge made of stone blocks and a chain, spanning a valley. A small orange creature is on the left cliff, and a brown bear is on the right cliff. The word 'BRIDGE' is written in large, stylized letters across the top.

Puente

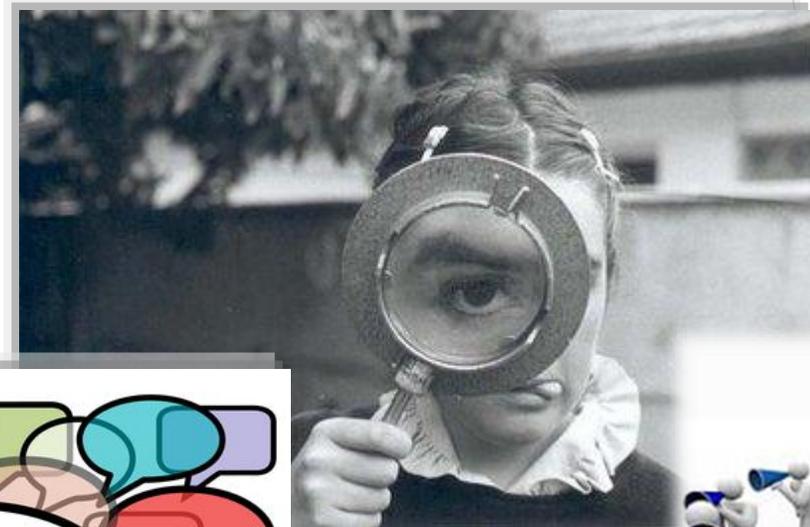
La forma como los gestionamos puede ser positiva o negativa.



Si los gestionamos de forma positiva, nos ayudan a crecer.

Técnicas para la gestión de conflictos

- Escucha activa
- Empatía
- Asertividad



¿Esto es una buena escucha?



<https://www.youtube.com/watch?v=BSsLqaORvo0>



¿Esto es una buena escucha?



https://www.youtube.com/watch?v=sZ_5Nre018g



Cierra los ojos y escucha...



Centro Extremeño de Mediación
en conflictos y Psicología



Empatizamos o transmitimos empatía cuando usamos expresiones del tipo:

- “Te comprendo...”
- “Ya me pongo en tu lugar...”
- “Me alegro contigo...”
- “Te noto un poco...”
- “Imagino que te sientes...” y nuestro “gesto “ refleja la emoción que recibimos, mantenemos la mirada y expresamos “acercamiento”.



El pingüino Marcelino



<https://www.youtube.com/watch?v=Mv6jMnwPK-0>



Técnica del bocadillo

Aprende a decir
sin sentirte
CULPABLE **NO**



Objetivo: crear comunicación y respeto mutuo



ASERTIVO

"Pienso" "Siento"
"Quiero"; "Que piensas?"
"Que te parece"
"Como podemos resolverlo"

Contacto ocular directo, habla fluida, gestos firmes, manos sueltas, posturas firmes, tono de voz normal

EFFECTOS: Resuelve los problemas, se siente a gusto con los otros y consigo mismo. Relajado, crea la mayoría de oportunidades, es bueno para él y para los otros

Respetan los derechos de los otros/ Pueden conseguir los objetivos/
Expresivo/ Escoge por sí mismo

UTILIZA UN LENGUAJE ASERTIVO

ME RESPETO
+
TE RESPETO



“ Un amigo te pide que vayas con él a jugar al patio, pero aún no has terminado los ejercicios que os ha mandado la profe”

- **PAN.....**Me gustaría ir contigo a jugar al patio (escucho y empatico con él)
- **INGREDIENTES.....** Pero tengo que acabar los ejercicios antes de irme a jugar (lo que realmente quieres decir, porque sabes que es lo correcto)
- **PAN.....**En cuanto termine esto bajo y jugamos juntos, vale??? (le propongo una alternativa)



Claves para tener siempre presentes

Educar es una de las tareas más difíciles a las que nos enfrentamos los padres. Y, aunque no existen fórmulas mágicas, sí hay algunas cuestiones clave que tenemos que manejar con soltura.

1. Un ejemplo vale más que mil sermones
2. Comunicación, diálogo, comprensión
Ellos también tienen emociones
3. Límites y disciplina, sin amenazas
4. Dejarle experimentar aunque se equivoque
5. No comparar ni descalificar



Los niños
imitan a sus padres

DESMOTIVAR.COM



Centro Extremeño de Mediación
en conflictos y Psicología



Claves para tener siempre presentes

6. Compartir nuestras experiencias con otros padres
7. Hay que reconocer nuestras equivocaciones
8. Reforzar las cosas buenas
9. No hay que pretender ser sus amigos
10. Los padres son un equipo. No vale el poli bueno, poli malo.



¿Cambiarías a tu mamá? Estos niños pudieron hacerlo y lo que pasó luego te conmoverá

Mayo 04 de 2016

Con este emotivo video, Caracol Televisión quiere brindar un homenaje a todas las madres que día a día luchan por el bienestar de sus familias.



Centro Extremeño de Mediación
en conflictos y Psicología

Aprendizaje de la Conducta

¿Cómo aprenden los niños?

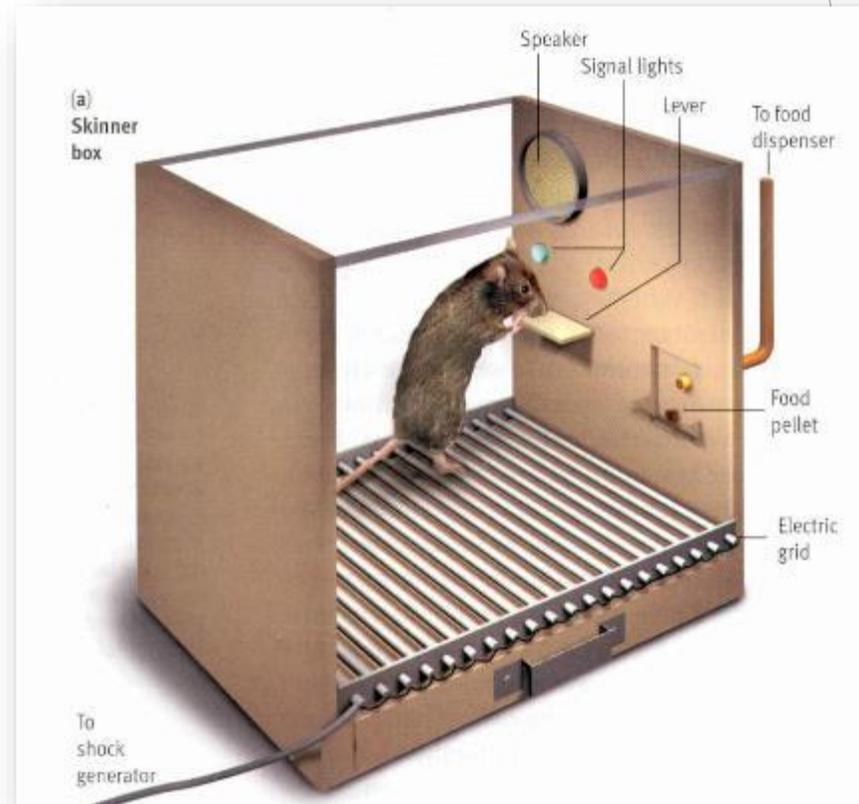
- ❖ Condicionamiento
- ❖ Modelado
- ❖ Imitación



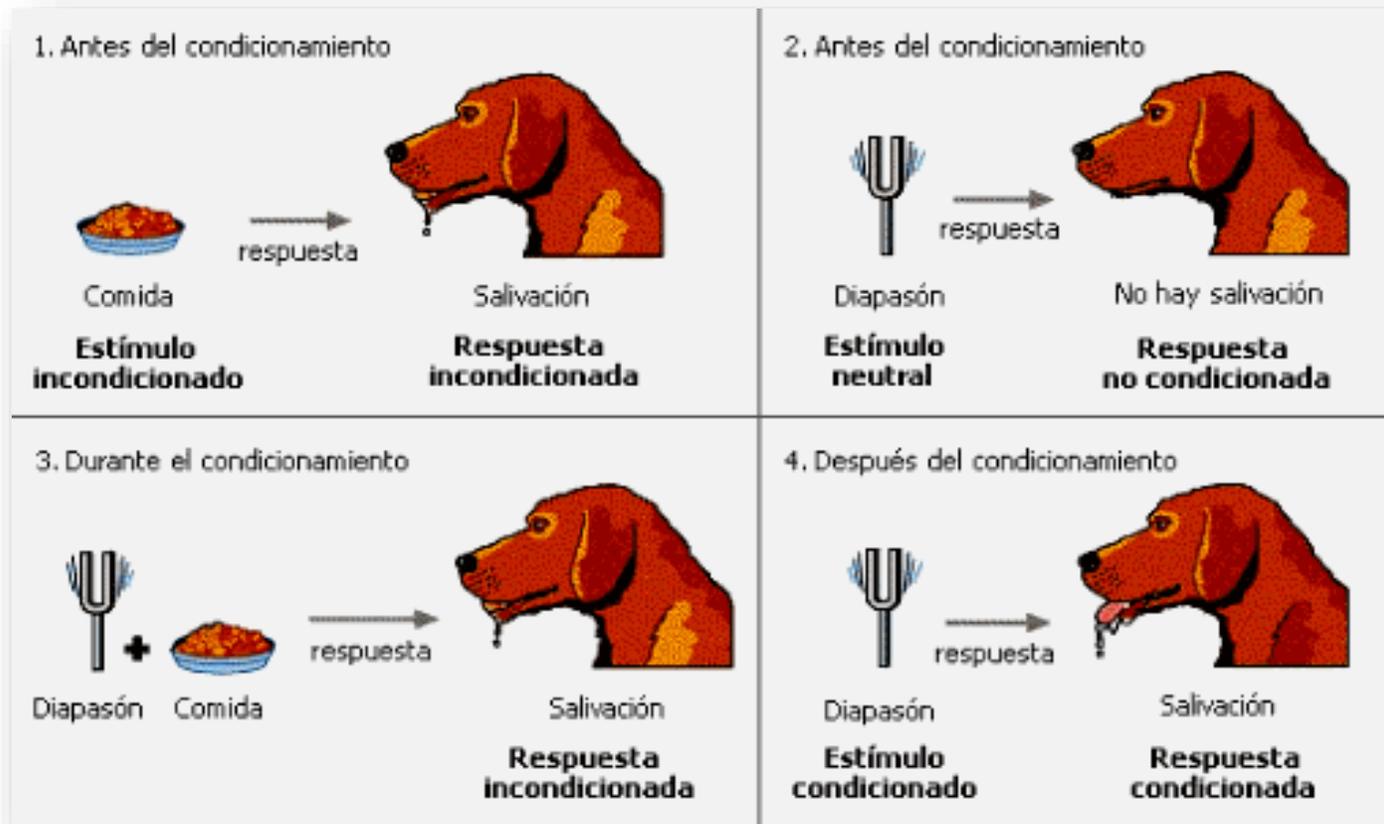
Aprendizaje de la Conducta

Tipos de condicionamiento:

- Refuerzo
- Castigo



Aprendizaje de la Conducta



Dos conceptos claves:

- Repetición
- Proximidad



Centro Extremeño de Mediación
en conflictos y Psicología



MediarEx

Aprendizaje de la Conducta

Modelado

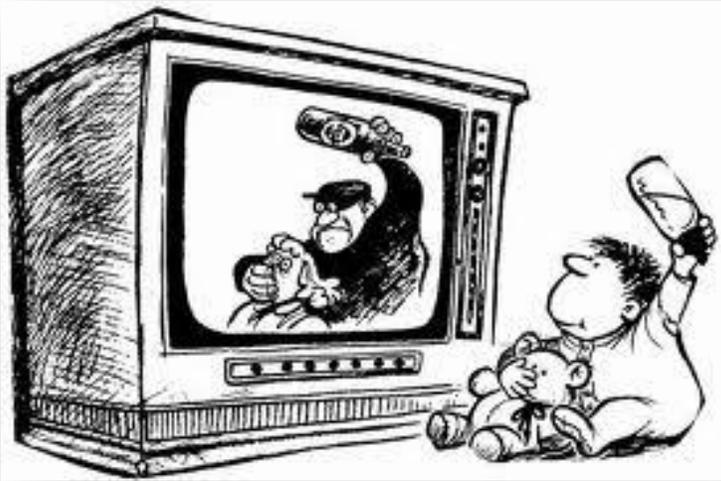


Se utiliza para enseñar conductas complejas mediante un proceso de aproximaciones sucesivas.

Si queremos que el niño aprenda una **conducta compleja**, descompongamos esta en partes, ordenadas por el grado de dificultad y vayamos reforzando su realización sucesiva.

Aprendizaje de la Conducta

Imitación



Los niños aprenden imitando la conducta de los adultos significativos para ellos.

Aprenden más de lo que ven, que de lo que se les dice.

Modificación de la Conducta



Es un error esperar a que los niños se hayan vuelto ingobernables para corregirlos. Hay que actuar en su primera infancia.

**TÉCNICAS DE
MODIFICACIÓN
DE CONDUCTA**

Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

- Refuerzo
- Castigo
- Consecuencias educativas
- Retirada de la atención. Extinción
- Tiempo fuera
- Doble opción simulada



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

REFUERZO

Cualquier estímulo que para el niño resulta positivo, es un refuerzo para él.

Ej: *halago verbal, un caramelo, tiempo de parque...*
A veces la atención del adulto aunque sea de forma inadecuada (lloros, gritos, pataletas...

Si le reforzamos una conducta, **aumentamos la probabilidad** de que esta se de.



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

REFUERZO

Retiramos al niño un estímulo aversivo para él, también reforzamos la conducta y aumentamos la probabilidad de que se de.

Ej: *Si hoy de postre prueba una fruta nueva, no tendrá que recoger sólo la habitación, yo te ayudaré.*

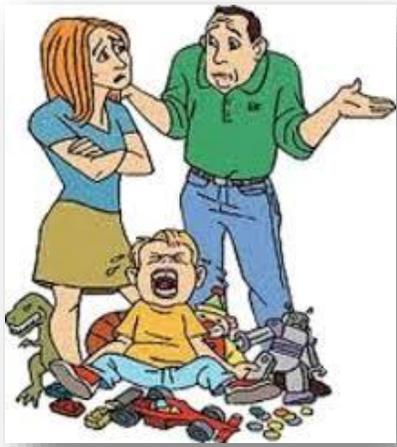


Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Puntos Clave del Refuerzo

- Estar atentos en **pillar y reforzar** a nuestros hijos cuando muestren conductas positivas o contrarias a las que queremos eliminar.
- Reforzar **sin añadir reproches** o comentarios sobre la conducta inadecuada. *“Hoy has comido muy bien, si no fuera porque ayer lo hiciste fatal...”*
- Realiza lista de varias conductas positivas que tu hijo realiza durante el día y emplea tiempo en pillarle y reforzarlas más que atender a las conductas inadecuadas. **Los resultados pueden ser sorprendentes.**





Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

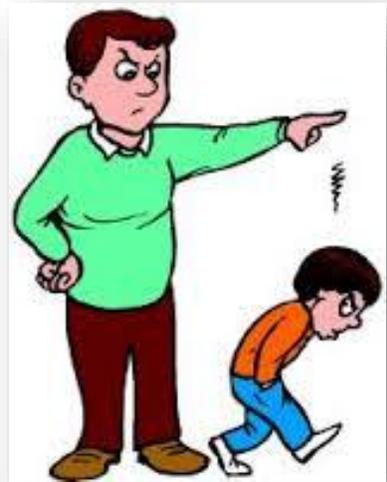
CASTIGO

- Cuando queremos que una **conducta disminuya o desaparezca**
- Es un método controvertido que tiene defensores y detractores.

¿Cómo castigamos?

- Cuando le presentamos un estímulo aversivo si aparece la conducta a extinguir: Ej: *cuando el niño se chupa el dedo o muerde las uñas, le sabe mal porque le aplicamos un producto amargo.*
- Cuando le retiramos un estímulo positivo para él: Ej: *Cuando grita para pedir las cosas, se queda 10 min sin televisión.*





Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Puntos clave del Castigo

- Es preferible el castigo que supone la pérdida de un reforzador positivo que el castigo que introduce estímulos aversivos.
- El castigo ha de ser **inmediato** y que al niño le quede muy claro porqué se le castiga
- Ha de **cumplirse** el castigo y no ser **desproporcionado**.
- Es importante que el castigo **se utilice conjuntamente con el refuerzo positivo** para indicar al niño el camino correcto.
- **Cuidado!!** Puede que se convierta en aversiva no tan sólo la conducta castigada sino la situación. Ej: *la hora de hacer los deberes, la comida...*



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Consecuencia educativa (castigo educativo)

- Fijarnos en si estamos orientando al niño a que aprenda cómo comportarse bien o si lo que queremos es «darle una lección».
- **Para que un «castigo» sea educativo** hemos de explicar a nuestro hijo, con calma y sin gritar, por qué su conducta ha sido incorrecta y obligarlo a corregirla.
- Requiere paciencia y tiempo, pero es más efectiva, porque obliga al niño o a la niña a asumir las consecuencias de sus actos.
- Debemos aplicarlo desde la serenidad.



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Puntos clave de la Consecuencia educativa

- **Excepcionales:** Un exceso de reprimendas tiene efectos negativos.
- **Inmediatas y claras:** Decirle de forma inmediata cuáles son las consecuencias a las que ha de enfrentarse.
- **Proporcionales:** Debe adecuarse al tipo y gravedad de la falta, a la edad y a la intención.
- **Equilibradas:** No debe depender del estado de ánimo o de los problemas personales de los adultos.
- **Coherentes:** Conviene anticipar las consecuencias de ciertas conductas y mantenerlas. COHERENCIA ENTRE LOS PADRES.
- **Aplicables:** Si se impone un castigo, hay que mantenerlos y exigir su cumplimiento.



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Retirada de la Atención. Extinción



- Especialmente indicada para aquellas **conductas que se manifiestan con rabietas**, pataletas, lloros, pero sin manifestaciones agresivas.
- Ante estas manifestaciones dejar **automáticamente de prestar atención al niño**.
- **Analizar la situación** con tranquilidad y verificar que se está produciendo realmente la conducta, por la supuesta demanda de atención. Valorar como reaccionamos nosotros ante la demanda, en qué momentos sucede y qué es lo que ocurre.

Alerta!! Y firmeza!!

- ✓ La conducta sometida a extinción puede aumentar en intensidad, frecuencia y duración al inicio.
- ✓ La conducta, una vez extinguida y que ya no se refuerza puede volver a ocurrir ocasionalmente.



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Puntos Clave de la Retirada de la Atención

- **Retirar la atención inmediatamente.** Evite el contacto ocular o la emisión de cualquier recriminación, palabra o gesto. Haga como si la conducta no estuviera ocurriendo .
- Debemos transmitirle una sensación de que **tenemos el control** de la situación y que con su actitud no va a conseguir nada.
- Totalmente **contraindicado verbalizar cualquier manifestación** de reproche.
- **Diríjale toda la atención cuando el niño se tranquilice.**
- **Una vez calmado puede entonces intentar explicarle** y sin recriminaciones, lo que ha sucedido en tono calmado
- **La idea no es transmitirle: “Como te portas mal no me interesas”, sino “Si haces las cosas bien puedo estar más contigo”.**



https://www.youtube.com/watch?v=eSzTe_0SjkU



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Tiempo Fuera

- Esta técnica utiliza básicamente la **retirada de atención**
- Se emplea durante **episodios de lloros, rabietas o travesuras más subidas de tono** (por ejemplo, cuando se produce el descontrol).
- **Se retira al niño físicamente del espacio actual** para trasladarlo a su habitación u otro lugar, por un breve espacio de tiempo.
- No se trata de buscarle un sitio hostil, sino un **sitio que sea aburrido** con escasas posibilidades de que pueda hacer algo para pasar el tiempo.



Alternativa!





Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Puntos Clave de Tiempo Fuera

- **No discuta** con él, no entre en recriminaciones ni calificativos despectivos.
- Haga **caso omiso** de sus protestas o promesas.
- Debe mostrarse enfadado/a pero **no fuera de control**.
- Firmeza!! No permita que salga antes de tiempo del lugar de aislamiento. Marcar ese tiempo... realista!!
- Si cuando lo vamos a buscar, continúa con conductas inadecuadas, **sumamos tiempos**.
- En el caso de que haya provocado **desperfectos** (ha desordenado o roto alguna cosa) deberá reponerlo o corregirlo.
- **Tener cuidado que esta retirada física no comporte algún tipo de beneficio indirecto al niño.**



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Técnica de la doble opción simulada

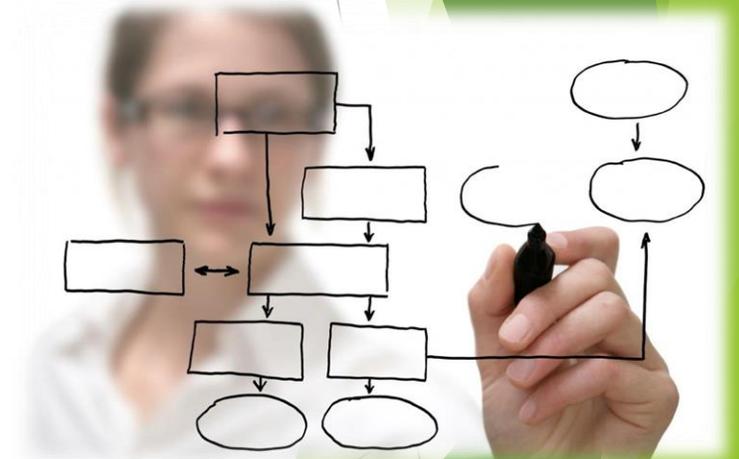
Ofrecerle dos opciones que llevarán a un mismo resultado y le daremos a elegir una de ellas en lugar de dar **órdenes** o hacer preguntas. Por ejemplo: en vez de decirle “*ve a lavarte los dientes*” o preguntarle “*¿quieres ir a lavarte los dientes?*”, podemos plantear la siguiente opción: “*¿te vas a lavar los dientes solo o prefieres que te acompañe?*”



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

Pasos para aplicar las técnicas

- Definir la conducta a modificar
- Definir bien el/los objetivos
- Elegir la técnica o estrategia y definir
- Consensuar con nuestra pareja
- Ponerla en marcha
- Revisar



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

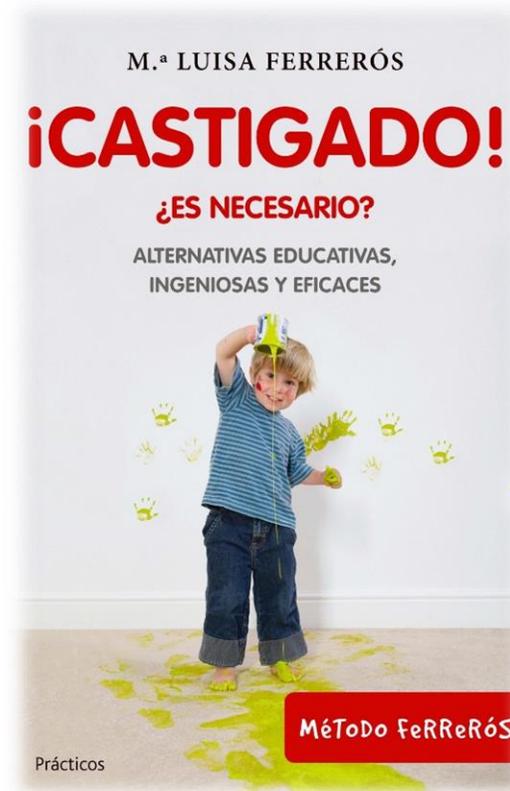
¿Cómo modificarías?

- ❖ Ana tiene 2 años, nos ha acompañado al supermercado a hacer la compra de la semana. Ha elegido varias cosas para echar en el carro (sus zumos favoritos, un huevo kinder y un chupachús), pero quiere seguir añadiendo cosas quiere una bolsa de esponjitas y no estamos dispuestos a comprarla, porque consideramos que ya lleva suficiente. Cuando ve que no consigue su objetivo comienza a llorar, tirándose al suelo y montando una pataleta.
- ❖ Juan, de 3 años y medio, es un niño muy inquieto y se dedica a dar vueltas como un remolino alrededor de la mesa, sin haber terminado de comer, hasta que.... Tira el vaso de zumo y lo derrama todo por el suelo.



Procedimientos y Técnicas de Modificación de Conducta

RECURSOS



DUDAS



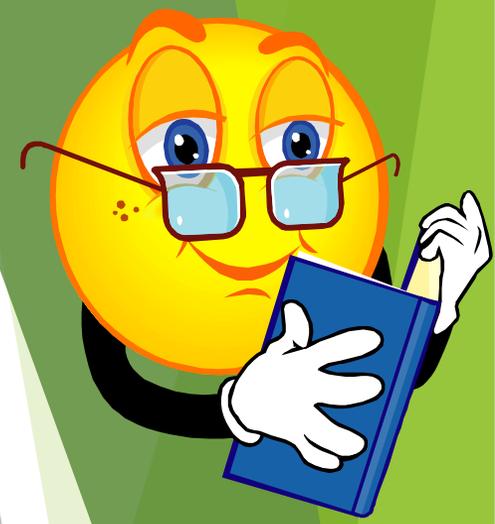


**HA SIDO UN PLACER
COMPARTIR CON VOSOTR@S**

eugenia.gallardo@mediarex.es

Tlf: 687587004

www.mediarex.es



Centro Extremeño de Mediación
en conflictos y Psicología

