

INSTRUCCIONES

SIENTE, PIENSA y EXPRESA

SITUACIÓN DE CONFLICTO

No hables MAL en ese momento

RESPIRA

EVITA INSULTAR, GRITAR o AGREDIR

REGULAMOS EMOCIONES

Aprendemos a poner LÍMITES y decir NO

INSTRUCCIONES

SIENTE, PIENSA y EXPRESA

SITUACIÓN DE CONFLICTO

No busques culpables en ese momento

CUENTA 1 _ 10

DEJAMOS PASAR 10 MINUTOS

REGULAMOS EMOCIONES

Aprendemos a actuar con nuestra MENTE RACIONAL

INSTRUCCIONES

SIENTE, PIENSA y EXPRESA

SITUACIÓN DE CONFLICTO

Aprende a disculparte

MIS 3 ACUERDOS

Eso que pienso es 100% cierto

Eso que pienso daña a otros

**Eso que pienso me beneficia a
largo plazo**

INSTRUCCIONES

SIENTE, PIENSA y EXPRESA

SITUACIÓN DE CONFLICTO

Aprende a ponerte en su lugar

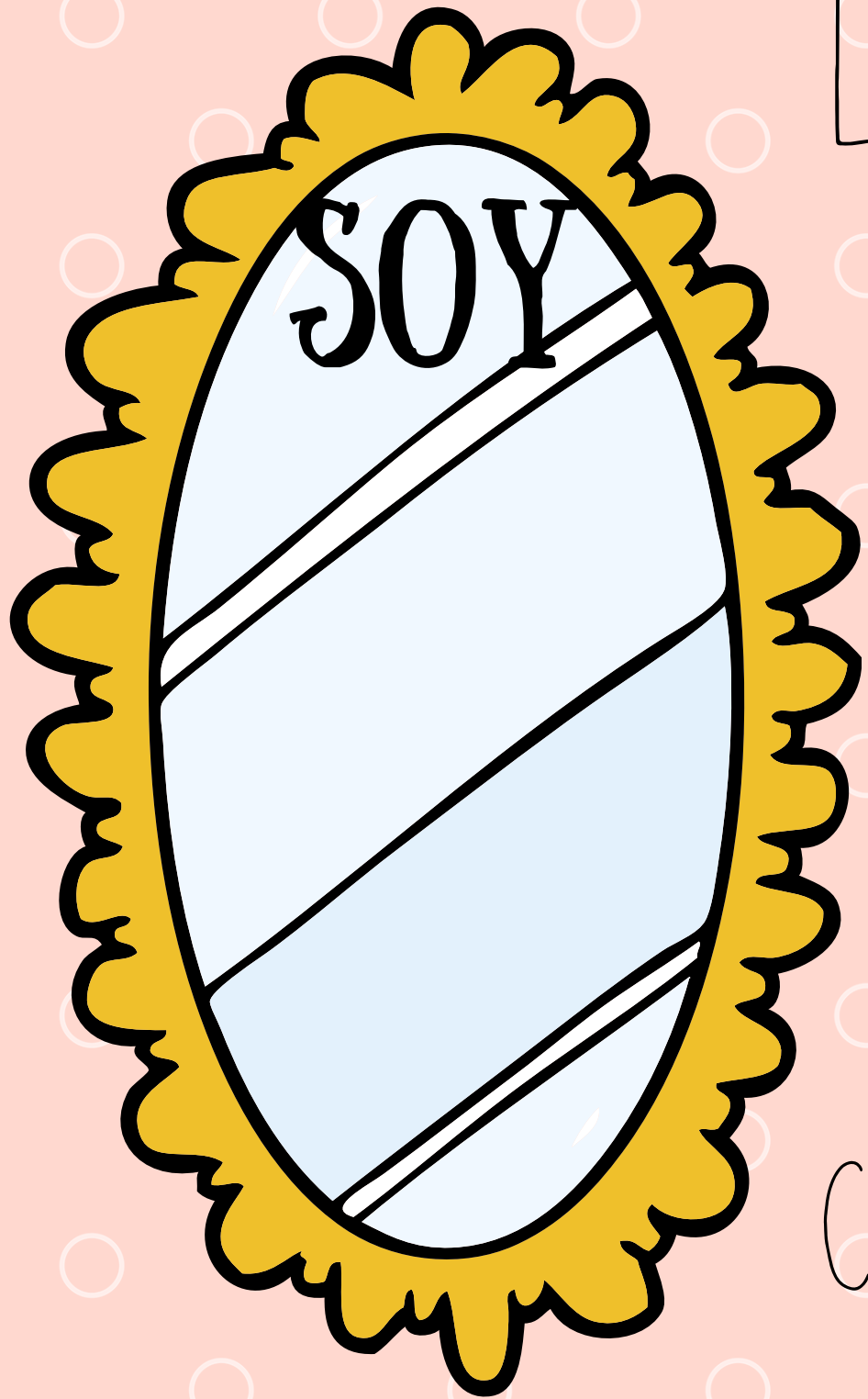
MIS NORMATIVAS

Todo lo que escuchas no es cierto

Todo lo que piensas no es cierto

No puedes gustar a todos

Todo tiene un lado POSITIVO

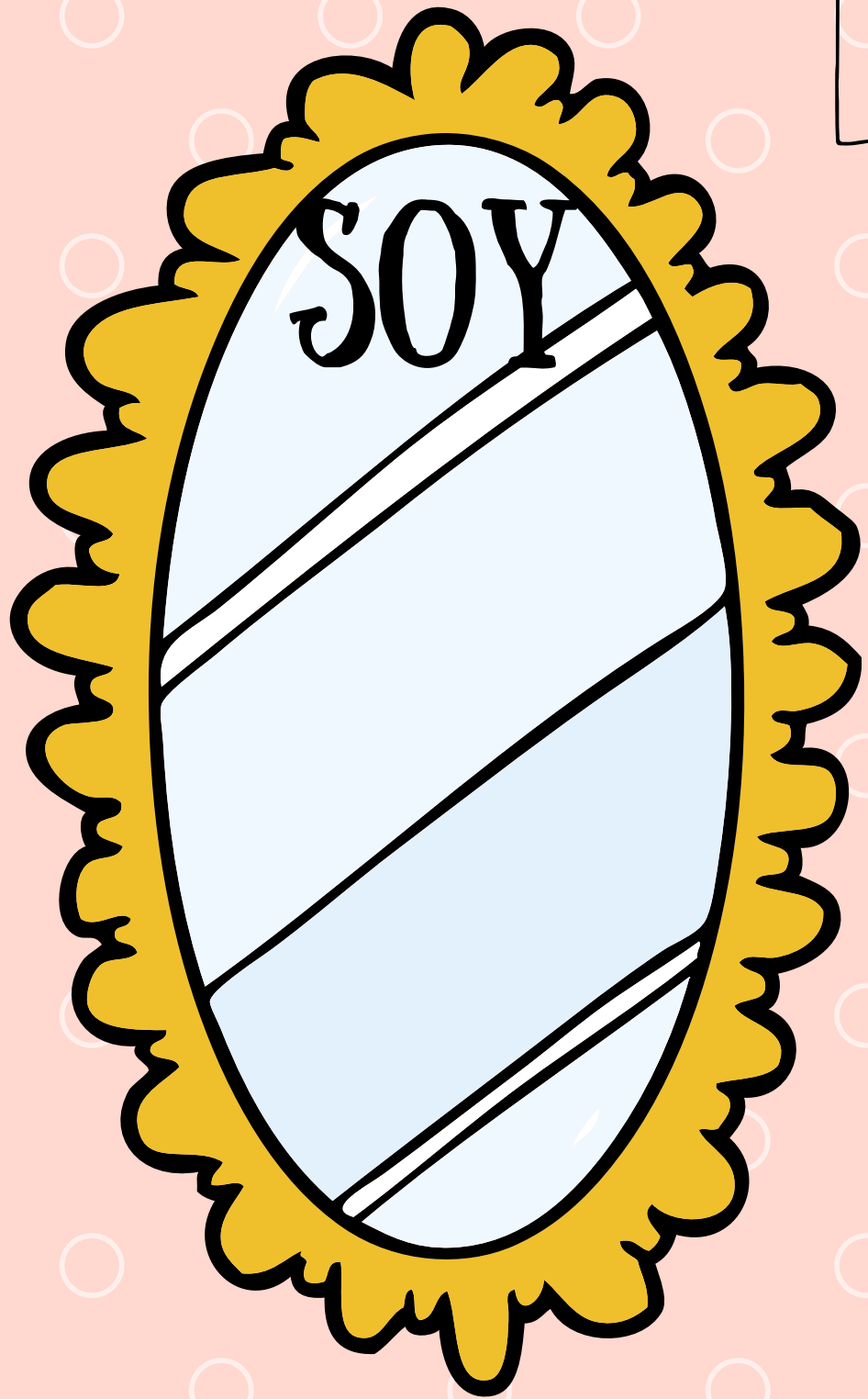


LEY DEL ESPEJO

**Todo lo que me
enoja, molesta, irrita
o deseo cambiar en la otra
persona, es lo que me irrita
y molesta de mí, por lo
tanto,...**

DEBO CAMBIAR...

CÓMO VOY A LOGRARLO ...

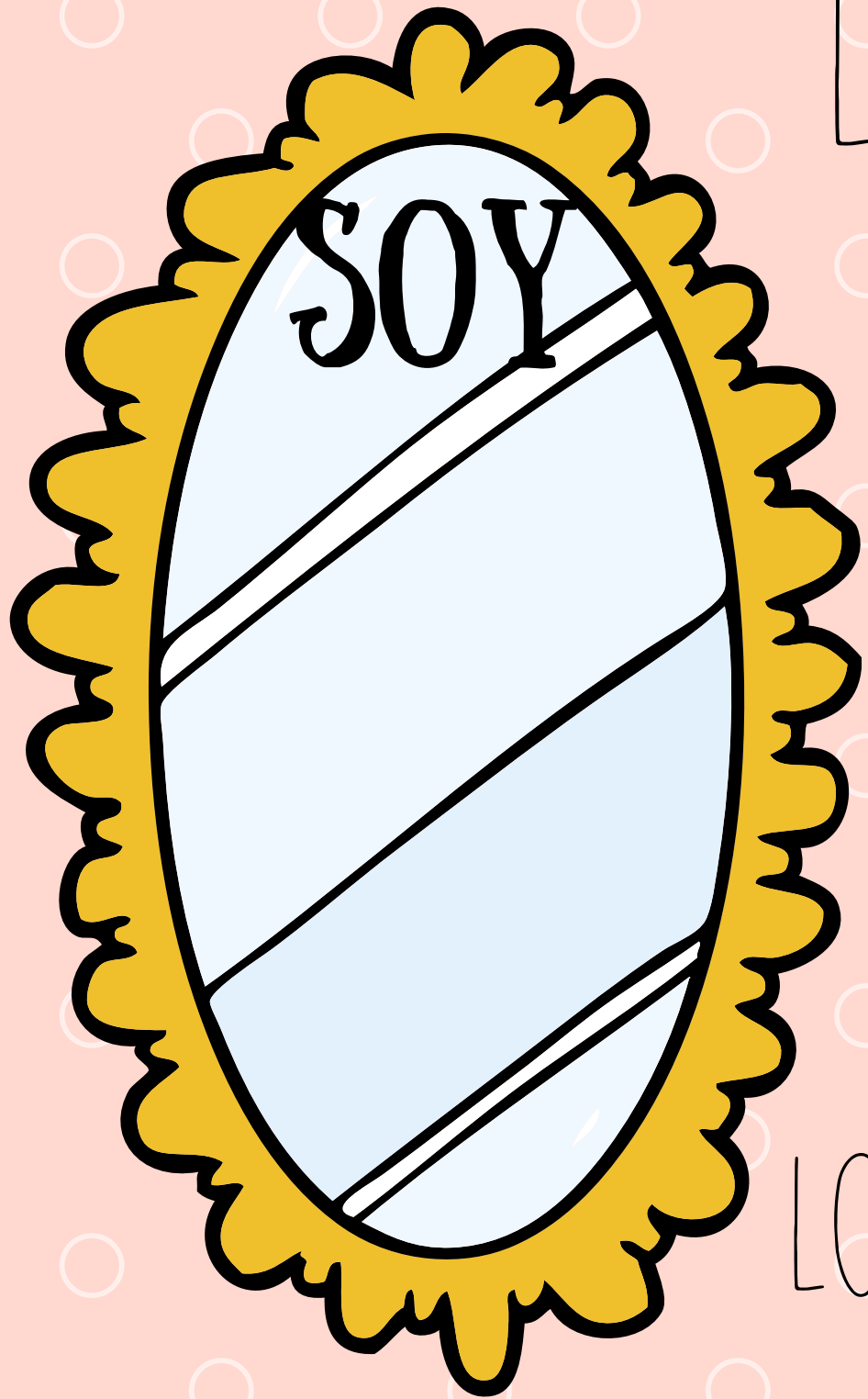


LEY DEL ESPEJO

**Todo lo que lo que otros
critican o juzgan de mí, si
me daña o molesta, es algo
que tengo reprimido
dentro, y es necesario...**

SACA TUS ERRORES PASADOS....

QUÉ COSAS APRENDISTE....

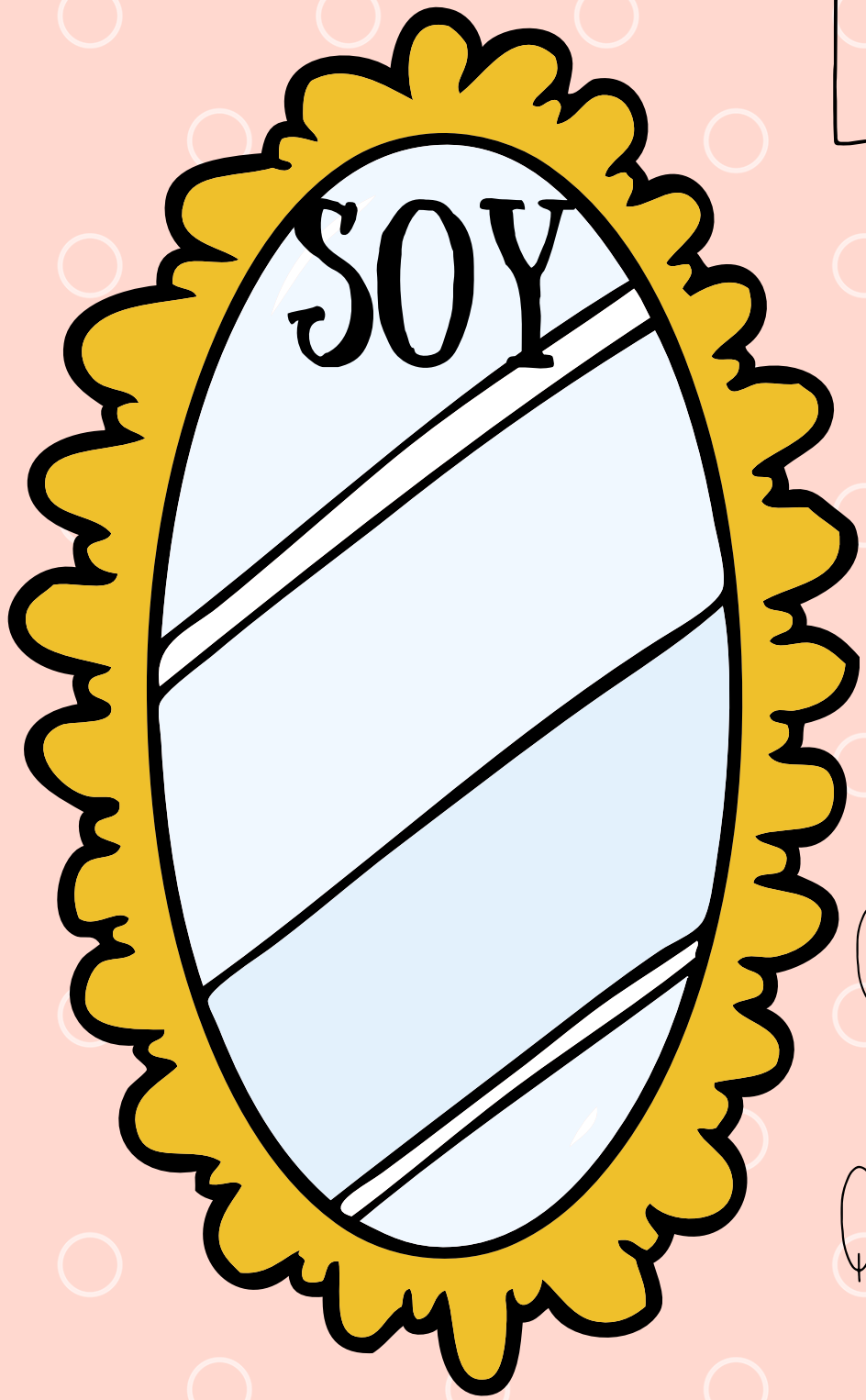


LEY DEL ESPEJO

**Todo lo que admiro de la
otra persona, son cualidades
que añoro tener, y tal vez,
no soy capaz de
reconocerlas en mí , por lo
tanto...**

SACA TODAS TUS FORTALEZAS....

LO QUE MÁS ADMIRAS DE TI ...

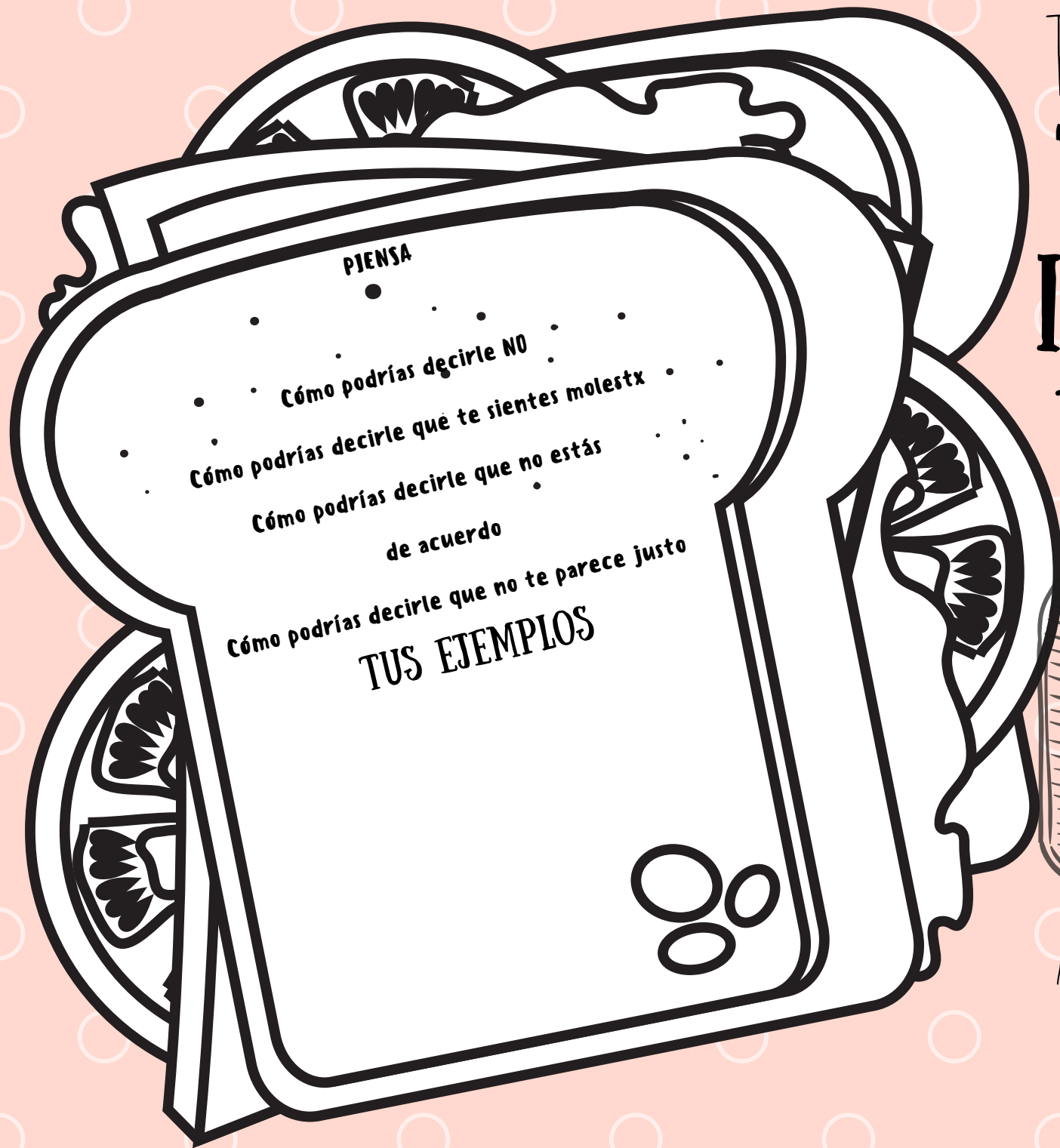


LEY DEL ESPEJO

**Todo lo que otras personas
me critican o desean
cambiar en mí, son
debilidades que ellos deben
o desean cambiar, por lo
tanto...**

QUÉ PERSONAS SACAN LO MEJOR DE TI...

QUÉ PERSONAS SACAN LO PEOR DE TI...



TECNICA DEL SANDWICH

En un conflicto no es tonto quien lo
inicia, sino quien lo continúa.

IDENTIFICATE

Tu comunicación es...

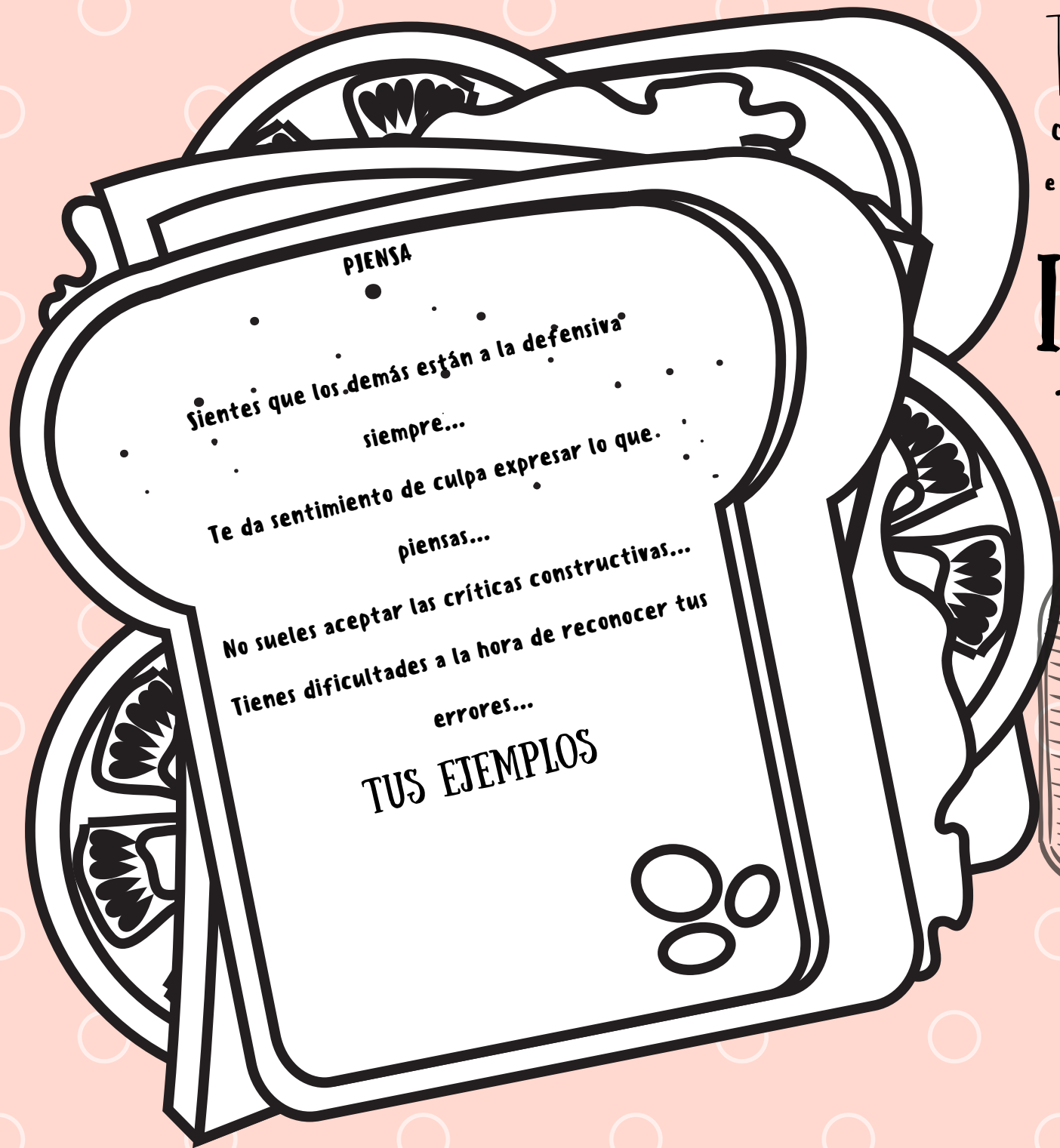


ASERTIVA.



PASIVA.

SOY



TECNICA DEL SANDWICH

Cuando en una conversación nos centramos en los elogios más que en las críticas, todo funciona mejor.

IDENTIFÍCATTE

Tu comunicación es...



ASERTIVA.



AGRESIVA.

SOY

TECNICA DEL SANDWICH

Necesitamos expresar lo que pensamos y
sentimos de manera respetuosa y empática.

PRÁCTICA

Anota en cada tarro que necesitas para
mejorar tu comunicación

Tu comunicación debe ser...



ASERTIVA.

PRÁCTICA

1 Comienza por algo POSITIVO (elogio)

2 Intercala tu punto de vista acorde a tu
necesidad, según lo que sientes (comunica tu
crítica)

3 Termina la conversación con algo bueno o
positivo



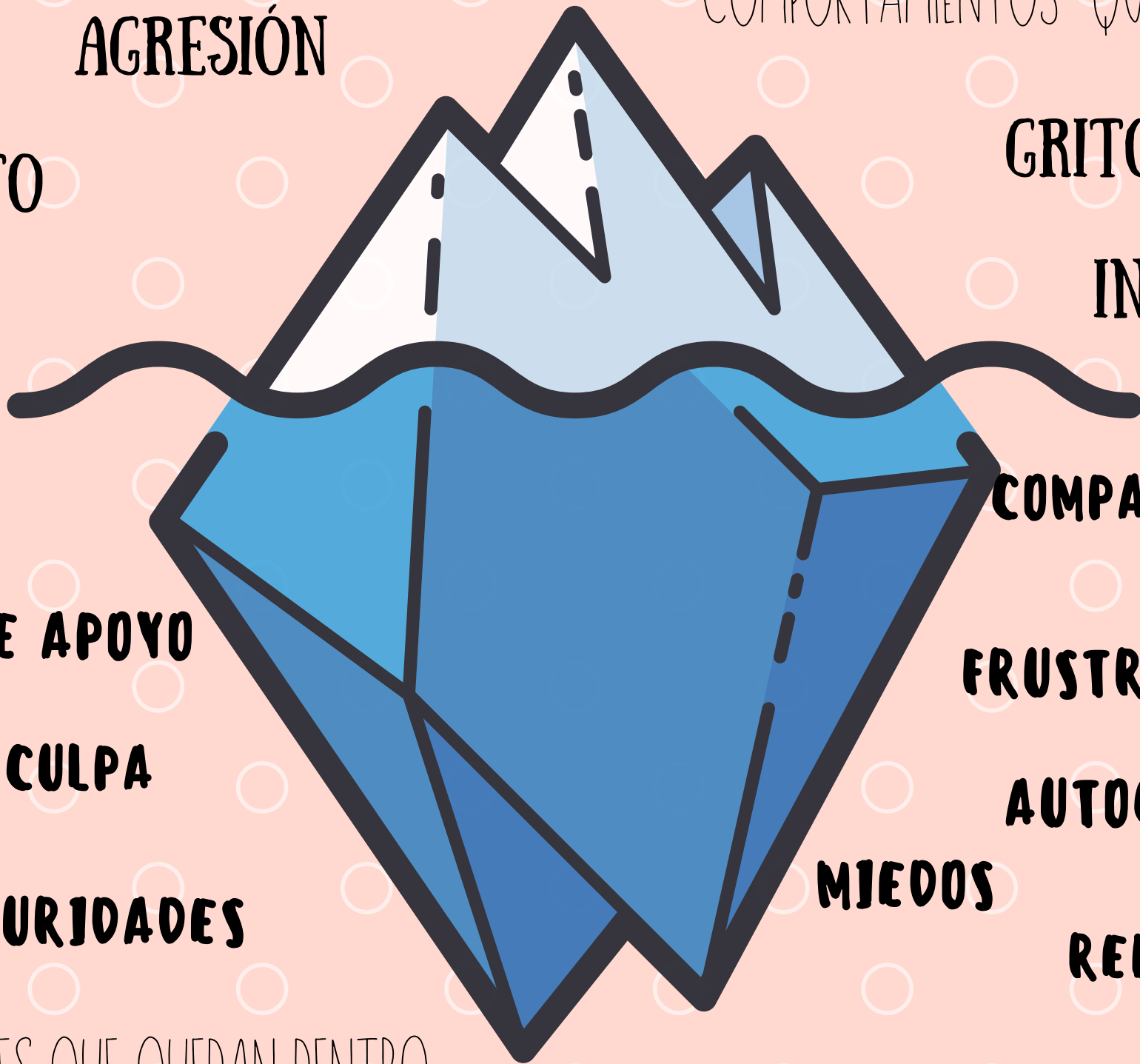
AGRESIÓN

COMPORTAMIENTOS QUE VEN FUERA

LLANTO

GRITOS

INSULTOS



COMPARACIONES

FALTA DE APOYO

FRUSTRACIÓN

CULPA

AUTOCRITICAS

INSEGURIDADES

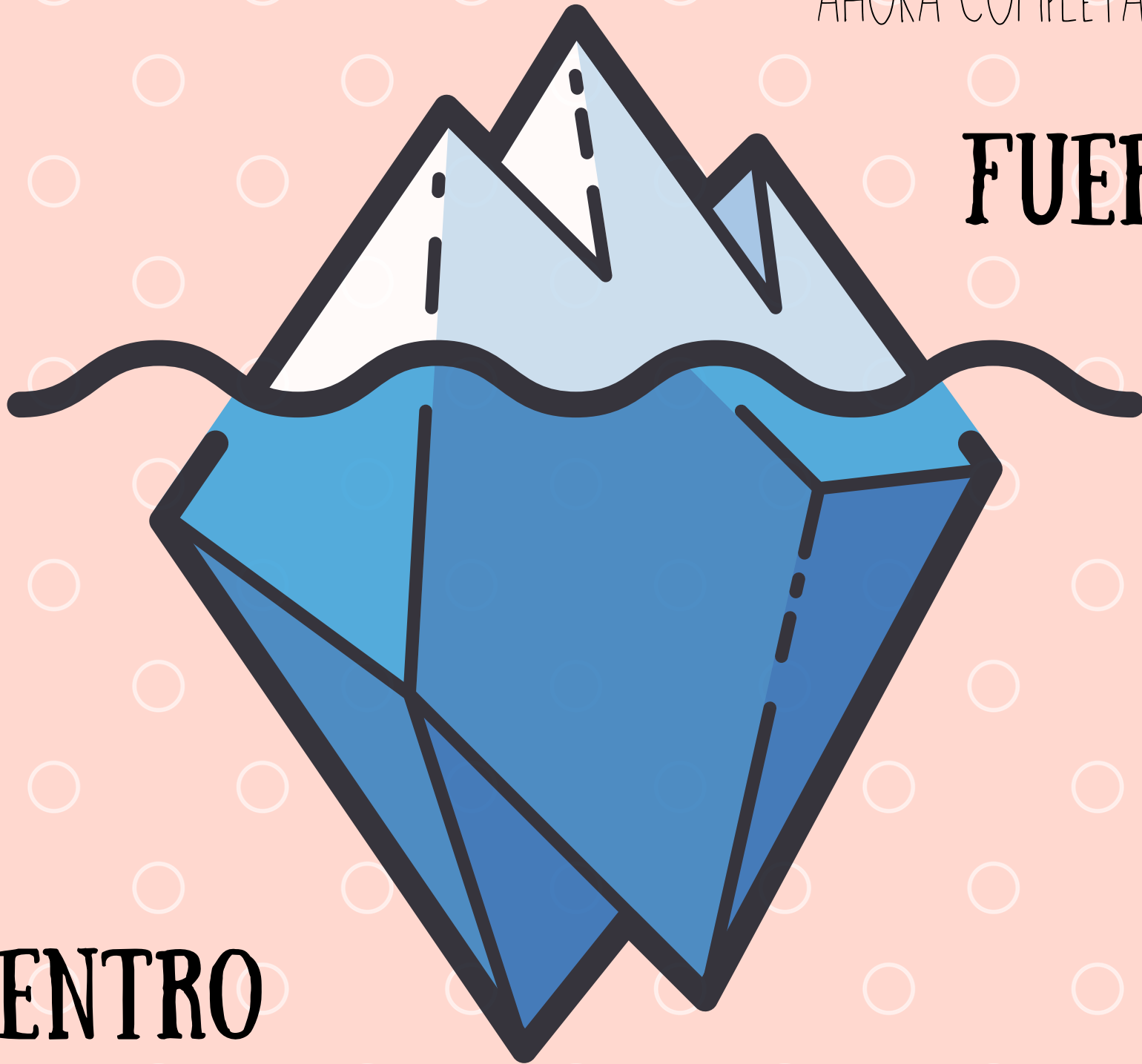
MIEDOS

RENCOR

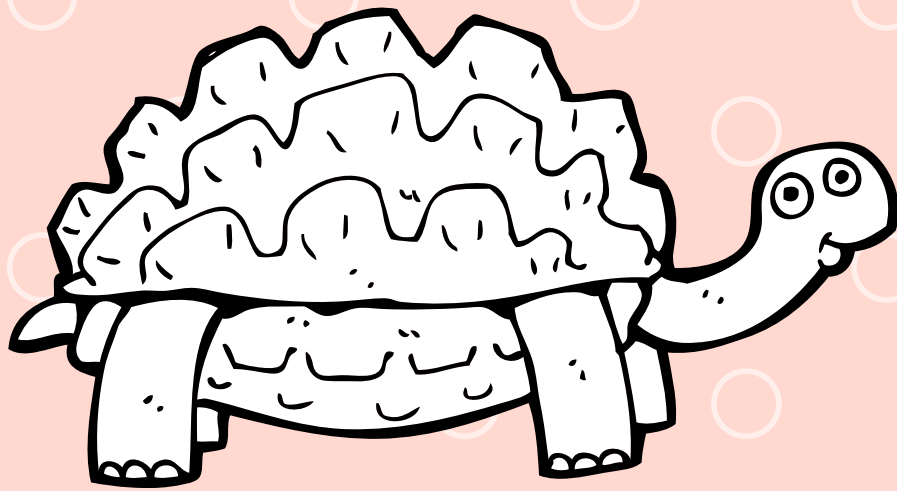
DIFICULTADES QUE QUEDAN DENTRO

AHORA COMPLETA TU ICEBERG

FUERA



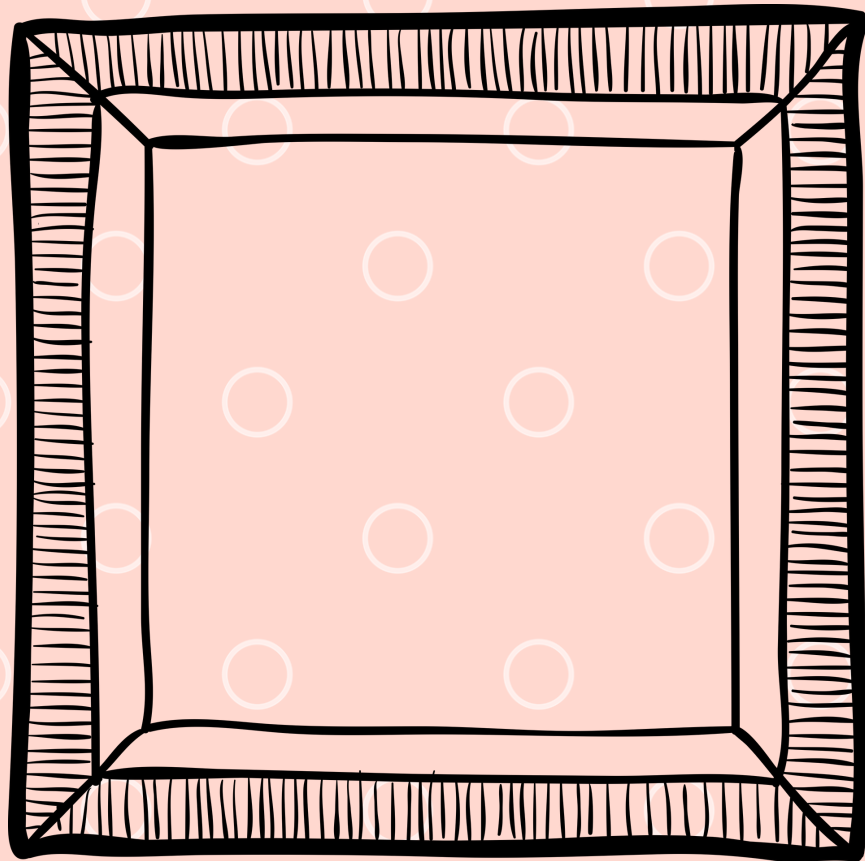
DENTRO



TÉCNICA DE LA TORTUGA

Ante una situación PROBLEMA...

Ha llegado el momento de pararse a reconocer nuestras emociones, respirar profundamente, mantenerte sentado 3 minutos, focalizando tu atención en...



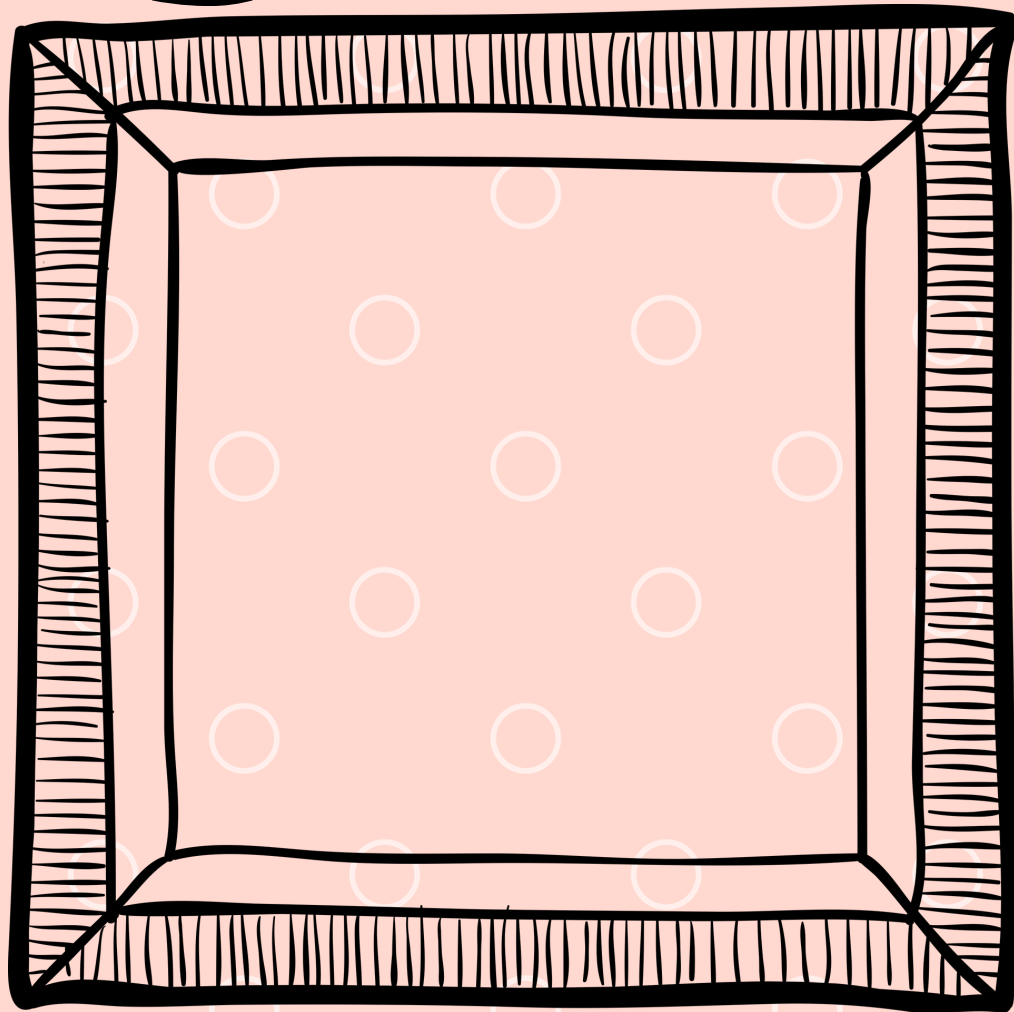
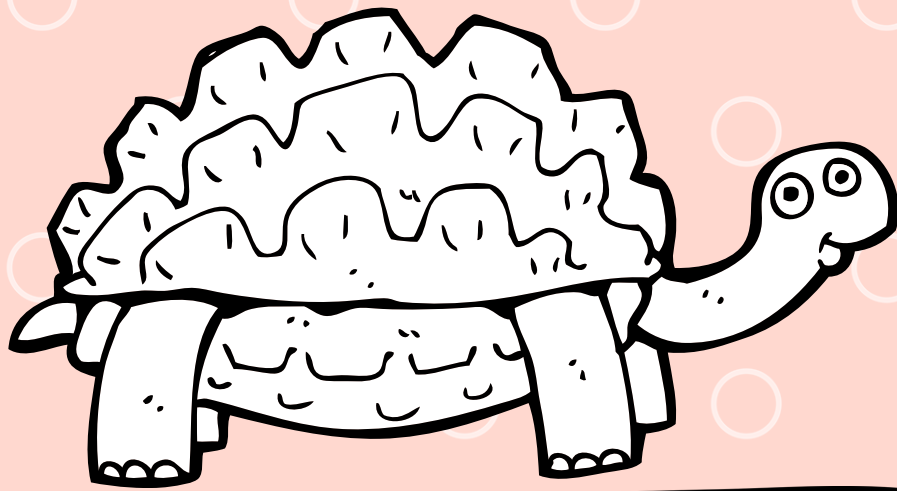
5 COSAS QUE PUEDES VER

4 COSAS QUE PUEDES OIR

3 COSAS QUE PUEDES OLER

2 COSAS QUE PUEDES TOCAR

1 COSA QUE PUEDES SABOREAR



TÉCNICA DE LA TORTUGA

Ante una situación **PROBLEMA...**

Imaginate que te has convertido en una LENTA tortuga verde. Ahora debes actuar como lo hacen ellas, muy lentamente, sin dejarte llevar por tus IMPULSOS.

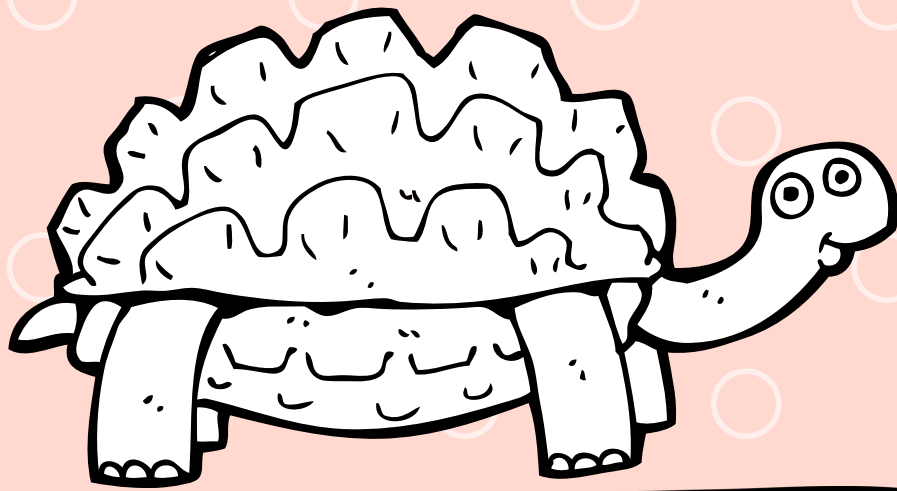
Métete en tu caparazón, STOP, cuenta hasta 10.

STOP. PIENSO. ACTÚO.

EN ESTE PRECISO MOMENTO...

QUÉ SIENTO (mis emociones son...)

QUÉ PIENSO (mis pensamientos son...)



TÉCNICA DE LA TORTUGA

Ante una situación **PROBLEMA...**

Tras 5 minutos de STOP (dentro de tu caparazón),
estamos más TRANQUILXS, vamos a utilizar la
parte racional de nuestro cerebro y nos vamos a
cuestionar...

STOP. PIENSO. ACTÚO.

Qué ha provocado esta situación...

Por qué me he sentido de esa manera...

Cómo puedo comunicar a la otra persona mi
malestar de manera asertiva...

Que listado de soluciones puedo crear...

Cuáles de estas soluciones son posibles...

Cómo podemos llegar a un acuerdo...

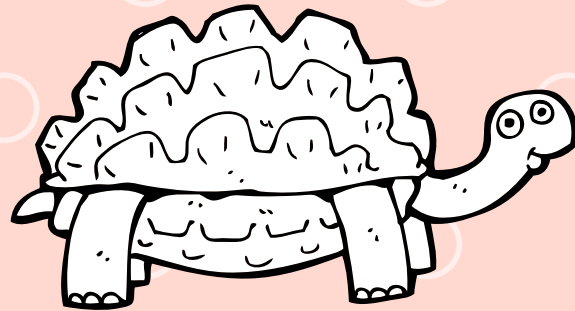
TÉCNICA DE LA TORTUGA

STOP

Ver
Oír
Tocar
Oler
Saborear

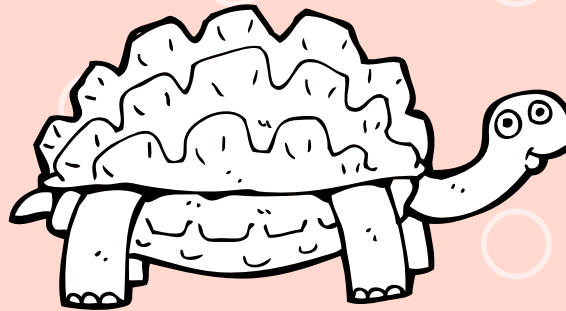
3 COSAS

3 ACUERDOS



PIENSA

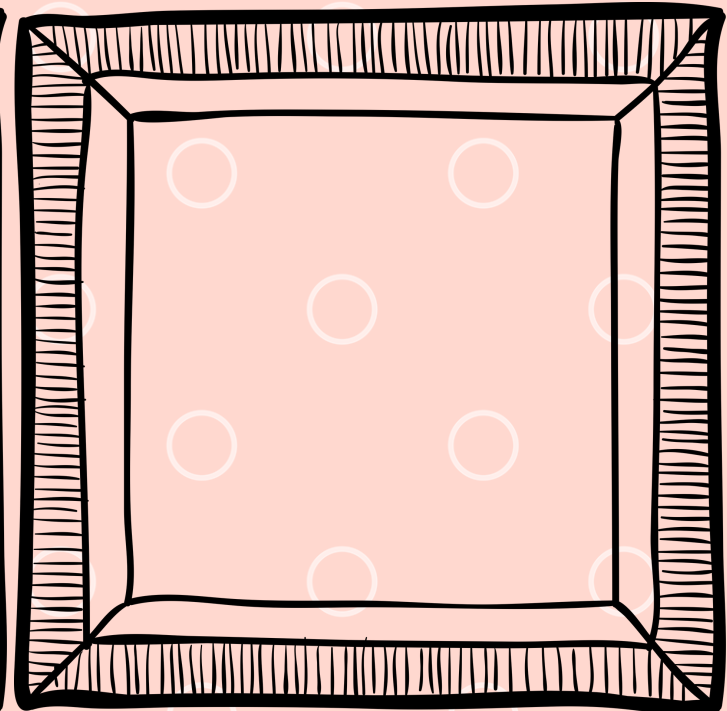
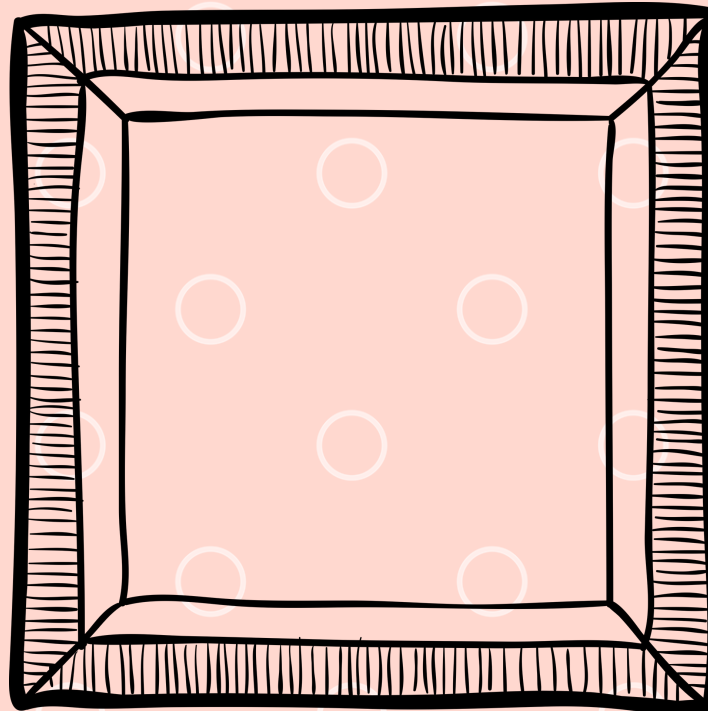
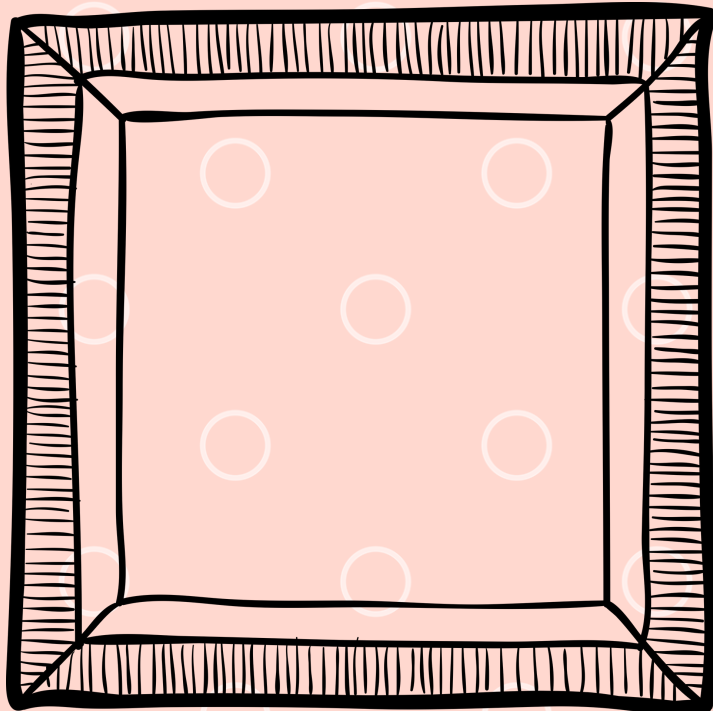
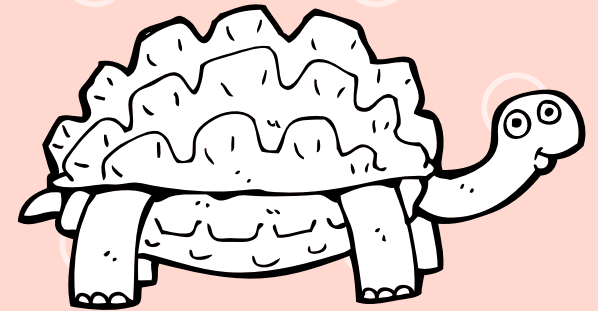
No dañar
No creer todo
No buscar culpables



ACTÚA

DIALOGAR
PERDONAR
NEGOCIAR

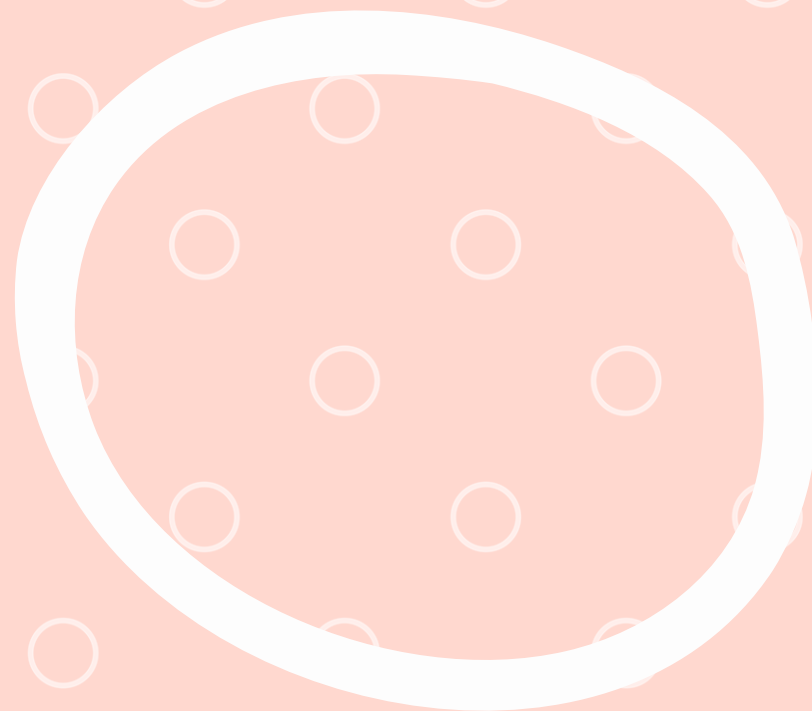
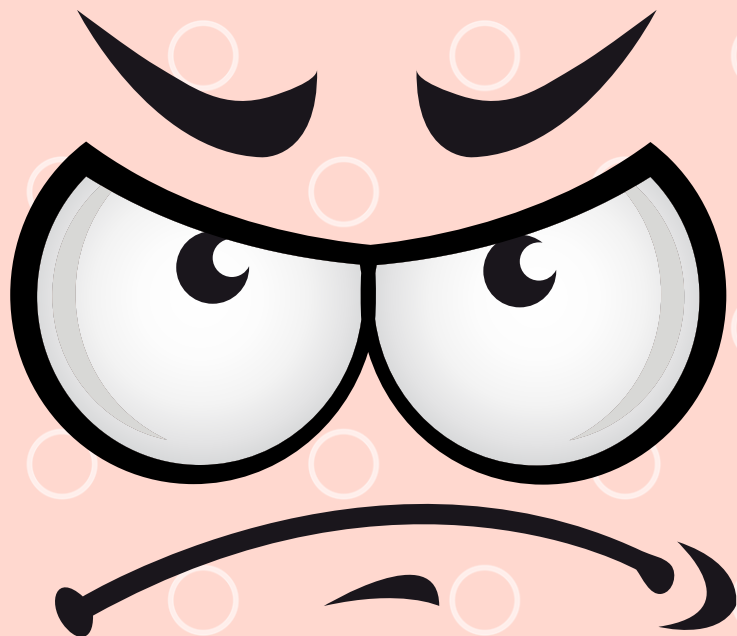
3 ACTOS



MIS EMOCIONES

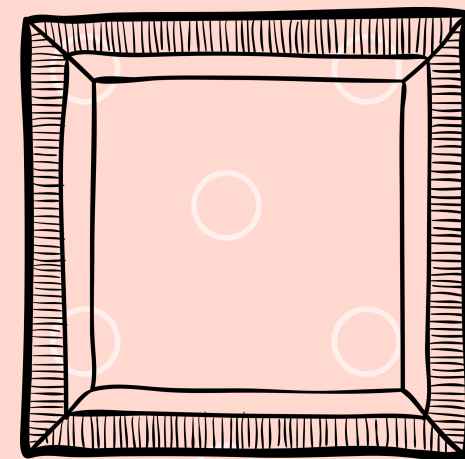
QUÉ TIPO DE SITUACIONES LA PROVOCAN...

IRÁ, ENFADO



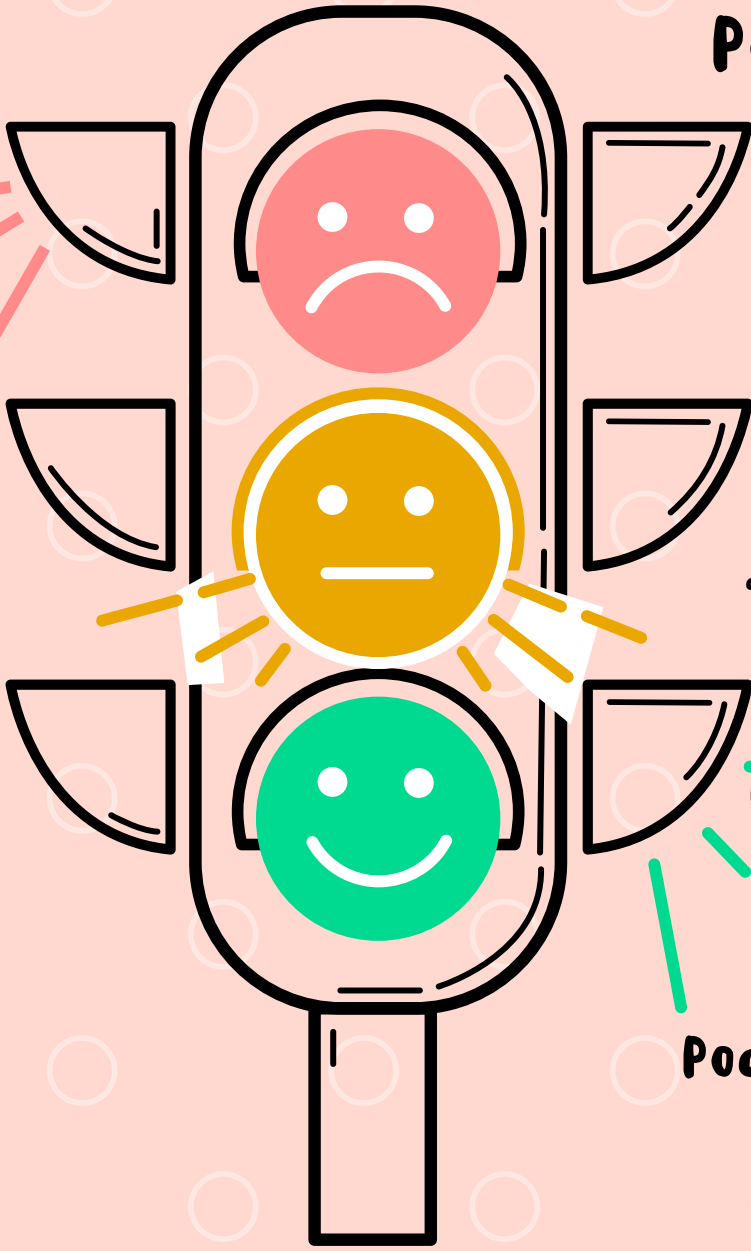
Mis fortalezas

CÓMO LOGRO CALMARME...



MI SEMÁFORO EMOCIONAL

REGULAMOS



Podemos enfadarnos pero podemos dialogarlo

Cuando sentimos una emoción muy intensa, STOP, debes parar, enciende tu LUZ ROJA, es necesario dejar sentir sin realizar actos que después puedan hacerte sentirte peor.

Ahora que estás tranquilo es momento de pensar en el origen de ese problema para buscar soluciones y no culpables, y expresar de manera asertiva eso que sientes y piensas.

Ha llegado el momento de crear un listo de PRO-CONTRAS de cada solución para llegar a un acuerdo razonable.

EXPRESA, DIALOGA, PREGUNTA, VALORA, NEGOCIA,

Podemos expresar nuestro malestar sin ofender a los demás