

CURSO Experto en Mediación Familiar Restauradora

TEMA 3

El conflicto y la gestión de las emociones



Nacho Tornel
Mediador familiar

Entidad externa acreditada ante





- ▶ ANTE EL CONFLICTO DOS POSTURAS
- ▶ RIVALIDAD
- ▶ TRAS EL EFECTO HALO...
- ▶ INCOMPATIBILIDAD
- ▶ COMO EN LA CIENCIA: CONTRAPOSICIÓN
- ▶ DIAZ MORFA. CONFLICTO Y DEPRESIÓN

1.- CICLO DE VIDA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

CURSO
MFR©

- ▶ **ENAMORAMIENTO**
 - ▶ Máxima identificación
 - ▶ Deslumbramiento (foco en lo que brilla)
 - ▶ Emoción imprescindible
- ▶ **EXPECTATIVAS**
 - ▶ Idealización cae
 - ▶ Pequeñas decepciones
- ▶ **NEGOCIACIÓN**
 - ▶ ¿Conflicto?

1.- CICLO DE VIDA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

CURSO
MFR©

- ▶ **AMBIVALENCIA**
 - ▶ “Incompleto y enamorado”
 - ▶ Indulgencia. Es de carne y hueso
- ▶ **REENCUENTRO O LUCHA DE PODER**
 - ▶ Comunicación asertiva
 - ▶ Madurez responsable
 - ▶ Generosidad
- ▶ **ACEPTACIÓN** (reafirmación de la alianza)

2. - CÓMO INTERVENIR ANTE EL CONFLICTO



CURSO

MFR©

- ▶ ACOGER Y ESCUCHAR
- ▶ ETIQUETAR
- ▶ VALIDAR
- ▶ DEL VICTIMISMO AL PROTAGONISMO
- ▶ DE LA ACUSACIÓN A RESPONSABILIDAD
- ▶ MANIFESTAR NECESIDADES
- ▶ DESESCALAR
- ▶ OBJETIVAR
- ▶ ACEPTACIÓN DE LAS DIFERENCIAS (67%)

2. - CÓMO INTERVENIR ANTE EL CONFLICTO



CURSO

MFR©

ADEMÁS, EL MEDIADOR SIEMPRE

- ▶ Asegura descarga emocional controlada
- ▶ Potencia el clima de colaboración
- ▶ Acompaña el cambio de mirada

El respeto (youtube)

https://youtu.be/iOa4UPE4yK8?si=NlmoQJJy_SxlPHfl

- ▶ ¿AUTOSUFICIENCIA Y AUTONOMÍA?
- ▶ BOWLBY Y EL APEGO (“An strange situation”)
 - ▶ Seguro
 - ▶ Inseguro
 - ▶ Evitativo
- ▶ CONEXIÓN EMOCIONAL D.R.I.



4. - LAS 7 CONVERSACIONES DE LA TFE

<https://youtu.be/PQdbylB3m9o>



DIÁLOGOS NEGATIVOS



“El baile”

El bucle...¿dónde empezó?

- ▶ “No soy yo, eres tu”
- ▶ La protesta (queja, reproche, crítica)
- ▶ Parálisis y huida



IDENTIFICAR PUNTOS SENSIBLES



“El elefante en la habitación”

- ▶ Verbalizarlo ante el otro
- ▶ Escucha sin interrupción



REPASAR LOS MOMENTOS DE DESCONEXIÓN



- ▶ Detener el juego
- ▶ Asumir los movimientos propios
- ▶ Aceptar los sentimientos propios
- ▶ Reconocer nuestro impacto en el otro
- ▶ Preguntarle al otro por sus emociones
- ▶ Compartir las emociones propias (ya sin acusar)
- ▶ Hacer frente común

4

ABRÁZAME FUERTE



ABRAZO-OXITOCINA-CONEXIÓN

“¿Qué es lo que necesitas de mi?”



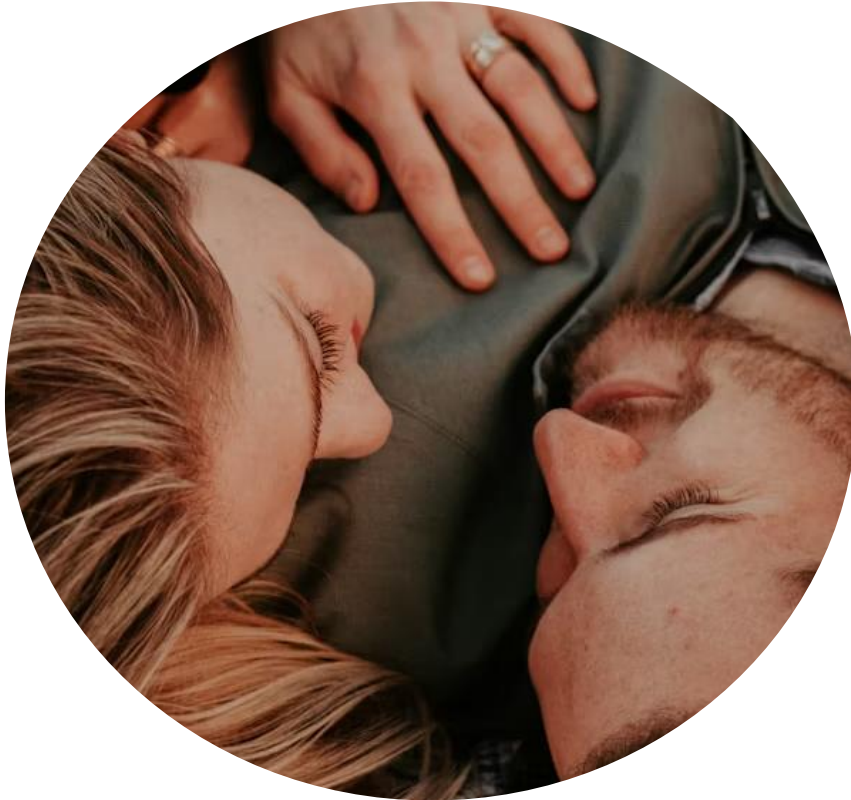
PERDONAR LOS AGRAVIOS



- ▶ Expresar el dolor
- ▶ Reconocer ese dolor y manifestar la propia responsabilidad
- ▶ Nunca más
- ▶ Arrepentimiento expreso y manifiesto
- ▶ Sanar el trauma hoy



VINCULARNOS A TRAVÉS DEL SEXO Y EL CONTACTO



- ▶ Abrazo máximo
- ▶ Conexión emocional-sexo genial-
conexión emocional más profunda
- ▶ Círculo virtuoso
- ▶ Del 20% al 70%



MANTENER EL AMOR VIVO



- ▶ ¡¡Alerta! ¡¡Luz roja!
- ▶ Regodearse en los momentos de conexión
- ▶ Rituales de encuentro y de separación
- ▶ SEGURO DE VIDA: Atención continua
- ▶ “Lo mejor que puedes hacer por tus hijos...”base científica.

SESIÓN INDIVIDUAL



- ▶ 1.- GENOGRAMA. Ambiente hogar familiar: COHESIÓN, EXPRESIVIDAD, CONFLICTO
- ▶ 2.- VÍNCULO DE APEGO. ¿Figura clara?
- ▶ 3.- RELACIONES anteriores
- ▶ 4.- SATISFECHO CON TU VIDA HOY
- ▶ 5.- ¿TE SIENTES APRECIADO, QUERIDO?
- ▶ 6.- ¿CÓMO TE CUIDAS? LAS 5 D's
- ▶ 7.- ¿TIENES ALGO AHÍ CLAVADO?
- ▶ 8.- ¿CÓMO LE MIRAS?
- ▶ 9.- ¿EN QUÉ PUEDES CAMBIAR TÚ PARA QUE LA RELACIÓN MEJORE?

Gracias por vuestra
atención



Nacho Tornel



Ríos Rosas, 44 A - Piso 1º
28003 Madrid
fase@fasefundacion.org
+34 91 554 38 86
www.fasefundacion.org