

## SEGUNDA SESIÓN DE ESCUELA DE FAMILIA:

### GESTIÓN DE LA IRA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El 6 de noviembre hemos tenido nuestra segunda sesión de Escuela de Familia del curso 2019/2020 a cargo en esta ocasión de la asociación AMFORMAD.

Hemos aprendido que las sensaciones, pensamientos, respuestas fisiológicas y conductas nos preparan para reaccionar ante lo que nos rodea.

Al igual que nos damos autoinstrucciones para superar nuestros miedos, podemos darnos autoinstrucciones para controlar nuestra rabia, y reaccionar de manera adecuada.

No hay emociones buenas ni malas, sino que cada una tiene su función, entre ellas la rabia, porque “es más fácil aprovecharse de alguien que no se enfada”.

Es importante validar las emociones de nuestros hijos e hijas, indicarles que entendemos su sentimiento, aunque para nosotros y nosotras no tengan sentido o razones para sentir esa emoción. Sin embargo hay que invalidar las conductas.

Las situaciones diarias nos provocan conflictos e ira. Es necesario darnos un tiempo cuando estamos sintiendo rabia (tenemos el corazón acelerado, alta temperatura, sudoración, agitación motora, etc.) y posteriormente, cuando estamos calmados, retomar las causas que han dado lugar al conflicto para resolverlo.

Una ira exagerada puede pasar a la situación de violencia. Es importante conocer estos límites y si se sobrepasan pedir ayuda. En Castilla-La Mancha disponemos de recursos públicos que nos orientan sobre violencia intrafamiliar, como la propia entidad AMFORMAD en Toledo o el centro de Mediación Familiar en Illescas.