

Sílabo de Empower Manejo De Conflictos

19 de Noviembre de 2022, 1pm-4pm

Mrs. Michelle S. Park, M.A., LMFT

Lectura Requerida: Cloud, H. & Townsend, J (1992). *Límites*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.

Para todas las escrituras asignadas: doble espacio, márgenes de una pulgada, Times-New Roman 12. Para esta clase, hay una tarea previa a la clase y una tarea posterior a la clase. La fecha límite para la tarea previa a la clase es el 18 de noviembre de 2022 y para la tarea posterior a la clase es el 9 de diciembre de 2022.

Tarea Previa a la Clase: Fecha Límite 18 de Noviembre de 2022

Reporte de Lectura

Leer los Capítulos 1-6 de *Límites*. (Los estudiantes pueden leer el libro entero y no limitarse a los capítulos 1-6). Escribir un papel de 3 páginas discutiendo los siguientes puntos:

Identificar **DOS conflictos actuales** que le causan angustia. Pueden ser conflictos que ocurren en su matrimonio, familia, amistades, trabajo y/o iglesia.

1. Identifica sus metas que contribuyen a CADA conflicto en particular (¿Su(s) meta(s) difieren de las metas de la otra persona, causando el conflicto?)
2. ¿Cuáles son las emociones (si es necesario, use la tabla de emociones) que siente al pensar sobre CADA conflicto en específico?
3. Reflexiona sobre cómo su manera de manejar conflictos (quejas, evitativas, controladora, no responsiva) pueden estar contribuyendo a su angustia/ estrés.

Tarea Posterior a la Clase: Fecha Límite 9 de Diciembre de 2022

Reflection Paper

Escribir un papel de 5 páginas discutiendo los siguientes puntos:

1. ¿Qué ha identificado con respecto a su **ciclo de dolor** y cómo manejas el dolor (conflicto)?
 - ¿Cuándo fue la primera vez que recuerda haber sentido esos sentimientos? (Aborde los tres que comenzó a identificar en clase)
 - ¿Dónde aprendió sus reacciones para afrontar el estrés?
 - ¿Qué mensaje sobre ti misma esas violaciones del amor y la confianza te deja saber?
¿Sobre sus relaciones?
2. ¿Qué has identificado con respecto a su **ciclo de paz**?
 - ¿Cuál es la verdad sobre quién eres? (Una vez más, aborde los tres que identificó en clase)
 - ¿Por qué es verdad que eres [tu verdad]?
 - Si crees que esto es verdadero, ¿De qué otra manera puedes responder a sus conflictos que no sean los comportamientos de afrontamiento que identificó en su ciclo de dolor?
 - Vea de nuevo los conflictos sobre los que escribió en su tarea previa a la clase.
3. Leer el capítulo que corresponde en particular con su situación de conflicto. (Es decir, si escribió sobre conflictos con la familia, leer el capítulo 7 sobre "Límites y su familia". Si escribió sobre conflictos con su esposo, leer el capítulo 9 sobre "Límites y su cónyuge". Si es un conflicto en el trabajo, leer el capítulo 11, etc.)
4. ¿De qué manera puede cambiar su forma de abordar esos conflictos en particular al estar consciente de sus propios sentimientos, de cómo funciona su ciclo de dolor y paz y el hecho de tener límites en su vida? (Nombrar 2-3 formas en que esto hará una diferencia y favor de explicarlos).
5. ¿Cuáles son esos 1er -2do paso a seguir que le ayudarán a dirigirse a hacer un cambio?