

“Empieza el día con el IAAP”



“Cuidar las relaciones”



Belén Laguna

Lda. en Psicología y Máster en RRHH.

Consultora / Formadora en el ámbito de las personas en las organizaciones.

Coach ejecutivo. Emprendimiento y modelos de negocio S.XXI.

“Apasionada con lo que hago”

¿Qué está pasando **fuera**?



- Falta de referencias reales. Esto es la primera vez que lo vivimos
- Falta de control
- Información, mucha información
- Rumores, bulos
- Cambios
- Incertidumbre
- Solidaridad
- Altruismo y ejemplaridad

¿Qué está pasando **dentro**?

TODA la familia
TODOS los días
TODO el tiempo...
en un espacio limitado



Y esto nos plantea dificultades de convivencia

“Empieza el día con el IAAP”



- Percepción de **pérdida de libertad** y estamos más irritables.
- **Problemas relacionales**, ante diferentes opiniones o malentendidos.
- **Problemas de comunicación** que terminan en discusiones y enfados.
- Sensación de **invasión personal** y de espacio.

Tenemos un reto
inmediato:

**“Cuidar las
relaciones”**



“Empieza el día con el IAAP”

Empecemos por el principio...

Situación



Pensamientos y emociones



Comportamientos



Consecuencia

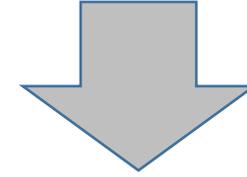


La aparición del conflicto, la confrontación, la tensión y el enfado, dinamitan la convivencia...



“Tenemos intereses contrapuestos”

Vamos entonces a **cuidar las relaciones**



3 oportunidades para fomentar en
cuidado de las relaciones familiares
durante el confinamiento

1

Establecer normas para cuidarnos



- Tomamos **decisiones consensuadas** que acordamos entre todos.
- Definimos las “**reglas**” y las **consecuencias** de no seguirlas.
- Establecemos **tareas y turnos**.
- **Reconocemos** el “buen hacer” y su cumplimiento.
- Empezamos **cada día desde cero**.

2

Crear espacios que nos cuiden

Para trabajar



Para estar solo



Para estar juntos



3

Construir una comunicación saludable



- **Buscamos momentos concretos** del día para hablar y aportar todos los miembros de la familia.
- Tenemos en cuenta las **opiniones de los otros**.
- Respetamos **los turnos de palabra**. Escuchamos.
- Pasamos de **protestas a propuestas**.
- Hacemos **preguntas** y animamos a que los demás hagan preguntas.
- Diferenciamos entre el **problema** (hecho o comportamiento) y la **persona**.

3

Cont. _ Construir una comunicación saludable



- Compartimos nuestro **estado de ánimo** con los demás para que puedan empatizar con nosotros.
- Cuidamos **las formas**: Prohibido el insulto, las palabras mal sonantes y los gritos.
- Hablamos del **tiempo presente**, que es del que tenemos certezas.
- Hacemos **pactos** sobre horarios, cargas de trabajo, responsabilidades... y negociamos.
- Mantenemos el **sentido del humor**.

Beneficios de las relaciones familiares saludables

“Empieza el día con el IAAP”



- **A nivel físico** una importante **reducción del estrés y la ansiedad** con los consiguientes efectos de tranquilidad y/o relajación.
- **A nivel emocional** pues poder sentir y expresar emociones favorece un **flujo de comunicación** y contacto que se traduce en salud.
- **A nivel psicológico**, unas relaciones sanas crean **seguridad** en uno mismo y hacia los demás, la **confianza** gana espacio, donde hay **reconocimiento** y se desarrolla el interés por uno mismo y por los demás”.



“Cuidarse para cuidar”

GRACIAS