



Taller Web

#PositivaTeAcompaña

Experto Técnico:

Luana Betsy Polo Cortés, Psicóloga

Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales., Docente de cátedra en la Especialidad de Seguridad, Salud y Gestión Ambiental de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Candidata a Coach de negocios conscientes del CBC Conscious Business Center, actualmente labora en la Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Cía. de Seguros S.A como líder nacional para abordar la estratégica en salud Psicosocial denominada POSITIVAMENTE, Teletrabajo y el programa de Familias Seguras.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Facilitador:

MARÍA ISABEL GUALDRÓN TIBADUIZA
Psicóloga - Universidad de Pamplona
Especialista en Riesgos Laborales
Seguridad y Salud en el Trabajo -
UNIMINUTO



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Formando en ti

ALTERNATIVAS COMUNICATIVAS QUE ASEGUREN LOS LAZOS AFFECTIVOS



LO BUENO
DEBE SER PARA
TODOS



Positiva Compañía
de Seguros



PositivaColombia



PositivaColombia



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer algunas ideas practicas para
movilizar alternativas comunicativas que
aseguren los lazos afectivos entre las familias.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

“
Los sentimientos de valor sólo pueden florecer en un ambiente donde
las diferencias individuales son apreciadas, los errores son tolerados, la
comunicación es abierta y las reglas son flexibles—el tipo de atmósfera
que se encuentra en una familia que nutre” .

Virginia Satir.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Este disponible

Encuentre un momento para hablar de las cosas con tranquilidad, tener, aunque sea 10 minutos por día.

Apague la televisión o la radio, no atienda su celular.

Bríndele su atención completa, siéntese y mire a su hijo mientras habla, esos pocos minutos pueden ser muy valiosos en la formación de hábitos de comunicación.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Estar disponible es: Aprovechar al máximo cada día en bloques de tiempos

Tu compromiso es tanto con tu trabajo, como con quienes amas!



Prioriza tus tareas laborales
Enfócate y concéntrate en lo que debes hacer
Evalúa tu efectividad

Involucra a la familia en actividades compartidas
Compromete tiempo para ellos y cumple tu promesa

Dedica tiempo para ti mismo
Tus emociones se fortalecen si tu te sientes bien contigo



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital Estratégico

Sepa escuchar

Al escuchar a su hijo, usted lo ayuda a sentirse amado y valorado, pregúntele qué opina sobre un tema, asegúrese de comprender lo que su hijo intenta decir.

No necesita estar de acuerdo con lo que dice su hijo para ser una persona que sabe escuchar.

Compartir sus pensamientos con usted ayuda a su hijo a calmarse, para que luego pueda escucharlo a usted.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

SABER ESCUCHAR..

Es entender que todas las partes tienen necesidades



Aprendizaje mutuo



Generar acuerdos



Desconéctate de los
dispositivos en los
tiempos de descanso



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Demuestre empatía

Sintonizar con los sentimientos de su hijo y hacerle saber que comprende la situación.

No le diga a su hijo qué es lo que él piensa o siente.

Permítale a él expresar esos sentimientos. Asegúrese de no minimizar esos sentimientos diciendo cosas como "es tonto sentirse así" o "lo comprenderás cuando crezcas". Sus sentimientos son reales para él y deben ser respetados.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

SER EMPÁTICO.. Es identificar quienes necesitan nuestra atención



Familia



Empresa



Sociedad



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Enseñe con el ejemplo

Recuerde que los niños aprenden a través de ejemplos. Use las palabras y los tonos de voz que desea que su hijo utilice.

Sea claro en sus indicaciones. Una vez que logre transmitir su mensaje, deje de recalcar cuál es el punto principal.

Cuando los padres usan palabras para describir sentimientos, como "Me pone triste que no hagas lo que te pido", los niños aprenden lo mismo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

SER EJEMPLO ES..



Dar para recibir
Tiempos de valor



**Aplica la
excelencia**

Brinda propósito
a lo que haces



Sé Coherente

No prometas lo
que no puedas
cumplir



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Proporcione instrucciones claras y apropiadas para la edad

“Cuando vayamos de compras, debes ser educado y quedarte a mi lado”. Asegúrese de que su hijo comprenda lo que le ha dicho. A veces, los niños no comprenden por completo el significado de las palabras que escuchan y usan.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Otras acciones que pueden fortalecer la comunicación familiar y promover una convivencia saludable:

Elogiar a su hijo cada vez que pueda, esto le motivará a mejorar cada día.

Comunicar sus sentimientos con calma, le enseñará a tener control emocional.

Ser sincero, no mentir ni disfrazar acciones sobre todo creyendo que hacen daño si las comunica.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

FORTALECER LA COMUNICACIÓN

EMPRESARIAL

Utilizar canales
formales

Respetar los
horarios laborales

FAMILIAR

Afecto y
comprensión

Tolerancia y
respeto

SOCIAL

Respeto por el
otro

Valores colectivos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Utilizar sus momentos para hablar como momentos de enseñanza.

Asegúrese de que, cuando esté disgustado con su hijo, este sepa que el problema es su conducta y no él.

No de instrucciones amplias y generales, como "¡Más vale que te portes bien!".

Insultar o echar culpas no sirve de nada.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Reemplace "Eres malo" por "No me gusta la forma en que estás actuando".

Gritar o amenazar, hace que los hijos sientan que son pésimos y el afecto se lastima. Hable con un tono calmado y asertivo.

No utilizar el silencio para expresar sentimientos fuertes. Los silencios largos asustan y confunden a los niños.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Como calmar el estrés para hablar con su hijo

Respire profundo muy lentamente. La respiración le ayudará a calmarse y pensará mejor lo que tiene que decir.

Espere 5 minutos antes de comenzar a hablarle a su hijo. No olvide ponerse en su lugar, recuerde que usted también paso por esa etapa y aunque es diferente, sea comprensivo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

MANEJO DEL ESTRÉS



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Intente encontrar una palabra que exprese lo que siente,
dígasela a usted mismo y asegúrese de que sea apropiada.

Comparta sus sentimientos de frustración con su cónyuge o con
un amigo. Esto ayudara a ver las cosas de otra manera.

No guarde rencores, ocúpese solo del presente. Practique esto;
problema presentado, problema solucionado.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Busque ayuda profesional si cree que ha perdido el control.

Una comunicación saludable, es una de las habilidades más importantes y gratificantes que puede desarrollar como padre.

Esta crisis que se vive, representa un gran “desafío para parejas, padres, hermanos y para uno mismo, ya que la convivencia con uno mismo puede ser difícil también.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Es una valiosa oportunidad para desarrollar nuestra imaginación, paciencia y capacidad de volver a tiempos en los que nada nos corría”.

Es momento de retomar esos hábitos de los abuelos en donde; se cocinaba y se comía sin prisa, se escuchaban anécdotas; todo esto ayuda a mejorar el tiempo compartido con la familia.
(Ferrari, 2020).



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando en 2

TU COMUNICACIÓN
REFLEJA LO QUE
SIENTES



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Referencias

- Healthy Communication With Your Child (Copyright © 2003 American Academy of Pediatrics, Updated 9/2003) Cómo mejorar la comunicación en la familia. 2015. Recuperado de, <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/improving-family-communications.aspx>
- REYES. FRANCISCO. 2020. Cuarentena y coronavirus, ¿oportunidad o padecimiento a la hora de pasar más horas en familia? Infobae. Recuperado de, <https://www.infobae.com/tendencias/2020/03/16/cuarentena-y-coronavirus-oportunidad-o-padecimiento-a-la-hora-de-pasar-mas-horas-en-familia/>
- ROLDAN. MARIA JOSE. Tips para mejorar la comunicación en la familia. Recuperado de, <https://www.vix.com/es/imj/familia/6106/tips-para-mejorar-la-comunicacion-en-la-familia>



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

GRACIAS



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Taller Web

#PositivaTeAcompaña