



# 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