

ESCUELA DE ENSEÑANZA

Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

CREE-SIENDO JUNTOS



Sesión 27: Acompañamiento familiar: pautas y dinámicas saludables en el trabajo en casa

DAYANA CAROLINA LAGO FELIPE

Psicóloga MSc. Gestión Humana y Desarrollo Organizacional, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Con experiencia en los diferentes enfoques de Talento Humano, liderando procesos de fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores, entre los que se encuentra tanto el clima laboral y la gestión integral del riesgo psicosocial, gestión del cambio, bienestar social y laboral, desarrollo integral de competencias y de estilos de liderazgo, como el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el marco de entornos laborales saludables.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Brindar herramientas para promover sanas pautas de comportamiento que ayuden a la dinámica familiar funcional, durante el trabajo en casa.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Pautas para el trabajo en casa en relación a la familia.
2. Pautas de crianza en tiempos de COVID-19
3. Tips.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Las **pautas** de conductas son aquellos modelos o guías de comportamiento que nos indican a priori cómo deberíamos comportarnos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

El encuadre:

Es importante establecer un lugar físico fijo de trabajo. Puedes delimitarlo con decoración y con tus elementos de trabajo. Puedes hacerlo en compañía de tus hijos.

En este espacio, las demás personas en casa sabrán que no deben interrumpirte a menos que sea necesario.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



El encuadre:

Haz lo mismo para cada miembro de la familia.

Cada uno debe tener su espacio propio de trabajo y debemos respetarlo al igual que demandamos respeto de su parte hacia nuestro espacio y tiempo de trabajo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



El horario:

Mantén un horario regular.

“Debes luchar por sostener la misma cantidad de trabajo cuando estés en casa que sostendrías en la oficina.”

Glenn Fleishman.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Las pausas:

Recuerda los descansos en tu jornada y las pausas activas!

De esta manera gestionarás tu energía de una forma efectiva para que la fatiga sea menor y llegue al final de la jornada.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Al terminar, inicia tu actividad extra-laboral:

En ella debes buscar tiempo para ti mismo, así como para la familia.

Involúcrate en actividades placenteras para ti.

Garantiza tu descanso de calidad.

Duerme lo suficiente, ejercítate y aliméntate bien.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Manejo del tiempo en casa

Auto-disciplina, no solo para cumplir con nuestras metas laborales y/o académicas, sino para cumplir con nuestro autocuidado y las necesidades en casa.

Recuerda que el equilibrio laboral/personal, es la medida justa para tu bienestar y el de tu familia.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Pasos de la Planificación diaria

1. Análisis de tu situación actual y tu contexto familiar.
2. Identificación de expectativas, tanto laborales como personales.
3. Establecimiento de objetivos del día, tanto laborales como personales.
4. Evaluación de los riesgos de tu plan. ¿Qué podría suceder y qué podrías no cumplir? Replantea aquellos que consideres necesario.
5. Revisión de la proporción entre las actividades: **Busca el equilibrio.**
6. Selección de la forma más efectiva para cumplir los objetivos.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Recuerda priorizar tus actividades

1 HACER Aquello importante y urgente (Incendios, Fechas de corto o inmediato plazo).	2 PLANIFICAR Aquello importante pero no urgente (Fechas de mediano y largo plazo)
3 DELEGAR Aquello no tan importante pero si urgente (visitas, imprevistos, reuniones varias)	4 ELIMINAR Aquello no importante ni urgente. (Trivialidades, Actividades distractoras)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Involucra a tu familia en el cambio



Trabajar en casa significa un cambio de vida no solo para el trabajador, sino para su familia o para las personas con quienes convive.

En esta época de crisis en que todos estaremos en casa, cada miembro de la familia deberá atender distintas obligaciones virtuales, laborales o académicas.

La clave está en organizar las actividades, tener horarios, establecer pautas para la rutina nueva de la familia, de modo que cada uno sea un apoyo para el otro y puedan cumplir con sus diversas obligaciones.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



Mantengan hábitos de vida saludable

1. Practicas de higiene personal diarias.
2. Tener un lugar destinado para trabajar que además, garantice condiciones ergonómicas para que no se vea afectada su salud osteomuscular.
3. Cumplan horas fijas de comida.
4. Alimentación sana.
5. Ejercitarse a diario.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



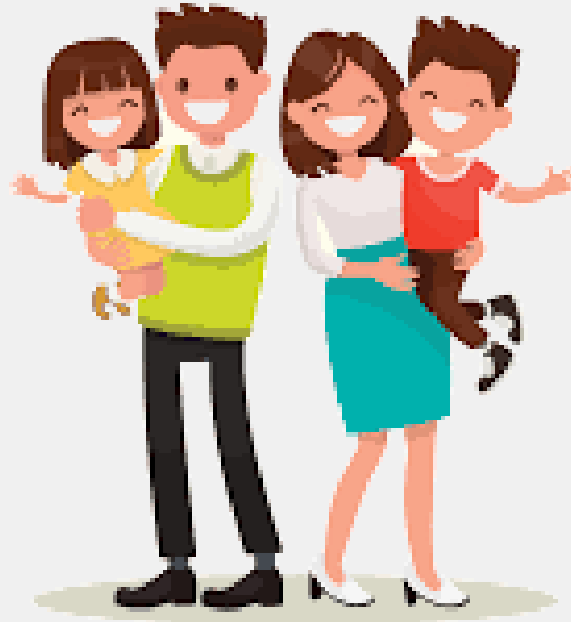
Capital
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES ACCIÓN
POSITIVA

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pasando al 2



LOS HIJOS Y EL TRABAJO EN CASA



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OJO CON LA COMUNICACIÓN NO ASERTIVA.



Se activa el miedo, lo que hace que el niño se paralice.

Libera dopamina y adrenalina preparándose para huir.

El proceso de aprendizaje se bloquea.

Registra recuerdos negativos que generan angustia, estrés y ansiedad.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

GESTIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS.



RECONOCIMIENTO
DE EMOCIONES
BÁSICAS EN LOS
PRIMEROS AÑOS Y A
PARTIR DE LOS 10
AÑOS, EN LAS
SECUNDARIAS.

USAR FÁBULAS O
CUENTOS PARA
ENTENDER LAS
EMOCIONES.

AYUDAR A
CONTROLAR EL
ESTRÉS.

NOMBRAR LAS
EMOCIONES: “estoy
enfadado porque no
me has llevado al
parque”-

ENSEÑAR A
CANALIZAR LAS
EMOCIONES CON
EJERCICIOS. (OJO
CON EL EJEMPLO)

DESARROLLAR
EMPATÍA.

DESARROLLAR
HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN. Y
DE NEGOCIACIÓN.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Empoderar a los niños

Acompañalo al cumplimiento de ella durante unos días

Enséñale con el ejemplo

Permite que se equivoque

Felicítalo cuando lo logre

Hablarle de acuerdo al lenguaje que él comprende por su estilo perceptivo

Cree en que si puede hacerlo

Enséñale una rutina

Genera tiempo de calidad jugar para el niño es crecer cerebralmente

Ten la creencia que no hay errores solo aprendizajes

Tu hijo es perfecto tal como es y no tiene que ser como tu decides que sea

Tranquiliza tu mente

Domina tus pensamientos



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

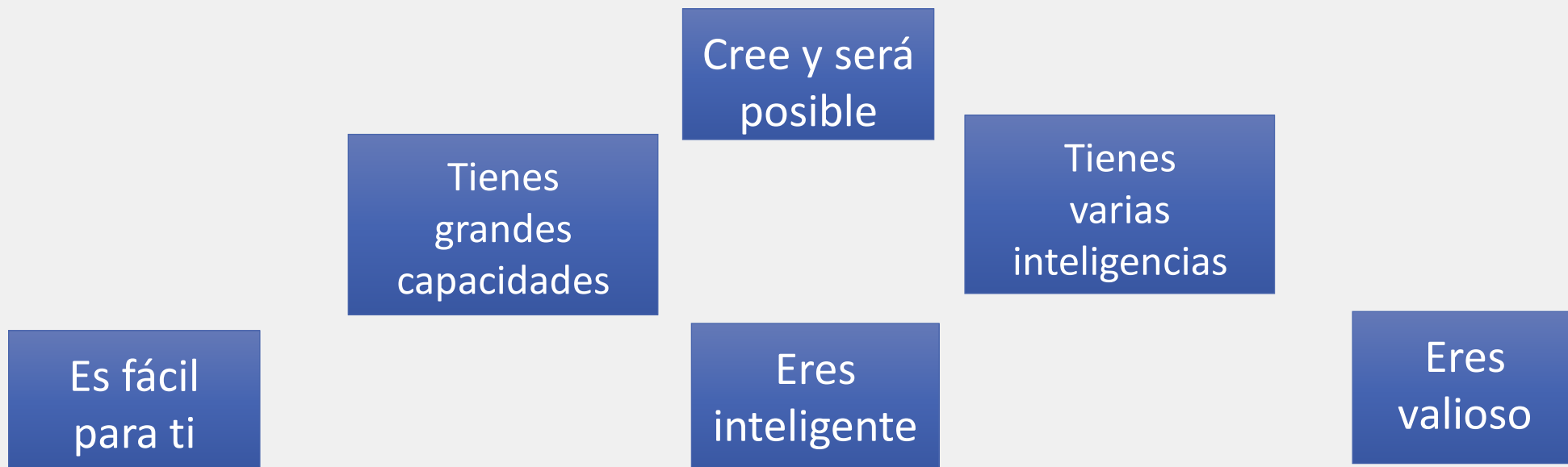


Innovación



Capital
Estratégico

Lenguaje empoderador



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

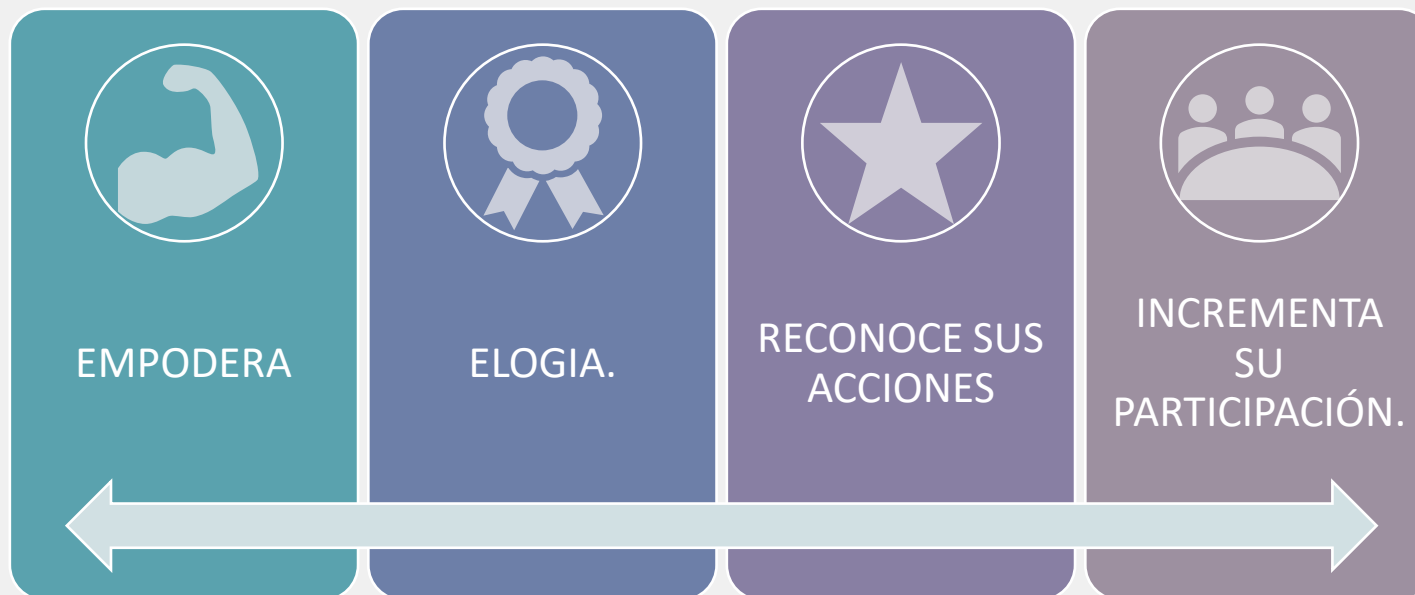


Innovación



Capital
Estratégico

Estimula la autoestima:



Disciplina positiva

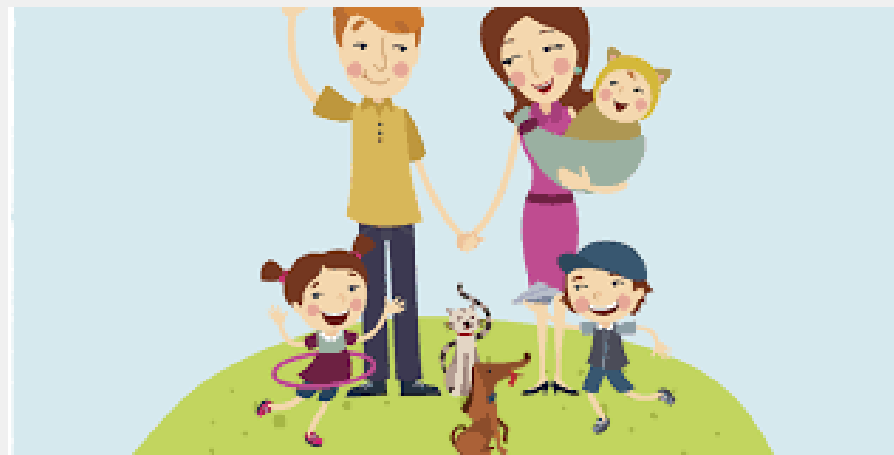
LIMITES:

Barreras protectoras, filtros.

Las amenazas no son útiles.

¿Cómo?

1. DEFINE LA CONDUCTA QUE ESPERAS Y PORQUE.
2. EN CONJUNTO CON LOS NIÑOS.
3. DEFINE LAS CONSECUENCIAS.
4. SE COHERENTE.
5. RESPETO MUTUO .
6. AMABILIDAD SI, PERMISIVIDAD NO.
7. PROMUEVE LA REFLEXIÓN EN LA CONDUCTA.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIPS

1. **ESCUCHA ACTIVAMENTE A TU FAMILIA.**
2. **DEDICATE TIEMPO PARA TI.**
3. **CONFIA.**
4. **PROMUEVE ESPACIOS EN LA ORGANIZACIÓN, PARA LA FAMILIA.**
5. **CONOCE LAS FAMILIAS DE TUS COLABORADORES.**



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**



PREGUNTAS

ESCUELA DE ENSEÑANZA

Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

CREE-SIENDO JUNTOS



Sesión 27: Acompañamiento familiar: pautas y dinámicas saludables en el trabajo en casa