

Promoviendo relaciones saludables y la comunicación efectiva

Monica Lopez-Lara, M.S.

Miguel Zepeda Rolon, CHES®

Objetivos

Al terminar este taller, promotores podrán:

- Identificar ejemplos de relaciones saludables y no saludables
- Describir tres estrategias para mantener relaciones saludables
- Identificar tres formas en que pueden aplicar estrategias de relaciones saludables en sus vidas



Acuerdos

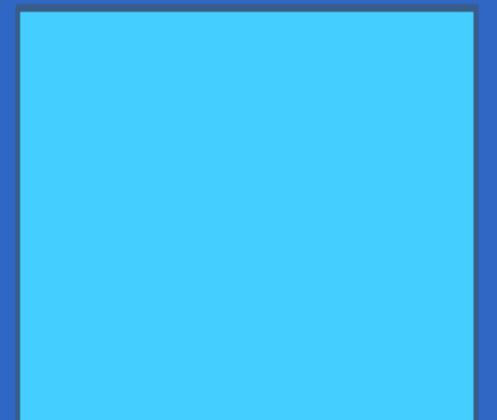
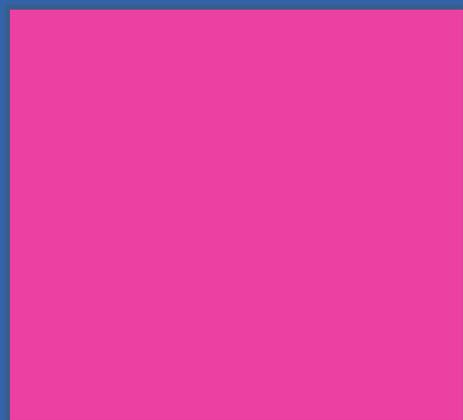
Vamos a crear un espacio seguro para todos ...

- Respetarnos uno al otro
- Una persona hablando a la vez
- Hacer preguntas libremente
- Tomar en mente el tiempo
- [¿Qué más?]



Rompe Hielo

- Nombre
- De donde viene
- ¿Cuál es su favorita temporada del año y por qué?



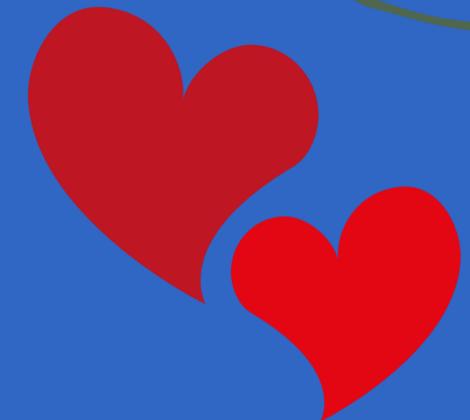
Tipos de relaciones

¿Cuales características/calidades buscamos en estos tipos de relaciones?

Familiares



Personales



Profesionales



Románticas



¿Cual es la calidad mas importante en una relación?





Tiempo
juntos



Afección



Interés
compartidos



Consideración



Apoyo



Comunicación



Risa



Diversión



Confianza



Valores
comunes

Usted decide

¿Dónde aprendemos sobre las relaciones?

• Nuestros padres

- Familiares

• Amistades

- Redes sociales

- Medios de entretenimiento

- (películas, series, televisión, etc.)

- Experiencia personal



¿Cuales son las
señales de una
relación saludable o
no saludable?



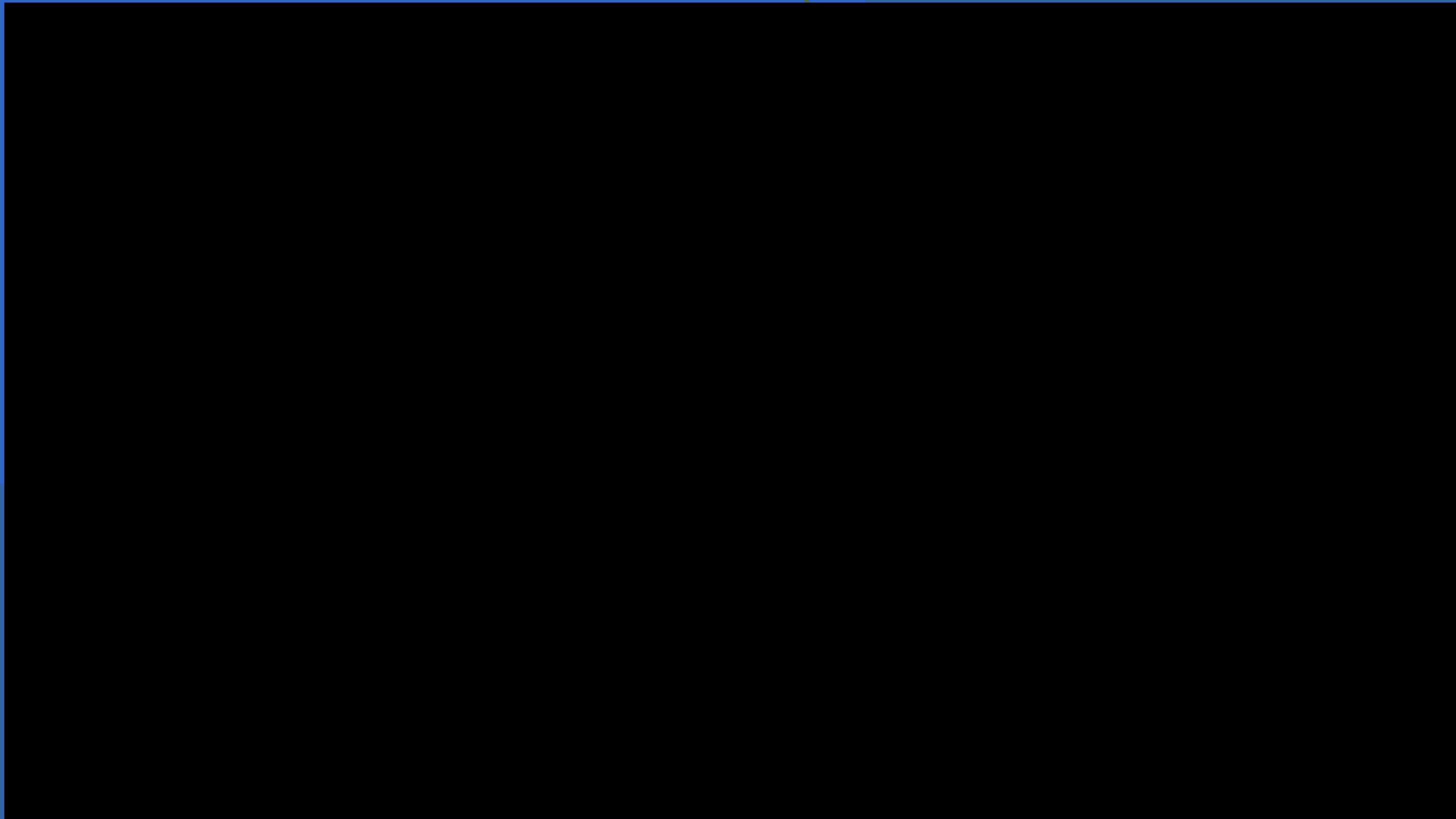
Señales en relaciones

Señales de una relación saludable:

- Ritmo cómodo
- Confianza
- Respeto
- Diversión
- Conflicto saludable
- Honestidad
- Independencia
- Igualdad
- Asumir la responsabilidad
- Amabilidad

Señales de una relación no saludable:

- Intensidad
- Manipulación
- Sabotaje
- Culpabilidad
- Desviar la responsabilidad
- Posesividad
- Aislamiento
- Menospreciar
- Volatilidad
- Traición



<https://youtu.be/lie2l7jWWkU>



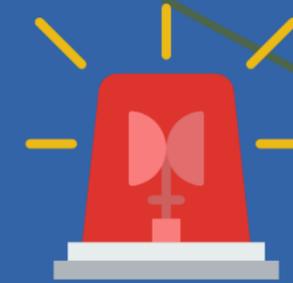
Señales de alarma



Falta de Confianza



Problemas de enojo



Abuso



Manipulación

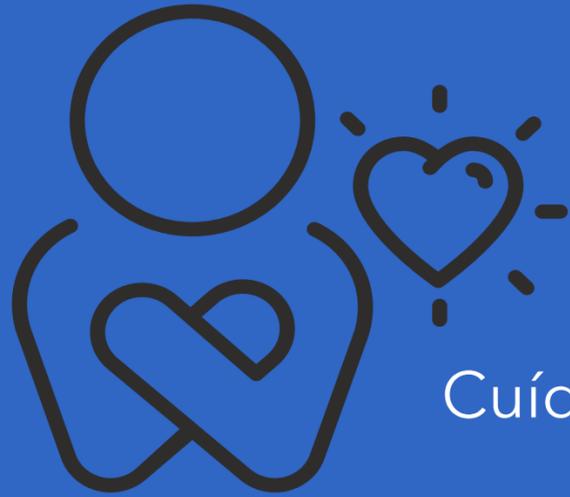


Comportamiento controlador

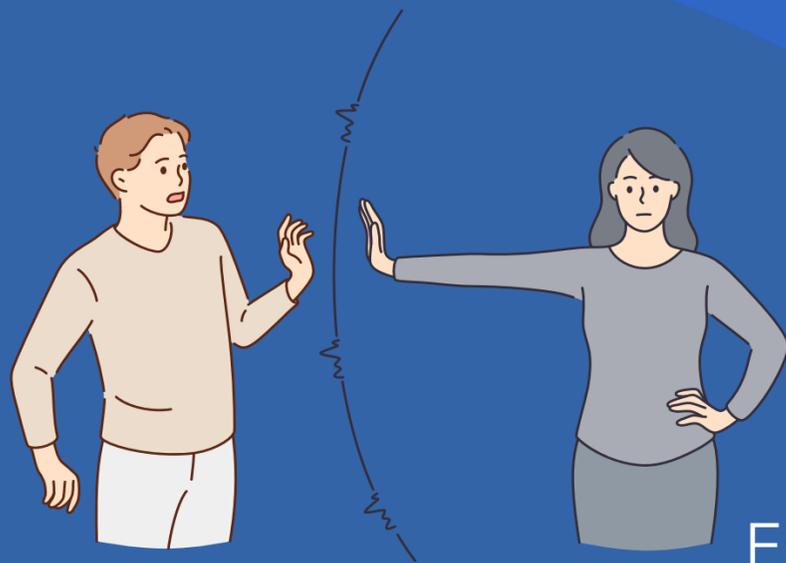


Codependencia

Cómo lidiar con las señales de alarma



Cuídese a usted misma/o



Establecer límites



Confiar en amigos o familiares



Hablar con un/a profesional

¿Qué son los límites personales?

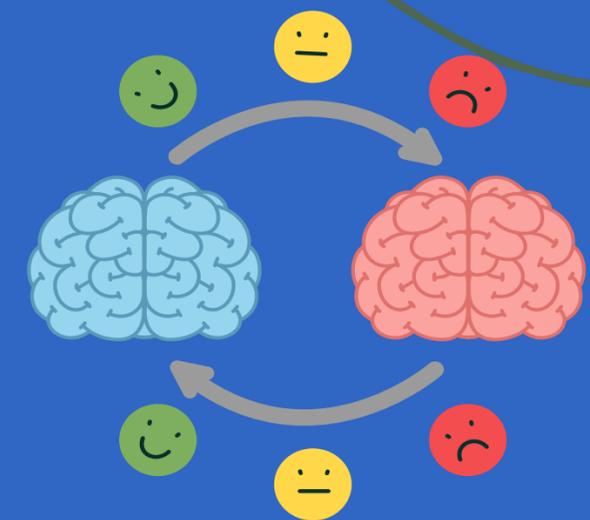
Los límites y reglas que alguien impone en las relaciones



Digital



Físico



Emocional

Identificando y comunicando nuestros límites personales

- Reconocer lo que nos hace sentir cómodos y lo que no.
 - Por ejemplo, ciertos comportamientos, acciones, lenguaje, temas, etc.
- Estos límites pueden ser diferentes dependiendo en el tipo de relación que tengamos con alguien.
- Los límites pueden cambiar con el tiempo y experiencia personal
- Sea honesto y comuniqué como estos comportamientos/acciones lo hacen sentir y lo que le gustaría ver cambiar.
 - "Cuando haces _____, yo me siento _____. En el futuro me gustaría _____."



La comunicación efectiva

La comunicación efectiva nos ayuda a evitar malos entendidos y sentimientos heridos. También nos ayuda a expresar nuestras necesidades y deseos, por que no podemos contar con que alguien nos pueda leer la mente.

Estrategias para comunicarse efectivamente:

- Reserve tiempo para hablar sin interrupciones
- Piense en lo que quiere decir
- Sea honesto con lo que siente y lo que necesita y quiere
- Sea consciente de su tono de voz y lenguaje corporal
- Escuche para entender, no para responder



Practica de limites

Ahora aplicaremos lo que
hemos aprendido a algunos
ejemplos específicos



¿Qué es el consentimiento?

El consentimiento es un acuerdo que se da libremente y es plenamente informado.

El consentimiento es simplemente pedir permiso y respetar la respuesta de la otra persona, aunque no sea la respuesta que queramos escuchar.

Ejemplos: pidiendo permiso para:

- Darle un abrazo a alguien
- Usar el teléfono de otra persona
- Entrar a la recámara de alguien

En situaciones sexuales el consentimiento no debe ser negociado.



Situación #1

Sam está en una reunión familiar cuando escucha a su tía comentar sobre su cuerpo. Su tía dice, "Sam se mira más grande, creo que subió de peso. No se mira nada bien, si perdiera unas libras se miraría mejor y a lo mejor así pudiera encontrar pareja." No es la primera vez que Sam escucha a su tía comentar sobre su peso. La última vez que sucedió esto Sam le dejó saber que esos tipos de comentarios le incomodaban y afectan su autoestima. Su tía le dice que está siendo demasiado sensible y que debería superarlo por que simplemente estaba siendo honesta y está preocupada por su salud.



Situación #1

1. ¿Cuales características de una relación no saludable o señales de alarma pueden identificar?
2. ¿Como pueden responder en esta situación?

Situación #2

El mejor amigo de Jenny, Javier, va a tener una fiesta este fin de semana. Jenny le dice a su pareja, Oscar, que le gustaría ir a la fiesta de Javier. Oscar le dice a Jenny que pasa demasiado tiempo con Javier, y poco tiempo con él. Le dice que la ama mucho, y quiere pasar todo su tiempo con ella. Dice que no puede ir a la fiesta; de hecho, no quiere que vuelva a salir con sus amigos para que Jenny pueda pasar más tiempo con él. Sin embargo, Jenny nota que Oscar sigue pasando tiempo con sus amigos.



Situación #2

1. ¿Cuales características de una relación no saludable o señales de alarma pueden identificar?
2. ¿Como pueden responder en esta situación?

Entonces, ¿qué
hacemos con esta
información?



En su vida profesional...

¿Por qué es importante practicar
la construcción de relaciones
saludables dentro de su trabajo
como trabajador/a comunitario/a?



En su vida familiar..

¿A qué edad se puede empezar a tener conversaciones sobre los límites personales y el consentimiento?



Estrategias para mantener una relación sana

- Pedir consentimiento
- Comunicar directamente
- Gestionar conflicto
- Generar confianza
- Respetar los límites (y establece los tuyos propios)
- Mostrar apoyo
- Ser honesto



Kahoot



Elementos de Acción

- Comparta esta información con otros.
- Modele características de relaciones saludables.
- Tenga conversaciones sobre relaciones saludables y límites con niños y adolescentes.



Recursos



Línea de Ayuda: (866) 331-9474



¿Preguntas?



¡Muchas
Gracias!

