



CRECER SUMANDO

COSNTRUIR ENTORNOS SEGUROS
DESDE LOS BUENOS TRATOS



crecersumando.com



laura@crecersumando.com



[@lauracrecersumando](https://www.instagram.com/lauracrecersumando)



[Crecersumando](https://www.facebook.com/crecersumando)

¿Qué acciones nos llevan a relacionarnos desde el buen trato



¿BUEN TRATO?

Acciones que hacen que Todas las personas que conviven y se relacionan en ese momento-espacio, se sientan:

**SEGURAS, ACEPTADAS Y TRATADAS
CON DIGNIDAD Y RESPETO,
incluso cuando se equivocan.**

Se CONSTRUYE día a día.



PARA TENER UNA **VIDA PRODUCTIVA**, **FELIZ**
Y **LLENA DE SENTIDO** ES DE FUNDAMENTAL
IMPORTANCIA ELEGIR DE FORMA
CONSCIENTE CUÁLES SERÁN LOS **VALORES**
QUE REGIRÁN NUESTRAS CONDUCTAS.

PUES ELLOS SON LOS QUE DETERMINARÁN
LA **FILOSOFÍA DE VIDA** PERSONAL.

Dr. NSE. Logatt Grabner.

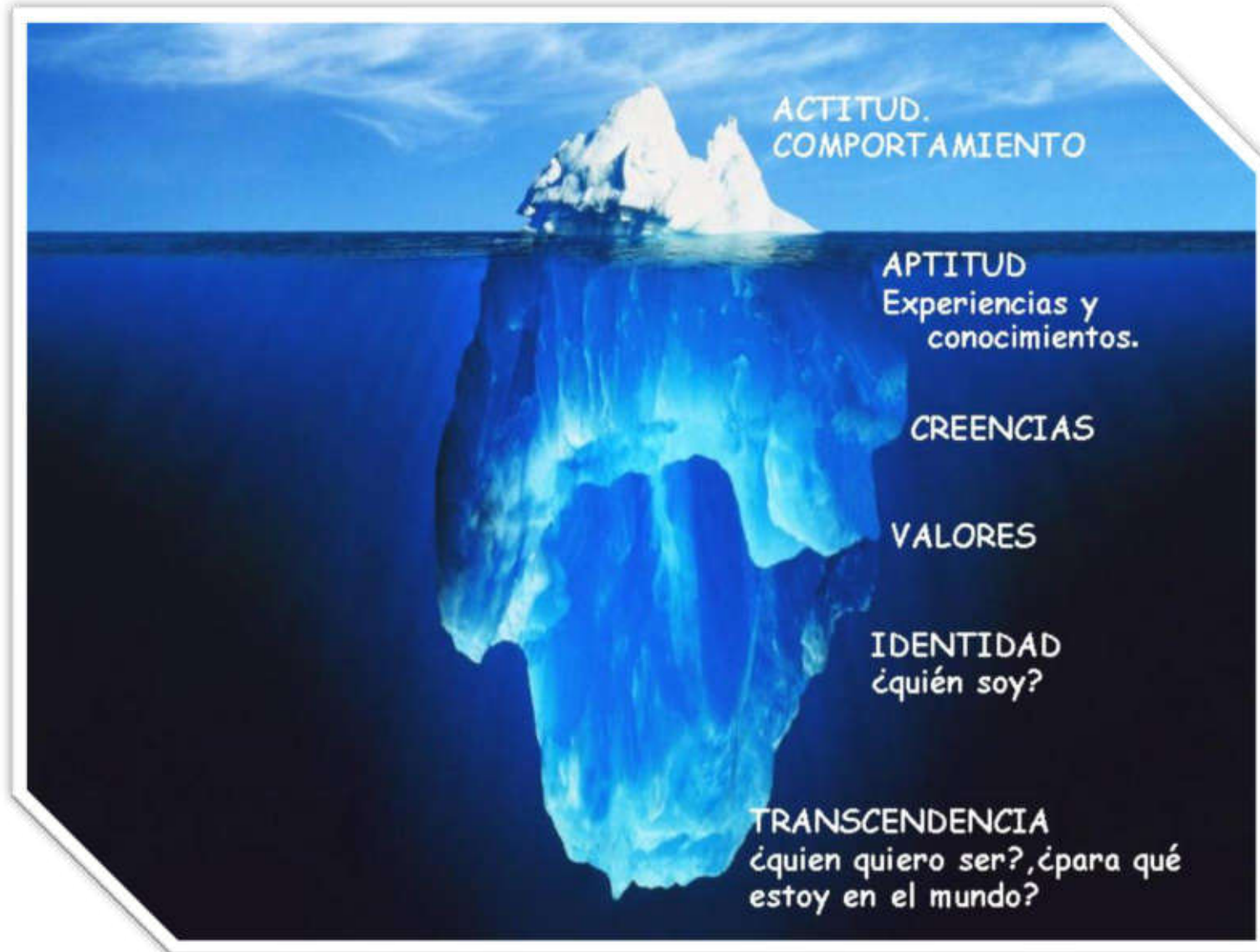


¿A dónde queremos llegar?

¿Cuáles son los valores que queremos transmitir como profesionales?



LARGO PLAZO



Conocer y comprender el funcionamiento interno propio (y de los demás) para acompañar en la búsqueda de la transcendencia personal, trabajando en la construcción de

valores

personales como camino hacia una sociedad más justa.



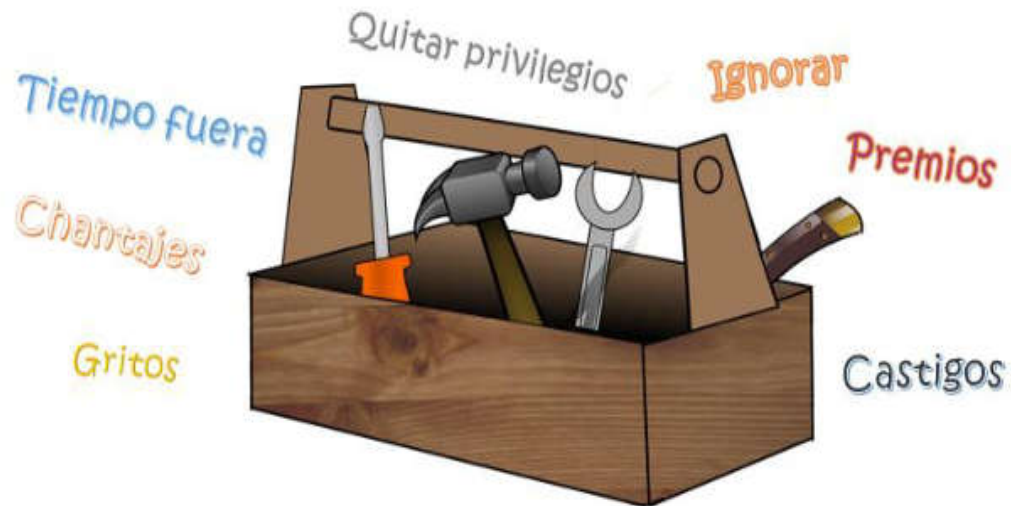
CAMINANDO EN EQUIPO:

- PAREJAS POR FAVOR.



¿Qué herramientas usamos en el día a día?

¿De qué está llena nuestra caja de herramientas?



Si queremos mostrar patrones de **relación de buen trato**

Si queremos que nuestra intervención sea **TERAPÉUTICA**

Si queremos ser promotores/ **TUTORES**
de **RESILIENCIA**

Cómo afrontamos las situaciones es más importante que resolver inmediatamente las situaciones

¿Cuáles son las herramientas que nos permiten ser portadores de oxitocina?

Cómo afrontamos las situaciones es más importante que resolver las situaciones

Si queremos cuidar la relación

Si queremos mostrar patrones de relación sana



Nosotros,
los profesionales, somos
la primera herramienta.

¿Para qué...?

Para formar parte de un modelo de relación sana y constructiva

Ser modelo

Para cuidar a las personas

Ser refugio

La primera barrera en la relación de buen trato serán nuestras creencias.

“Investigación de Payme y Bettam en la que llegan a la conclusión de que el conocimiento intuitivo, el que se genera por experiencia, formación, personalidad y creatividad también produce sentimientos de certidumbre.

Es decir, que llegamos a establecer diagnósticos y pronósticos absolutos a través de esas intuiciones, lo que resulta muy atractivo para quien trabaja o se mueve en un mundo tan incierto como es el de la desprotección social...”

Del libro Profesionales portadores de oxitocina-Iñigo Martínez de Madojana. (Pag 48)



Vamos a dibujar:

- Parejas de nuevo por favor.



- Los hechos no tienen un significado en sí mismos, el significado se lo damos NOSOTROS.

Cuando ponemos nombre a lo que el comportamiento de otro SIGNIFICA para nosotros es posible poner en marcha herramientas para **transformar:** no a través de la imposición sino a través de la **compresión y la conexión.**



Lo que nos pasa por dentro cambia el significado de lo que hacemos:



Interpretaciones

- ¿Qué sienten? ¿qué necesitan?
- lo que pienso de la situación:
 - Vienen ahora que saben que no puedo atenderles
 - Vienen ahora porque están agobiados.

Predicciones

- ¿Qué va a pasar?¿cómo me voy a sentir?¿seré capaz?
- Anticipamos lo que sucederá en el futuro:
 - Si les atiengo ahora vendrán siempre cuándo quieran.

Fantasmas o recuerdos

- ¿A qué me recuerda esto?¿volverá a pasarme?
- Lo que hemos vivido previamente nos sitúa en el ahora.

Aprender seguros. Principios y estrategias para construir escuelas que cuidan. Ed. Narcea

Si el significado nos mueve emociones que activen nuestra **ALERTA** veremos a la familia como un **PELIGRO DEL QUE DEFENDERNOS** y apagaremos nuestro sistema de conexión.





¿Qué vemos?



Mecanismos a nivel cerebral en ese significado:

- CREENCIAS PERSONALES
- INTERPRETACIONES - ATRIBUCIONES
- SESGO DE CONFIRMACIÓN
- INSTINTO DE RESISTENCIA AL CAMBIO



Creencia No es evidencia

Creencias son aprendidas.

Las ponemos en marcha de manera automática.

Se aprenden, se heredan y transmiten.

Se mantienen porque a nuestro cerebro le genera seguridad.

Nos movilizan hacia comportamientos concretos para defenderlas.

Las **creencias personales** sobre **INFANCIA, SOBRE CRIANZA y sobre personas**, roles en la familia, etc nos llevan a una emoción no consciente que nos sitúa para tomar acción. Haciéndolo consciente podemos elegir y transformar un proceso involuntario e irracional en algo consciente y voluntario.



Interpretación-atribución

- Interpretar en función de mi sistema de creencias
- Atribuciones positivas o negativas. Procesos de mentalización.
- Son inconscientes, aprendidos, automáticos
- Son hipótesis sobre el otro o sobre las situaciones que suceden.

Se ha saltado un semáforo en ámbar:

-Es un maleducado. No respeta las normas.

-Quizá no lo ha visto. Tendría una emergencia. Llegaba tarde a un sitio importante, etc



Sesgo de confirmación

Nuestro cerebro nos lleva a confirmar lo que pensamos para no gastar energía y no sentir pérdida de equilibrio

Justificar acciones y justificar creencias para no cambiarlas

Intentar convencer a los demás de aquello que nosotros pensamos o creemos



Teoría del intérprete de Gazzaniga

hay un grupo de neuronas en el lado izquierdo del cerebro que se encargan de dotar de sentido a nuestras acciones de manera inconsciente, aunque no las comprendamos o no entendamos el origen de las mismas.

A través de las áreas de lenguaje (en ese lóbulo) se le puede dotar de una narrativa. La corteza orbitofrontal se encarga de darles coherencia, aunque no sean del todo ciertas.



Instinto resistencia al cambio


Nuestro en su parte más cercana a la médula espinal el sistema instintivo. Inconsciente, automático y contiene la memoria de la especie, información relevante que nos ha ayudado a sobrevivir a lo largo de la evolución

Contiene los procesos homeostáticos que aseguran la supervivencia. También los instintos que han ayudado a sobrevivir.



El cambio es amenaza y nuestro cerebro de manera inconsciente e involuntario activa las respuestas automáticas para la supervivencia: lucha-huida-bloqueo.

Todo cambio debe ser propuesto desde una zona próxima que no active la sensación de amenaza y así generar un estrés constructivo para sentirnos capaces.



¿ingredientes básicos buen trato?

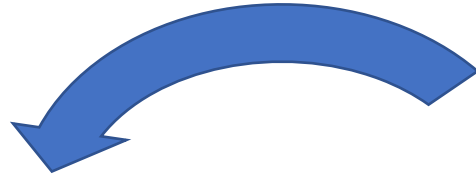
Patrones de **relación sana**

Ausencia de **MIEDO**: sentir seguridad interna.

Horizontalidad: ausencia de **PODER-CONTROL**

ACEPTACIÓN incondicional a la persona (no a las acciones) : ausencia de juicio y manipulación.

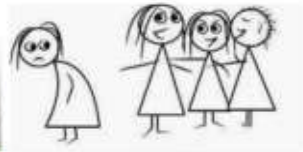
Las acciones que hacen daño no son educación, son violencia



CLASIFICACIÓN acciones violentas: tipos acoso



EXCLUSIÓN SOCIAL: ignorar, no jugar nunca, presionar para dejar solo...



Acoso sexual: obligar a mostrar afecto, tocar o ver su cuerpo si no quiere, sin consentimiento...



VIOLENCIA VERBAL, INSULTAR, DIFAMAR, PONER MOTES



VIOLENCIA Indirecta: Romper, esconder, quitar cosas



Violencia Física: pegar



Amenazar: obligar a hacer cosas por miedo o con objetos



- JUZGAR
- ETIQUETAR
- HABLAR DE LA PERSONA A OTRAS PERSONAS
- IGNORAR
- AMENAZAR
- MANIPULAR
- LEY DEL HIELO
- ...



Herramientas educativas centradas en el control de la persona, se sirven del Miedo, no son buen trato

- PREMIOS

- CASTIGOS

- ECONOMÍA FICHAS

- IGNORAR

- CONSECUENCIAS

- TIEMPO FUERA



La teoría polivagal es evidencia sobre la seguridad interna

s. porges

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Funciones automáticas para la supervivencia. Mantener la HOMEOSTASIS

DEFENSA

apego

REGULACIÓN

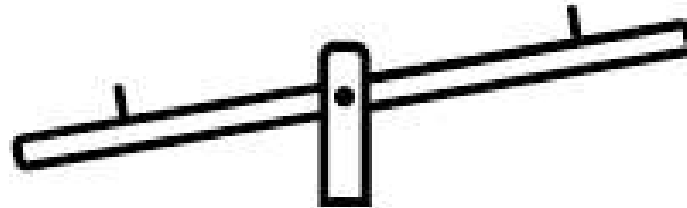
exploración

SISTEMA DE CONEXIÓN SOCIAL:

ME VO A MÍ MISMO Y VEO A LOS DEMÁS.

ESTOY SEGURA-CONFÍO

ESTADO DE CALMA



MECANISMO reacción ESTRÉS

ME PROTEJO A MÍ MISMO.
PRIORIDAD DEFENDERME. NO
PUEDO CONFIAR

MOVILIZACIÓN: LUCHA- HUÍDA

PARALIZACIÓN: DESCONEXIÓN



Peldaño único de los mamíferos. RITMO CARDIACO Y RESPIRACIÓN PAUSADA. CONECTAMOS CON LOS DEMÁS EN LA MIRADA, EN LAS SEÑALES NO VERBALES. PODEMOS PENSAR Y TOMAR DECISIONES.

NOS SENTIMOS SEGUROS. OXITOCINA Y SEROTONINA QUE ME LLEVAN A SENTIR ALEGRÍA, CALMA, FELICIDAD.

Puedo disfrutar, concentrarme, conectar, jugar...

SISTEMA PARASIMPÁTICO VAGAL VENTRAL.
UNICA DE LOS MAMÍFEROS.
CALMA. CONEXIÓN SOCIAL

NO ME SIENTO SEGURA. No PUEDO CONFIAR. RITMO CARDIACO ACELERADO. RESPIRACIÓN RÁPIDA. ALERTA. ANSIEDAD-MIEDO-ENFADO. ALERTA. ESCUCHAMOS SONIDOS, PERO NO DIFERENCIAMOS PALABRAS. EL MUNDO ES UN PELIGRO. ME TENGO QUE PROTEGER O HUIR. NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. ADRENALINA Y CORTISOL QUE ME LLEVAN A MOVILIZARME.

SISTEMA SIMPÁTICO
MOVILIZACIÓN.

Peldaño PRIMITIVO. RESPUESTA PRIMITIVA DE APAGADO Y DESCONEXIÓN. SIENTO QUE NO PUEDO ESCAPAR NI PROTEGERME DE LA AMENAZA. ME BLOQUEO, DESCONECTO.

SISTEMA PARASIMPÁTICO. Vagal dorsal.
Paralización. Bloqueo. Colapso.

Fuente: Dana, D Teoría polivagal en terapia. Unirse al ritmo de la regulación.



Neurocepción.

“Vigilancia subconsciente continua que ejerce el cerebro y el cuerpo respecto a la seguridad y peligro del entorno”

Neurocepción defectuosa

Detectar amenaza cuándo en realidad no lo es y también sentirse a salvo cuándo puede haber algún peligro.

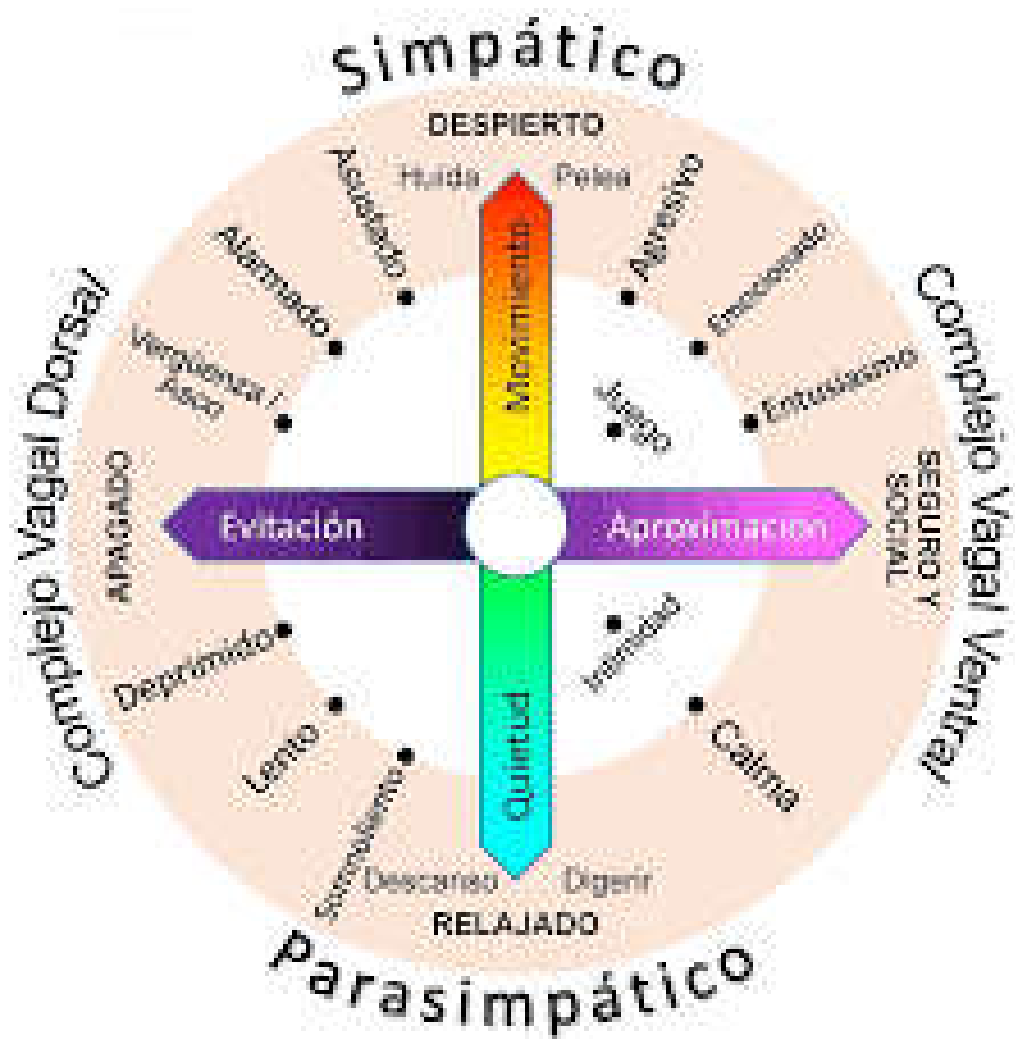
Muchos comportamientos pueden deberse a una neurocepción defectuosa que hace que las personas actúen a la defensiva (movilizándose a la lucha o huída) para PROTEGERSE de lo que interpretan como AMENAZA



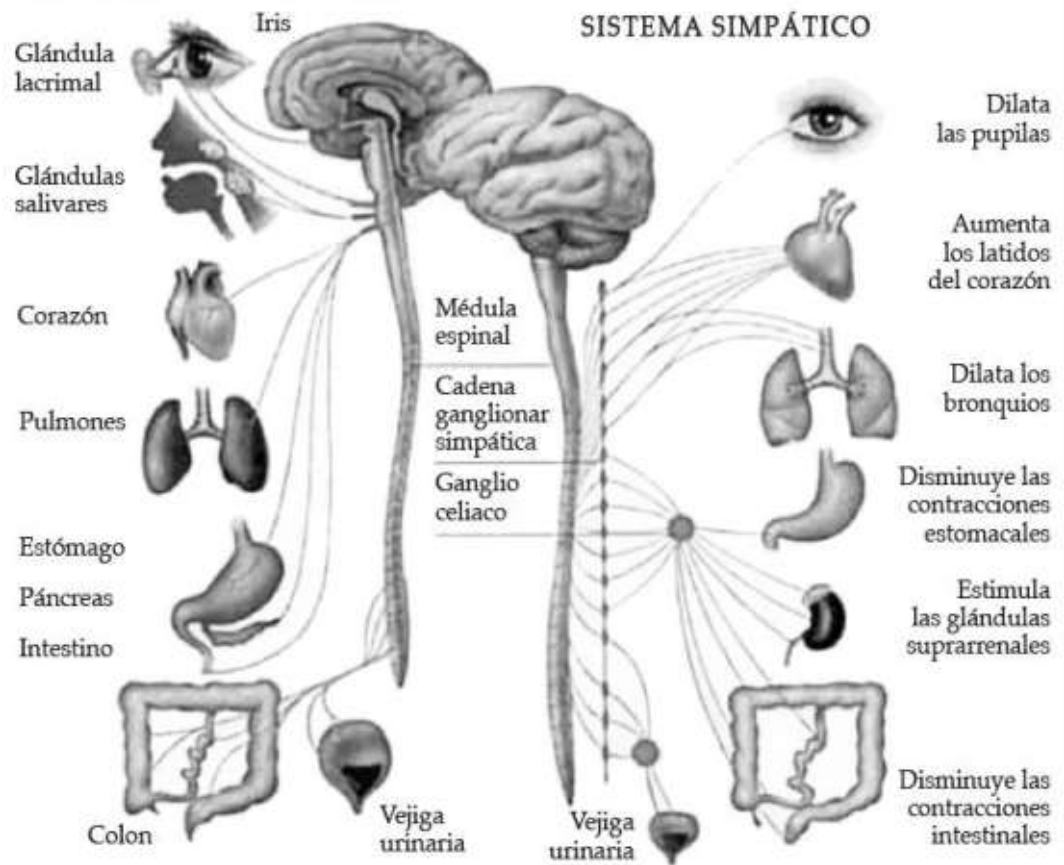
Seguridad interna:

- NEUROCEPCIÓN –propiocepción-percepción. Desde el cuerpo.
- Sistema de conexión social (REGULACIÓN-exploración) encendido
- Niveles de Oxitocina-serotonina
- Niveles bajos de cortisol en sangre: Procesos de estrés manejables y constructivos.





SISTEMA PARASIMPÁTICO



Fuente: internet



Tomar consciencia y trabajar en nosotros/as para

Generar entornos que ayuden a subir peldaños hacia la
CONEXIÓN Y LA CALMA

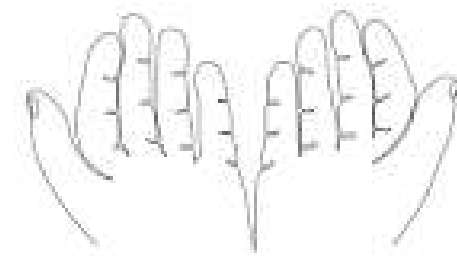


Si queremos participación-colaboración los sistemas de conexión y exploración tienen que estar en activo



Construcción de **vínculos seguros**. Esas personas (que fueron niñas primero) también se mueven en un círculo de exploración y refugio.

- ★ Sentirse **seguros**.
- ★ Sentirse **vistos**.
- ★ Sentirse **consolados**.
- ★ Sentirse **a salvo**
- ★ Más fuertes
(emocionalmente)
- ★ Más sabias
- ★ **Más amables**



Cuando una **persona activa el sistema de apego** necesita **enfrente un profesional-compañero/a** que le ayude a regularse:

- Más fuerte: que pueda sostener, que pueda co-regular, que mantenga la Calma...
- Más sabio: que me pueda aportar...
- Más amable...



Adulto seguro

"Canon parentalidad terapéutica y consciente adaptado de Iñigo Múñez de Madojana".

- PRESENCIA (estar con el otro y para el otro)
- PERCIBIR LA NECESIDAD (leer, ver al otro-sintonizar)
- Atribución positiva (separar nuestras creencias)
- Respuesta Congruente y reguladora (narrativa)
- Consistencia en el tiempo
- REPARAR cuando ha habido daño.



Si activamos el sistema de defensa, desactivamos la conexión:

- Atacamos
- Huimos
- Nos quedamos paralizados (bloqueados) mirada perdida, desconectados...
- Buscamos refugio en compañeros-pareja aquellos que vemos capaces de protegernos.



Construir relaciones seguras

- Un camino que se hace día a día
- Transformando creencias
- Cambiando actitudes
- Generando nuevos modelos de interacción
- Mayor accesibilidad y aceptación de las familias.



He tenido un día de mucho estrés, llego a casa, estoy con poca energía y mucho cortisol. mi sistema de apego está activado.

MI pareja tendría dos caminos:

Manos que acogen: Refugio:

Lee mis señales (veo que ha sido un día difícil) -me hace sentir vista (te ha afectado mucho lo que ha pasado, sientes que te han invalidado) –consolada (te entiendo, cuando pasan estas cosas nos quedamos dolidos) –protegida (me abraza, nos tomamos algo calentito, hablamos un rato....)

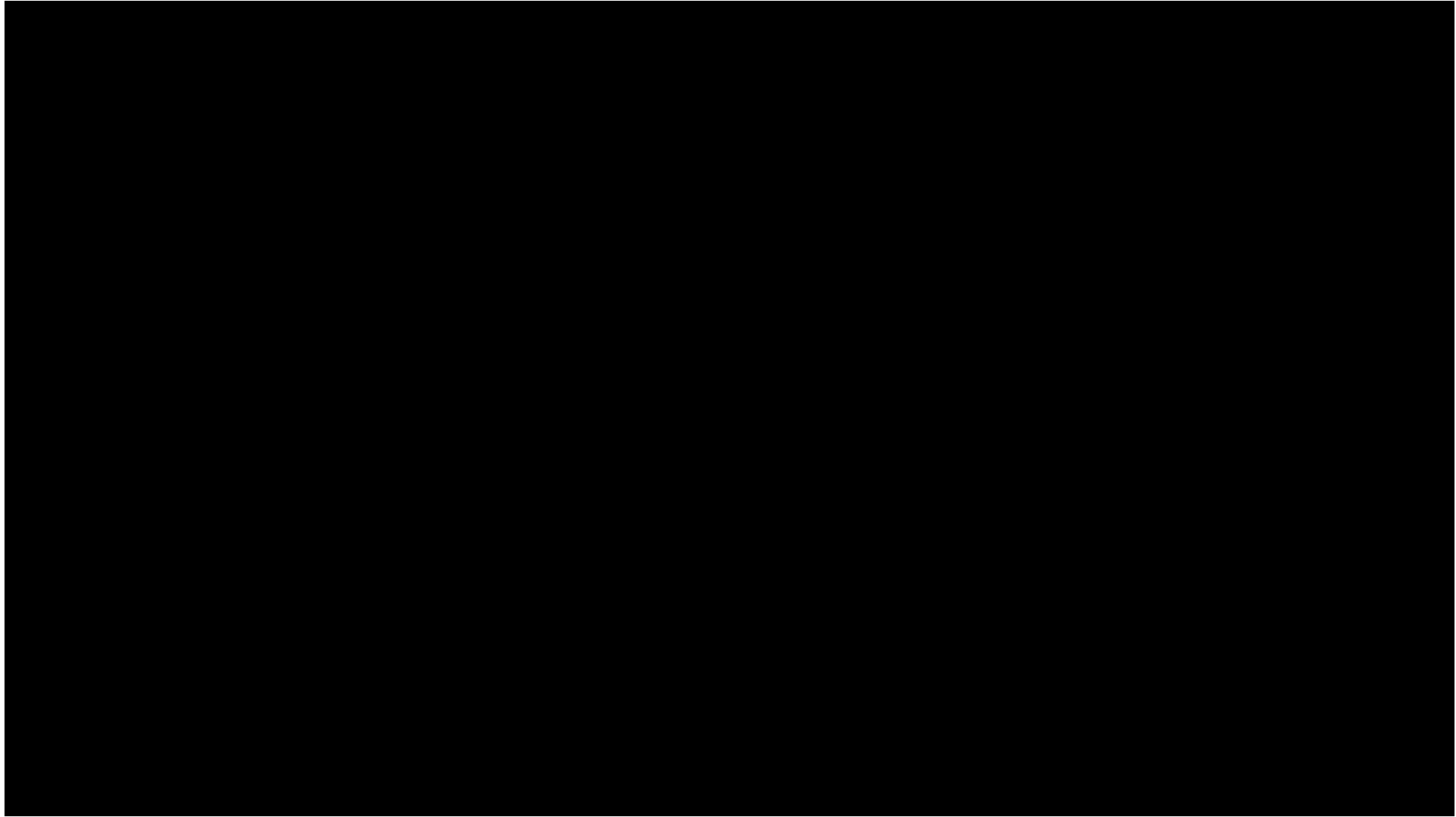
Manos que impulsan: intenta que no piense en lo sucedido, quita importancia a lo que ha pasado, me dice que no pasa nada, que mañana será mejor día, hace bromas para que me ría, empieza a darme consejos de lo que puedo hacer....



Negar VS Validar

- 7 personas voluntarias por favor.





Sentirse visto:

- Parejas por favor.



PARECES

PORQUE

DESEAS QUE



Reactivar las cadenas de seguridad

Carlos Pitillas-el daño que se hereda

SINTONIZAR es estar en la misma frecuencia. Conectar con la emoción, nuestro hemisferio cerebral al de la persona que acompañamos para activar su sensación de seguridad y generar la exploración de sus fortalezas, sus capacidades...

Es necesario una **bidireccionalidad**

Cuando la conexión es unidireccional, implica desconexión y dependencia: dependes de cuándo yo decida conectar contigo.

Relación vertical: experto- tengo datos de tu vida y soluciones, sé lo que te pasa y cómo arreglarlo.

CONTRIBUIR:

SENTIRNOS PERSONA **DIGNAS** DE SER BIEN
TRATADAS

RECONOCIDAS EN NUESTRAS EMOCIONES Y
DIFICULTADES

REGULADAS EN SUS EMOCIONES



En definitiva, ser persona SEGURA

Es sentir que esa persona es REFUGIO que me impulsa a sentirme CAPAZ de explorar porque sé que puedo volver si necesito:
consuelo, ayuda, sostén, escucha.....

¿Somos ese profesional REFUGIO? ¿y COMPAÑEROS/AS REFUGIO?



Relación buen trato

Patrones de **relación sana**

Ausencia de MIEDO: sentir seguridad interna.

Horizontalidad: ausencia de PODER-CONTROL

ACEPTACIÓN incondicional a la persona (no a las acciones) :
ausencia de juicio y manipulación.

Ser guía para que la persona pueda conectar con sus habilidades de resiliencia.

imponer desde la verticalidad

ÓRDENES

AMENAZAS

FALTA DE ESCUCHA

MIEDO

CONTROL EXTERNO

MOTIVACIÓN EXTERNA

ERROR = FRACASO PERSONAL

SUPERIORIDAD

SUMISIÓN



liderar en la horizontalidad



RESPONSABILIDAD FORMACIÓN HONESTIDAD
COMPRENSIÓN EMPATÍA COLABORACION

DIÁLOGO COOPERACION ERRORES = OPORTUNIDADES

PACIENCIA AUTOCONTROL ESCUCHA



Relación buen trato

Patrones de **relación sana**

Ausencia de MIEDO: sentir seguridad interna.

Horizontalidad: ausencia de PODER-CONTROL

ACEPTACIÓN incondicional a la persona (no a las acciones) :
ausencia de juicio y manipulación.

Ser guía para que la persona pueda conectar con sus habilidades de resiliencia.

Conocer nuestro interior:

- Detectar y diferenciar
- Moderar las percepciones de peligro: tomar perspectiva, entendiendo que no es personal
- Usar recuerdos positivos para compensar y equilibrar la balanza



La teoría polivagal de Porges y su relación con el comportamiento.

Cerebro y cuerpo funcionan como un todo, conectados y sincronizados de arriba a abajo y de abajo a arriba mediante 3 carriles de subida (ascendentes) y 1 de bajada (descendente)

todas las respuestas conductuales son adaptativas y son producto de sistemas que pone en marcha nuestro sistema nervioso autónomo para **regular el estrés**.

Es decir, que la conducta nos indica que esa persona se está ajustando para buscar el equilibrio interno de manera automática e inconsciente.

“Nuestra psicología se construye según cómo nuestros cuidadores responden a nuestras PERCEPCIONES biológicas del entorno”



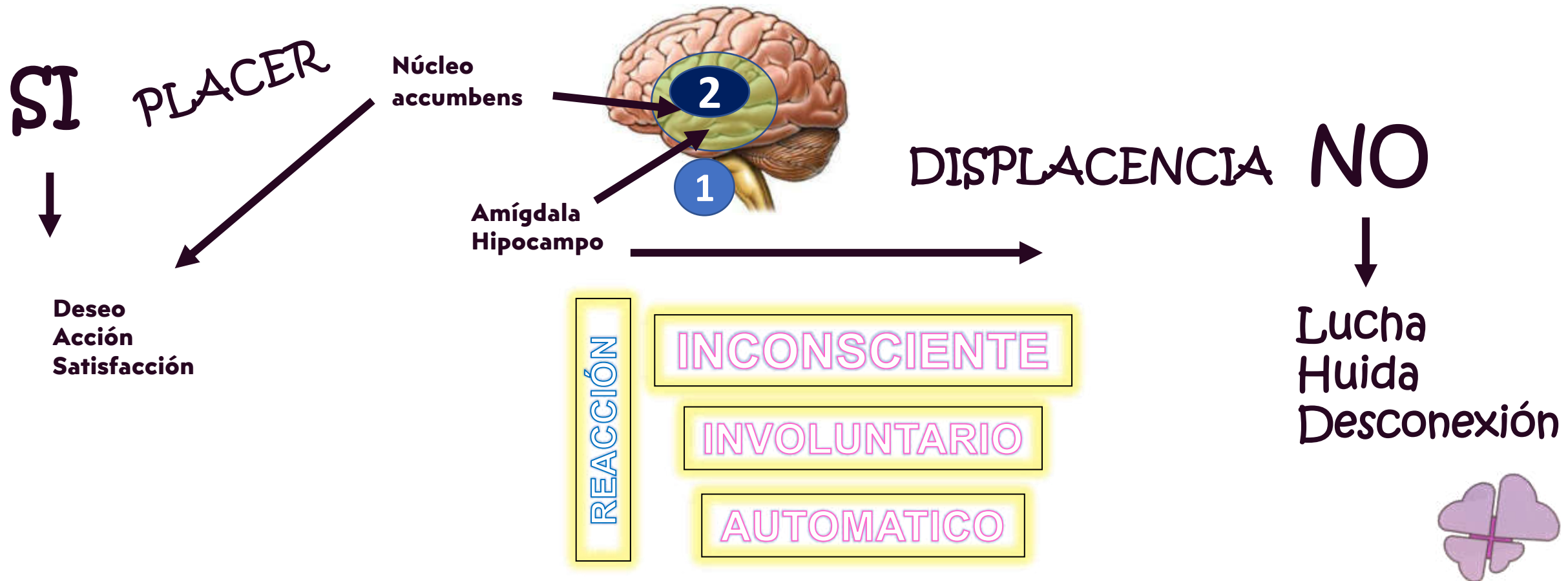
Vamos a vivenciar. Un círculo por favor.

**"El estrés destruye
nuestra capacidad de
frenar nuestros impulsos
nos convierte en un auto
sin frenos que acaba por
atropellar a las personas
que más queremos"**

David Frischman



sistema emocional valoración automática
memoria emocional-sensaciones
125 milésimas de segundo



¿ES SEGURO para mí?

125 ml segundo

SI

NO

bienestar

Serotonina
Oxitocina

Calma
Paciencia
Alegría

malestar

Adrenalina
cortisol

ACERCAMIENTO

Protección-defensa desactivada
Sistema de conexión social encendido
CALMA Y ALEGRÍA

DEFENSA-ALEJAMIENTO

Amígdala activa.
Respuestas reactivas
Sistema de conexión social **APAGADO**
**ENERGÍA MOVILIZARNOS HACIA
LUCHA O HUÍDA**



TRAUMA

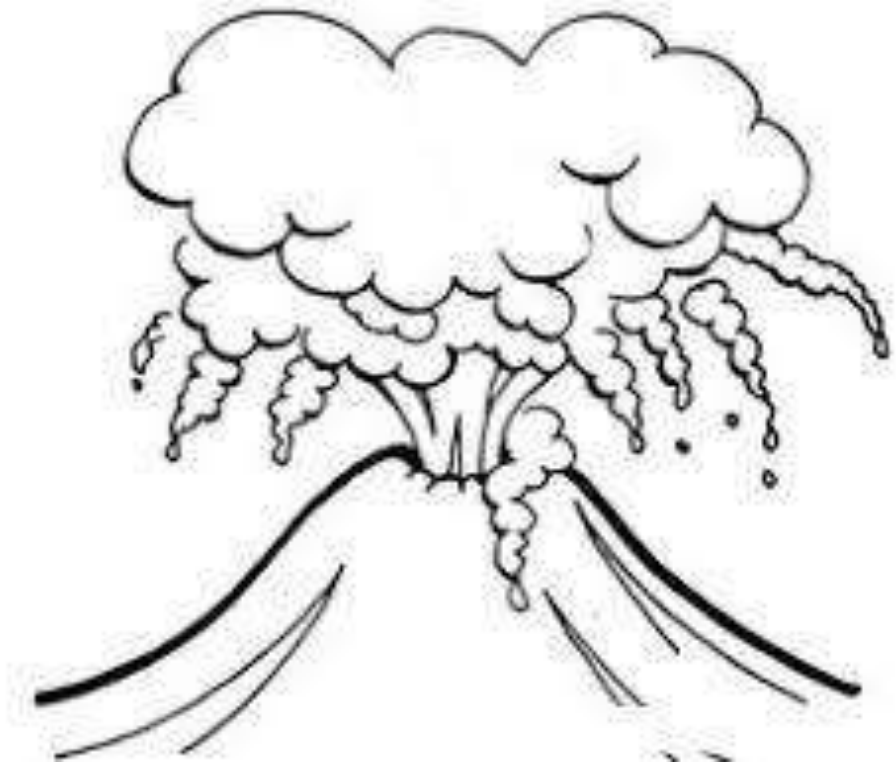
- Estrés no constructivo prolongado en el tiempo
- Intensidad que supera nuestro mecanismo de control.
- Estresores a edad temprana: La madurez de desarrollo cerebral implica no tener mecanismos de defensa

“Diferenciamos trauma con t y Trauma con T en función del momento, impacto, la duración y la intensidad de la experiencia”

trauma, pues, no es haber vivido una mala experiencia, trauma psicológico es **haber vivido una experiencia que ha quedado grabada en nuestra mente como una herida emocional no curada** de forma adecuada.

-Guía de acogida emocional-Marisa Moya, Macarena Rueda Soto y Laura García Pérez





CONOCER PARA IDENTIFICAR Y PODER
RESPONDER



Definir cada espacio y cada momento:

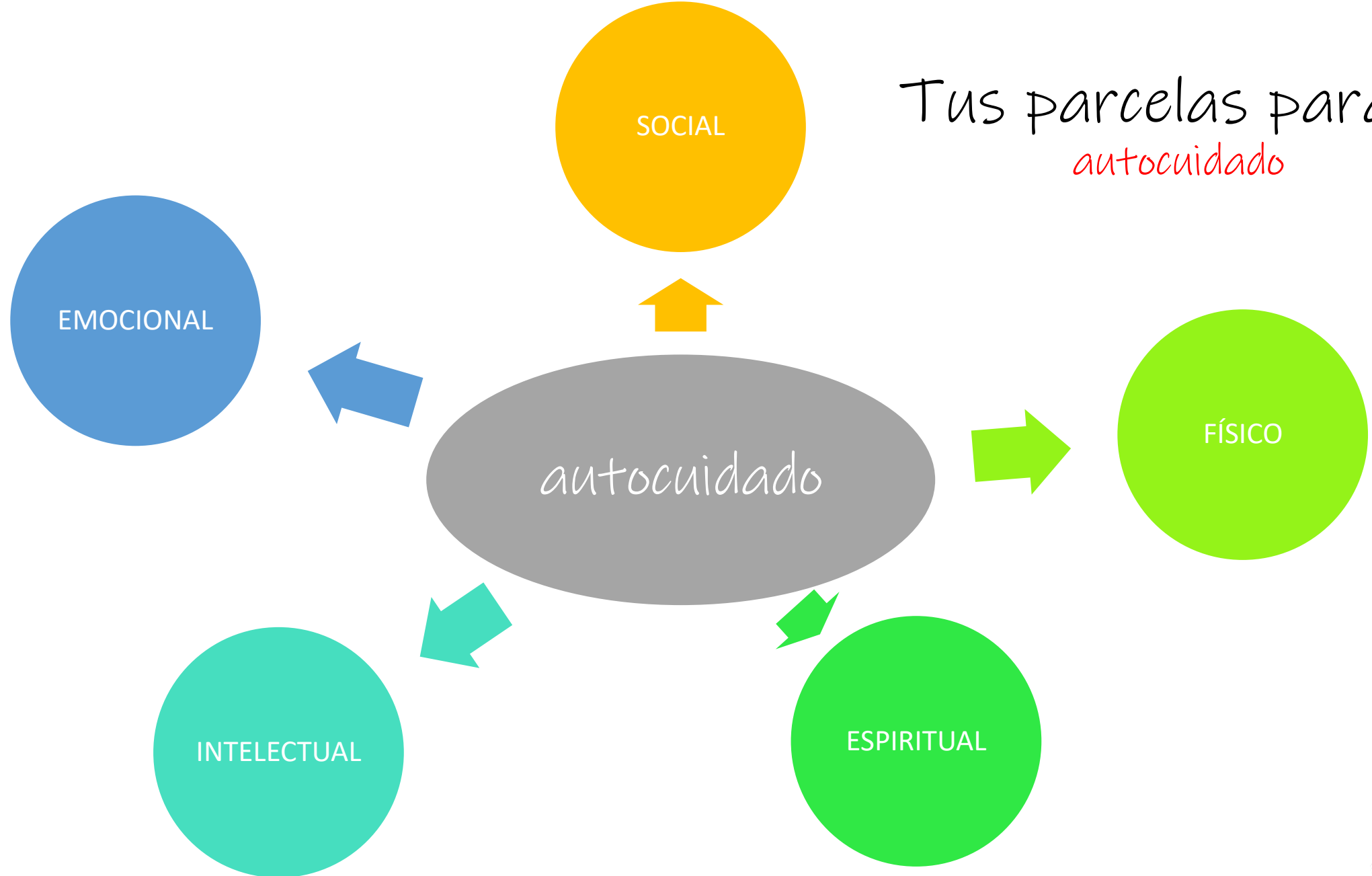
Acciones ALGODÓN:



Acciones VINAGRE:



Tus parcelas para el autocuidado



AUTOCONOCIMIENTO

Prioridad de vida. ¿Cuál es nuestro automático ante el estrés?

No indica lo que somos sino cómo reaccionamos de manera automática (inconsciente) en las situaciones de conflicto o estrés



TU CARTA ALTA



INSIGNIFICANTE



RECHAZADO/A



CONTROLADO/A



IMPOTENTE



Supero las situaciones estresantes y solo me siento cómodo/a si:

CONTROLADO/A



COMODIDAD

Buscar comodidad, evitar el conflicto. Huir del estrés y el dolor físico o emocional. Hacer sentir bien a los demás, Buscar el camino más fácil, lo que sé hacer.

IMPOTENTE



CONTROL

Tengo el control de la situación o de los demás, planifico y conozco cada paso que doy, no soporto las críticas, necesito sentir que soy capaz

RECHAZADA/O



COMPLACER

Complazco al otro, de forma pasiva requiriendo su aprobación o de forma activa dejando de lado mis necesidades.

INSIGNIFICANTE



SUPERIORIDAD
AUTOEXIGENCIA

Necesito ser tenido en cuenta. Hacer más y mejor, ser excelente, tener razón, ser competente.



CARTA MÁS ALTA:

FORTALEZAS

CAPACIDADES

QUÉ GENERO EN LOS DEMÁS

EN LO QUE PUEDO
TRABAJAR:

LEMA:



CONECTA CONTIGO:

- Autoconocimiento
- Autocuidado
- Gestión estrés
- Crear apoyo y red



tutorías, reuniones grupo, citaciones

- Antes:

Dar información previa que sorprenda y genere expectativa de SENTIRSE ESPERADA como familia.

Ej. Carta bienvenida foto- vídeo.- audio-

Agradeciendo- haciéndoles sentir importantes- dando detalles que ya generen vínculo.

Dar información previa que genere comunicación familia-infancia. Carta para niños/as Vídeos.....

“Nos sentimos impulsados a regresar a los lugares donde sentimos asombro”

Teoría polivagal en terapia. Unirse al ritmo de la regulación. Deb, Danna.



Planteamiento:

- “Me gustaría compartir contigo un ratito para hablar. Estoy preocupada por algunas situaciones que estoy viendo estos días y para mí es importante saber si estáis bien y poder escuchar tu visión”

“Tengo que hablar contigo porque estos días tu hijo tiene un comportamiento inadecuado, ha faltado, ha llegado tarde, no trae las tareas. Parece que no hay mucha motivación y quiero saber qué pasa”



El espacio

“Encontrar indicios de seguridad fomenta la resiliencia”

Porges, 2015

“Las **características de los espacios** influyen en los estados de ánimo y en los pensamientos de las personas que los habitan”.

(Gaham, Gosling y Travis, 2015. Citados en Dana, deb. Teoría polivagal unirse al ritmo de la regulación)



Estamos preparados para detectar señales....

Preparar el espacio con antelación

Dedicar un momento para ordenar y hacer un espacio acogedor.

Si es en grupo intentar que la disposición sea en U

Crear algún detalle que refleje que les esperamos: nombres, folios, bolis... y disponer 1 para cada persona

Si en individual romper con esquemas que puedan conectar con la inseguridad: modo despacho, por ejemplo.



ENTORNO SEGURO

- Proporcionar información-anticipar lo que se pueda
- Promover la toma de perspectiva y trabajo en equipo: yo me siento-estamos trabajando para- queremos conocer cómo estás tú...
- Presentar en caso de que haya cambiado el referente: acompañar la elaboración del duelo o comprender sus fases
- Mostrar el centro-. No dar la información por sabida.
- Pedir contribución para la organización: ideas y colaboración
- Recoger información y dar información útil y evitar realizar preguntas estandarizadas.
- Cuidar el entorno: ruidos, sobrecarga auditiva, masificación.
- Cuidar el espacio: evitar la estructura rígida de despacho, imágenes naturaleza o plantas, pocos estímulos visuales, elemento balanceo...



Claves que ayudan a generar seguridad:

- Salir a la puerta y saludar
- Recibir en la puerta cuando vengan a tus reuniones: Acoger
- Preparar el ambiente
- Llamar por su nombre
- No hacer otras cosas: presencia
- Preparar nuestra mente
- Practicar mensajes asertivos
- Estar concentrados en la escucha



Presencia en la reunión con el otro

Adaptado de “Comunicación no violenta” de Marie-jeanne Trouchaud. (Pag.70.)

- ¿Cuál es mi estado de ánimo? Identifica tus sentimientos, ponles nombre, usa la rueda o una tabla.
- ¿Hay alguno de esos sentimientos que te gustaría no sentir? ¿intento sentir otra cosa? ¿me siento sobrepasada?
- ¿Cuál es la necesidad detrás del sentimiento?
- ¿Qué siente mi cuerpo? Haz un repaso por todo tu cuerpo tomando consciencia con cómo está y las sensaciones que transmite



Estamos preparados para detectar señales en los demás

“Una persona inquieta, con los músculos tensos y el sistema nervioso simpático en plena actividad transmite a los demás este estado defensivo.”

Porges, guía de bolsillo teoría polivagal.

La seguridad es la **reciprocidad**. Momentos involuntarios de desconexión se dan cuando se rompen las expectativas neuronales. Esos mini instantes pueden generar ruptura y por tanto sensación de desconexión y alarma.

30% de las interacciones son recíprocas (suficientemente buenas).

El objetivo es la consciencia no la perfección. Cuando detectemos una ruptura, reparar, narrar y expresar, volver a conectar.

“He visto que me querías preguntar algo y estaba ocupada atendiendo al grupo, ¿me lo quieres contar ahora?”



MIRADAS SEGURAS

- Músculos faciales directamente conectados con la neurocepción de seguridad
- EXPRESIÓN FACIAL, MIRADA, TONO DE VOZ, E INCLINACIÓN DE LA CABEZA nos conectan con la seguridad.
- Retirar la mirada es señal de miedo- alerta. No nos gusta mirar a los ojos si estamos asustados.



Durante la reunión chequear al otro:

Sistema de conexión activo, está preparado para la exploración:

- Tono de voz es calmado, sereno
- Postura y movimientos sin tensión,
- Los silencios no incomodan
- Contacto visual
- Expresa sentirse a gusto, comprendido, aliviado....
- Hay preguntas o comparte frases que nos indican que está preparados para escuchar alternativas: “quizá podría ser...” “qué piensas tú...”



Salir a explorar:

Sistema de conexión activo, está preparado para la exploración:

-Fomentar la curiosidad: Al escucharte me pregunto qué te parecería si probamos con....¿qué crees que podría ser -.....?

-Reinterpretar: ayudar a hacer hipótesis sobre diferentes posibilidades. “se me estaba ocurriendo que también podría ser...” además de lo que tú has dicho podría pasar que....

-Acompañar la creatividad y proponer soluciones útiles: recoger los dos primeros puntos y hacer un listado de algunas estrategias que podrían ser útiles.



Durante la reunión chequear al otro:

Sistema de conexión APAGADO, buscar cobertura= SINTONIZAR:

- Imagino que está siendo difícil para ti porque te gustaría.....
- Por lo que me estás diciendo tú querías.....
- Veo que esto te preocupa mucho, te entiendo....

Esperar a que active su sistema de conexión. Parar, dejar otros objetivos porque ahora es importante **PRIORIZAR** seguridad.



Enfocarse en fortalezas y en posibilidades

- Es nuestra responsabilidad **generar posibilidades y posibles**. Si no nos ponemos las gafas de las fortalezas nuestros ojos van a ver solo deficiencias.
- **Traslademos la información** desde la capacidad, desde el buen trato, desde la posibilidad y la esperanza. Utilicemos la creatividad para ver esa luz en la oscuridad. Es la luz la que nos guía a la puerta para poder salir.
- Parte **humana en los informes, notas, protocolos**: estamos hablando de la vida de otras personas y tendrían que tener derecho a leer lo que allí escribimos.
- Trasladar **información en equipo** cuidando el lenguaje y centrándonos en generar oportunidades de **VINCULACIÓN POSITIVA**



Hoy Daniel ha tenido un conflicto con una compañera. Ha roto un lápiz de la otra niña. Inicialmente no ha querido hablar del tema y se ha negado a pedir perdón hasta que después de un tiempo ha reconocido su culpa.

Como consecuencia tendrá que traer un lápiz para reparar el que ha roto.

Tenéis que trabajar en casa que aprenda a controlar sus impulsos y su agresividad.

Hoy Daniel ha sido capaz de gestionar un conflicto, ha conseguido calmarse, ponerse en el lugar de la otra parte, dialogar y buscar soluciones.

Tras romper un lápiz de una compañera, ha necesitado un poco tiempo para poder reflexionar y ha asumido su responsabilidad, ha sido capaz de disculparse y de plantear soluciones.

Ha decidido traer un lápiz nuevo a la otra niña para reparar el que se había roto.

Os pedimos colaboración para que pueda cumplir su acuerdo, haciendo algo tan valioso para la niña, para él y siendo ejemplo para el grupo.

Ha hecho un gran trabajo del que puede sentirse orgulloso. Queremos que le deis la enhorabuena por estos pasos.

Todavía está en proceso de respirar antes de actuar, seguiremos trabajando juntos para conseguirlo.



¡GRACIAS POR VUESTRO TIEMPO Y ATENCIÓN!



crecersumando.com



laura@crecersumando.com



[lauracrechersumando](https://www.instagram.com/lauracrechersumando)



[@Crechersumando](https://www.facebook.com/@crechersumando)