

Convivencia Social, Guía N°2, Marzo, 1ºCiclo, 1ºSEM. Módulo I: Relaciones Interpersonales, Unidad 1: Los desafíos asociados a la convivencia.

NOMBRE: _____ CURSO: _____

Contenidos:

1. Elementos de la convivencia social.
2. Relaciones interpersonales.



Cómo mejorar la convivencia familiar?

La familia es el círculo social más importante que tiene una persona, puesto que es fundamental en nuestro desarrollo desde que somos bebés. En ella, se comparte lo bueno y lo malo, se crean vínculos afectivos con otras personas, se interacciona y convive... y de esta forma, no solo somos capaces de crearnos una identidad y unos valores personales, sino que además, aprendemos a relacionarnos de manera afectuosa y social con los demás.

Cada familia es diferente, no obstante, se ha demostrado que cuanto mejor es la convivencia y el ambiente es más seguro, la persona se desarrolla con menos problemas y dificultades.

La convivencia de todos los miembros de la familia es fundamental para un buen funcionamiento del hogar, pero como en todo sistema, cuando nos encontramos con un miembro de la familia que no respeta la armonía, todos los demás se ven afectados.

¿Por qué necesitamos un buen clima? Porque, el ambiente en el que nos desarrollamos es determinante a la hora de desarrollarnos y de crecer. Un ambiente seguro y positivo, creará más seguridad. Por el contrario, ambientes poco afectivos, con poca interacción pueden provocar inseguridad y más dificultades en la superación de conflictos del día a día.

Las **claves** que se proponen son:

1. **Comunicarse de forma adecuada.** En las familias en las que no hay comunicación surgen muchos conflictos. La poca claridad, poca escucha, falta de atención, producen que la persona se sienta poco incluida en la familia. Si, por el contrario, conseguimos una buena comunicación basada en la empatía, los miembros de la familia se sentirán más cómodos para expresar lo que sienten y lo que no les gusta, tratando de buscar consenso, comprensión y apoyo.

2. **Expresar las emociones.** Si somos capaces de expresar en nuestra familia los sentimientos que van surgiendo, hay más posibilidades de que el otro nos entienda y apoye cuando lo necesitamos. Lo importante es crear un ambiente de confianza, sin mentir u ocultar, para facilitar y preservar los vínculos.
3. **No juzgar o etiquetar.** Cada persona tiene sus circunstancias y sus motivos por los cuales hacer las cosas, por lo que mejor no juzgar y tratar de entender las razones que le han llevado a hacer o actuar de determinada manera.
4. **Evitar las comparaciones.** Todos somos diferentes, con lo bueno o con lo malo, todos tenemos distintas cosas que se nos dan mejor o peor. Por lo que las comparaciones solo tienden a generar inseguridad o malestar.
5. **Usar el sentido del humor.** El humor y las bromas promueven un clima positivo, donde predomina la comodidad y la tranquilidad.
6. **Mostrar cariño.** Como hemos dicho antes, es importante que haya en la familia lugar para expresar las emociones. No obstante, también es necesario acompañar con gestos (abrazos, besos, etc.), lo que les queremos expresar para que sientan más seguridad, apoyo y cariño.
7. **Respetar el espacio de cada uno.** Cada persona necesita sentir que tienen un espacio propio. Por lo que lo mejor es no invadir el espacio personal de cada uno, dándole intimidad.
8. **Dedicarse tiempo unos a otros.** Al mismo tiempo que se necesita tener intimidad en casa, es necesario tener momentos en los que poder compartir inquietudes, ocio, u otros planes que unan a los miembros de la familia.
9. **Celebrar los logros de los miembros.** Reconocer y apoyar cuando alguien de la familia ha hecho algo bien o especial. Además, conviene motivarse unos a otros para conseguir las metas propuestas.
10. **Distribuir bien las tareas del hogar.** Lo mejor es que todos se unan para llevar a cabo dichas tareas de manera justa y responsable. Suele pasar que se carga uno de todo, y finalmente termina explotando por la cantidad de trabajo. Por lo tanto, lo conveniente es establecer las tareas teniendo en cuenta la edad y el tiempo del que dispone cada uno, para así adecuar el trabajo a las circunstancias de cada persona.

Actividad



1. En una familia, el hijo menor llega del colegio con la nota máxima en un examen (7,0), emocionado se lo cuenta al padre, este responde de la siguiente forma: "Con tu deber cumples". ¿Cuál fue el error que realizó el padre?
2. Después de una cena familiar, la madre recoge los platos de la mesa y le indica a la hija que deber ayudarla a lavar los platos, esta es una conducta frecuente. ¿Cuál es la actitud que debería cambiar la madre?



Para profundizar tu aprendizaje ingresa al siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=DJRoWqzQ6WQ>