

SEGUROS



# CLAVES PARA FORTALECER TUS RELACIONES INTERPERSONALES

[#AsegúrateDeCambiarTusHábitos](#)

---

Cuando el mundo atraviesa situaciones adversas, se presentan desafíos y alteraciones en tu vida. Estas traen consigo cambios que te ves llamado a hacer en tus hábitos, formas de pensar y hasta de comportarte: todo con el fin de asumir los nuevos escenarios que plantea la crisis. Lo mejor que puedes hacer es concebir estas situaciones desde las oportunidades de crecimiento que traen consigo, tanto a nivel personal como profesional y espiritual. A raíz de los problemas, puedes hacer un alto en el camino para evaluar los aspectos de la vida que necesitan cambios significativos, logrando así avanzar hacia el bienestar integral del cuerpo y la mente. Para sobrellevar los momentos difíciles en casa, es vital que adoptes algunas normas de convivencia que hacen más fácil el relacionamiento, tanto contigo mismo como con quienes hacen parte de tu entorno cercano: familia, amigos, compañeros de trabajo. En esta guía te contamos cómo manejar la convivencia durante épocas complejas y construir relaciones interpersonales sanas.

---

## LA IMPORTANCIA DE VIVIR EN ARMONÍA CONTIGO MISMO

Para iniciar el camino hacia un bienestar duradero, primero debes ser consciente del valor que tiene construir hábitos y actitudes que favorezcan la convivencia contigo mismo. Así, traerás paz a tus días y esto se reflejará en tus relaciones interpersonales.

En este proceso, la salud mental y emocional deben ser tus aliados principales, ya que generan un equilibrio entre tú y el entorno que te rodea. La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



De esta manera podemos afirmar que, entre mejor se encuentre tu condición mental, mejor será tu desempeño en las actividades cotidianas. Tener una buena actitud ante la vida, entablar relaciones personales sanas, acudir a ayuda profesional cuando lo sientas necesario y limitar las situaciones de estrés son algunas prácticas importantes para beneficiar tu salud integral.

Sin embargo, estar emocionalmente saludable no significa estar feliz todo el tiempo, sino ser consciente de tus emociones y poder gestionarlas, ya sean positivas o negativas. Las personas emocionalmente sanas también sienten estrés, ira y tristeza, pero saben cómo manejar sus sentimientos negativos y pueden distinguir cuándo un problema sobrepasa lo que pueden manejar por sí solos.

## ¿QUÉ COMPORTAMIENTOS IMPLEMENTAR PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA?

Ten en cuenta que cada persona enfrenta los momentos coyunturales de diferentes formas: hay quienes viven solos; otros con compañeros o con su pareja; algunos con sus padres o grupos familiares. Independiente de cuál sea tu caso, las siguientes son recomendaciones que te ayudarán a manejar adecuadamente las situaciones difíciles que puedas atravesar:



**Autocuidado.** Son acciones y actitudes que una persona realiza por sí misma para mantener la salud, tanto física como mental y emocional, y evitar enfermedades.



**Resiliencia.** Es la capacidad o habilidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.



**Creatividad.** Es la capacidad de crear o generar nuevas ideas o conceptos.



**Amor propio.** Se refiere a los pensamientos positivos, al concepto, valor, percepción, entre otros, que una persona tiene sobre sí misma y que le permiten relacionarse con los demás de una forma más sana. Recuerda que para amar a otros, primero debes amarte.



**Solidaridad.** Ayudar al otro sin esperar recibir nada a cambio. A su vez, esta cualidad forma lazos o vínculos que unen como sociedad. Se logra no solo pensando en el bienestar propio sino en el común.



**Inteligencia emocional.** Es la capacidad de identificar, reconocer, encauzar y dirigir las emociones, de manera que permitan la resolución de conflictos. También implica percibir y valorar las emociones de los demás.

## ADEMÁS, TEN EN CUENTA:

- Si venías con un ritmo de vida muy acelerado y “no tenías tiempo para muchas cosas”, date la oportunidad de disminuir la velocidad. Reflexiona sobre cuáles eran tus prioridades antes de la situación adversa que estás atravesando y cómo estas cambiaron, para que así puedas redefinir tus necesidades.
- Adapta tu rutina anterior a la situación actual o, si es necesario, cámbiala y actualízala con las necesidades que te genera este nuevo contexto. Aprende a disfrutar y a valorar los momentos de soledad.
- Tú eliges si la ves como algo exclusivamente negativo o si sacas el mayor provecho para compartir con la persona más importante de tu vida: tú.
- Si estás conviviendo con otras personas (familia o amigos), aprovecha los momentos para compartir con ellas y destina también espacios para ti.
- Conecta, observa y reconoce tus emociones. Se vale sentirse triste, con incertidumbre, con miedo; al mismo tiempo, se puede estar tranquilo, agradecido y sentirse impotente. Lo importante es que no luches o pelees con tus emociones, sino que las aceptes y las manejes de una forma sana.
- Ten contacto telefónico o por videoconferencia con tu familia, amigos y compañeros. Los momentos de crisis son ideales para fortalecer y retomar los vínculos.
- Habrá momentos en los que te sientas más pensativo o reflexivo, y otros en los cuales querrás distraerte o “no pensar tanto”. Hazlo, ten mucha paciencia y compasión, y bájale a la autoexigencia y al perfeccionismo.
- Ten un manejo responsable y sano de las redes sociales: evita la sobreinformación, la desinformación y la difusión de mensajes falsos o no verificados.
- Aunque es importante mantenerse informado de la realidad y de las noticias relacionadas con la coyuntura, es fundamental que tengas momentos en los que pienses, veas o escuches temas diferentes.

## ACTIVIDADES PARA DESPERTAR EL AMOR PROPIO

# 1

### Aprovecha las oportunidades:

La reproducción o reproductividad no solo es tener hijos, hay posibilidades infinitas de reproducirnos a través de proyectos, acciones e ideas desde las habilidades, profesiones, cualidades y pasiones de cada uno.

Algunos ejemplos de esto son: escribir un libro, compartir tus conocimientos, tener una mascota, crear y llevar a cabo un proyecto o emprendimiento, cuidar a personas con alguna enfermedad, niños o adultos mayores, componer, cantar, entre otros.

### Para iniciar con este proceso:

- Busca un espacio privado y tranquilo donde estés cómodo(a).
- Si deseas, puedes hacer una pequeña meditación o simplemente cerrar tus ojos y contestar las siguientes preguntas: "En este momento de mi vida, ¿de qué manera(s) puedo y quiero seguir reproduciéndome?"

# 2

### Mi tesoro de coyuntura:

Esta actividad la puedes modificar o cambiar como desees y de la manera en que se ajuste más a ti.

- Busca un recipiente, una caja, un florero o una botella.
- Al final de cada día vas a escribir en un papel lo que aprendiste, lo que agradeces, de lo que te diste cuenta, tu propósito contigo mismo y una frase.
- Una vez los escribas, pones el papel en el recipiente y al final de la crisis, cada semana o cuando te sientas desanimado, tomas todos los papeles y, en una especie de ritual, te das el espacio para leerlos y conectar con tus emociones y sensaciones.

**Ejemplo:** si tuviste alguna discusión y supiste expresar asertivamente lo que sentías y pensabas, eso lo puedes escribir en tu papel del día.

# 3

## Mi lista de deseos y actividades:

- Toma algo donde puedas apuntar, preferiblemente una hoja, y lapicero. Realiza una lista de diez cosas que quieras hacer por y para ti, adaptándola a actividades que puedas realizar en casa.
- Piensa en aquellas actividades que tenías pausadas, para las que no había tiempo o las que habías querido hacer, pero no has llevado a cabo; también imagina cosas nuevas y diferentes que te saquen de tu zona de confort.
- Cuando la tengas terminada, escoge dos o tres de las opciones y empieza a hacerlas; cuando vayas culminando o hayas cumplido las actividades elegidas, inicias las otras.

Algunas ideas, por si te quedas en blanco son: organizar tu closet o tu casa, pintar o dibujar, meditar, escuchar algún podcast, oír música, cocinar, jugar, tener clases virtuales de baile, yoga u otra actividad física, leer, hacer una maratón de series o películas, o tomar un curso virtual de temas que elijas.



## ¿CÓMO PROTEGER LAS RELACIONES FAMILIARES EN ÉPOCAS DE CONFINAMIENTO?

Cuando las familias se exponen a períodos de tiempo donde tienen que permanecer en casa varios días consecutivos, suelen aparecer sentimientos de preocupación, estrés y ansiedad que deben ser manejados a tiempo para que no generen problemas en el hogar.

Las épocas difíciles suponen un cambio brusco en la vida cotidiana de todo el núcleo familiar, pues la rutina diaria se compone de actividades, hábitos y costumbres que, al verse alteradas, pueden llegar a dificultar la convivencia.

## ADEMÁS, TEN EN CUENTA:

Para fomentar relaciones familiares sanas durante tiempos de confinamiento, desde la Asociación Española de Terapia Gestalt, expertos comparten una serie de consejos:

### **CENTRARSE EN EL TIEMPO PRESENTE, EN EL DÍA A DÍA.**

Normalmente, las épocas de confinamiento no tienen una fecha establecida de terminación, lo que hace más imprescindible vivir el aquí y ahora.

### **ES NECESARIO SER CONSCIENTES DE LO QUE LE ESTÁ PASANDO A CADA INTEGRANTE DEL NÚCLEO FAMILIAR.**

Esto favorece la expresión de lo que piensa o siente cada persona. "Una pregunta tan simple como '¿cómo estás?' o '¿qué piensas?' favorece el contacto y disminuye el aislamiento o la distancia afectiva entre miembros de la unidad familiar", asegura Fermín González Cuellar, psicólogo clínico y vocal de esta asociación.

### **ES IMPORTANTE CREAR UN AMBIENTE DE SEGURIDAD.**

El miedo o el enfado no deben ser patrones que dominen las relaciones.

### **SE DEBE PROMOVER EL PENSAMIENTO ACTIVO Y LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN LA COLABORACIÓN DE TODOS.**

Por ejemplo, las tareas del hogar o actividades físicas o intelectuales. Estas acciones favorecen el sentimiento de pertenencia.

### **ES IMPORTANTE EL USO DE LOS MEDIOS AUDIOVISUALES DISPONIBLES PARA LA COMUNICACIÓN CON OTRAS PERSONAS QUE NO ESTÁN EN EL HOGAR O PARA QUIENES VIVEN SOLOS.**

Este aspecto es especialmente importante para las personas que viven solas, pues no deben aislarse aún más de sus seres queridos.

### **ES RECOMENDABLE TOMAR LA INICIATIVA Y FAVORECER LA RELACIÓN SOCIAL**

Cuando un miembro de la familia se aleja o está muy callado, es necesario buscar el espacio ideal para conversar sobre la situación.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES ADICIONALES:



- Adquieran alimentos y bienes de primera necesidad buscando austeridad en el gasto y, sin afectar el abastecimiento de otras familias.
- Planeen las responsabilidades relacionadas con la alimentación, el orden y la limpieza del hogar, buscando mejorar la convivencia en familia.
- Definan entre pareja y otros integrantes con quien comparten la crianza de los hijos, reglas claras para orientarlos en las actividades del hogar, el colegio, los tiempos libres y horarios de alimentación. Separen espacios para conversar y cuiden el descanso de todos.
- Acuerden el cuidado de las mascotas en temas de alimentación, orden y limpieza requerida de objetos y espacios, tiempos de juego y salidas en caso de ser necesarias.
- Solucionen conjuntamente situaciones y conflictos que se presenten. No dejen acumular problemas y disgustos.
- Sean pacientes con las manifestaciones de angustia, incertidumbre y frustración de los integrantes de la familia, acompañense desde la compasión, la comprensión y el afecto.
- Comprendan lo que representa para algunos de los integrantes de la familia el cambio de rutinas y el asumir nuevos roles y responsabilidades. Cada integrante de la familia vive y asume la misma situación de manera diferente.
- Respeten en lo posible, los espacios de trabajo, estudio, descanso de cada uno de los integrantes de la familia para que la convivencia sea posible.

## ¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS FAMILIARES?

Los conflictos familiares son hechos cotidianos que todos enfrentamos en la vida en familia; hacen parte de la convivencia y de las relaciones humanas. Estas controversias en el hogar son las más personales de todos los conflictos y pueden ser consideradas como oportunidad para crecer, cambiar y mejorar como personas y como grupo familiar.

Si bien es cierto que lo ideal es mantener una armonía constante en el hogar, al convivir varios días en casa los conflictos pueden aparecer. En caso de que esto suceda, es importante reaccionar a tiempo y buscar la manera de solucionarlos para no afectar a ningún miembro del núcleo familiar.

Es fundamental reconocer que con las actitudes que asumimos frente a los pequeños o grandes conflictos familiares, aportamos a que estos se agudicen, o se solucionen. Ten en cuenta que es difícil aportar a la solución de los problemas de la vida familiar cuando se utilizan descalificaciones, insultos, gestos ofensivos, gritos y críticas destructivas, así como mensajes hirientes o con doble sentido.

Por el contrario, escuchar, hablar, participar, mostrar afecto, respetar, tolerar y colaborar, son actitudes y acciones que aportan a la solución de los conflictos familiares.

### **Para evitar y resolver los conflictos en el hogar, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Reconozcan en los conflictos familiares posibilidades para generar diálogos, acuerdos, tomar decisiones en conjunto, reconocer y valorar los aportes y comportamientos de cada uno ante las dificultades.
- Valoren en familia cada problema que se presente, la magnitud y sus posibles soluciones.
- No hagan de pequeñas situaciones un conflicto innecesario.
- En el caso de las parejas, encuentren espacios de diálogo para llegar a acuerdos asociados a la relación, al hogar, a la crianza de los hijos, pero también para fortalecer el afecto y la convivencia.

- En caso de que estén molestos, ofuscados o con rabia, tómense un momento para respirar y comuníquense cuando se sientan más tranquilos.
- Eviten los gritos o demás manifestaciones agresivas al momento de llamar la atención u ofrecer algún tipo de orientación frente a la solución de un conflicto.
- Tomen decisiones de manera responsable y pausada: analicen las ventajas y desventajas de las consecuencias de una decisión.
- Ante dificultades interpersonales, de salud, económicas, laborales y otras, evalúen su magnitud y, cuando lo consideren necesario, incluyan en su resolución a todo el grupo familiar.
- En caso de necesitar la participación de un tercero para solucionar los problemas, contacten a la persona indicada para recibir orientación, ojalá de manera profesional.
- Recuerden que el trabajo en equipo, la comunicación, el respeto y la concertación son claves al momento de resolver conflictos.

## ¿CÓMO MANTENER LA SANA CONVIVENCIA CON AMIGOS?



En situaciones difíciles, los amigos son aliados que contribuyen a tu bienestar y felicidad. Para cultivar relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y la alegría, es importante que dediques parte de tu tiempo a compartir con aquellas amistades que se preocupan por ti y te desean lo mejor.

Conoce algunas recomendaciones que te ayudarán a cultivar relaciones de amistad valiosas:

- Considera que la mejor forma de cambiar una relación es cambiando uno mismo.
- Busca lo positivo que hay en cada persona, conoce más y mejor a alguien antes de decirle algo negativo.

- Trata de ganar la confianza de las personas. La confianza es la base de las relaciones humanas y esta se logra mostrando integridad como individuo y como profesional.
- Conserva una actitud de gana-gana; esto significa "yo gano y tú ganas".
- Recuerda ser asertivo al expresarte. Decir lo que se quiere decir de un manera clara, respetuosa y con sentido positivo.
- Busca distinguir entre la persona y su conducta. Se puede tener discrepancias en cuanto a las conductas o las ideas, pero se acepta a la persona. Esto te permitirá valorarla por lo que es, más que por lo que hace o piensa. Desde esta perspectiva es posible estar en desacuerdo, interpelar de modo positivo, sin que las relaciones se deterioren.
- Escucha con empatía. Recuerda que escuchar es más que oír, pues es necesario mostrar un interés genuino por conocer el pensamiento de la otra persona, evitando juzgar el mensaje o preparar lo que se piensa decir, sin terminar de prestar atención a las razones y los argumentos de quien habla. Escuchar es, en últimas, entender la situación.

## CONVIVENCIA VIRTUAL: APRENDE A GESTIONAR TUS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA WEB

En la actualidad, las relaciones interpersonales han trascendido a escenarios que no necesariamente tienen que ser físicos. Gracias a las nuevas tecnologías, compartir con amigos y compañeros de trabajo, es posible desde casa.

Cuando se presenta una coyuntura, tanto las empresas como las personas, deben estar preparados para implementar herramientas tecnológicas que les permitan desarrollar sus actividades principales sin poner en riesgo la salud y el bienestar de los individuos.

## ¡DISFRUTA CON TUS AMIGOS SIN SALIR DE CASA!

Compartir con los amigos y los seres queridos es una de las mejores opciones para sobrellevar las épocas difíciles. Las buenas relaciones interpersonales son un gran aliciente para ver el lado positivo de la vida en medio de los problemas. Es por esto que hoy existen varias alternativas para disfrutar de momentos agradables y divertidos con tus amistades desde casa.



Estas aplicaciones son ideales para momentos en los que debes permanecer seguro en tu hogar pero quieres disfrutar con tus amigos:

### **HOUSEPARTY**

Además de su función de video chat, te permite divertirte con tus amigos acudiendo a juegos tradicionales como Pictionary. Los participantes se vinculan a través de sus cuentas en redes sociales.

### **PARCHIS STAR**

¿Jugar parchés online? Sí, ¡ahora es posible! Parchis Star es la herramienta para que disfrutes este juego tradicional en distintas modalidades. Se encuentra disponible para iOS y Android y es totalmente gratis.

### **PREGUNTADOS.**

Es un juego de trivia en el que puedes desafiar a tus amigos en diferentes áreas: arte, ciencia, deportes, entretenimiento, geografía e historia, a través de preguntas generales. Se encuentra disponible para iOS, Android y Google Play.

### **APALABRADOS.**

En este juego, disponible en 16 idiomas, puedes combinar distintas letras para formar la mayor cantidad de palabras posibles. Se puede jugar contra amigos o contra oponentes aleatorios alrededor del mundo. También disponible para iOS, Android y Windows Phone.

## **ZOOM.**

Esta aplicación popular para hacer reuniones laborales, te facilita los encuentros virtuales familiares y de amigos mediante una videoconferencia. Pueden participar hasta 100 personas de una sola vez.

## **HANGOUTS**

Esta aplicación de chat y videollamadas es cada vez más usada para reunir a amigos y familiares. Lo único que necesitas es tener una cuenta de Gmail. Disponible para ordenadores, iOS y Android.

## **FACEBOOK WATCH PARTY**

Si en lugar de realizar una videollamada con tus amigos, prefieres ver un contenido de Facebook Watch con ellos -el portal de contenidos audiovisuales de esta red social- solo tienes que activar la opción Party dentro de Facebook Watch.

## **TEAMS**

Con esta plataforma podrás tener chat grupales que van desde 10 y hasta 10 mil personas. Y, además de chatear, podrás conectarte, hacer videollamadas y compartir información.

## **¿CÓMO CUIDAR LAS RELACIONES VIRTUALES CON TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO?**

El teletrabajo se ha convertido en una opción cada vez más empleada por compañías a nivel mundial. Esta modalidad de trabajo cobra especial relevancia durante tiempos coyunturales en los que los empleados no pueden asistir a la oficina.

Si en algún momento de tu vida laboral llevas a cabo trabajo remoto, debes tener en cuenta que las buenas relaciones con tu equipo de trabajo y el correcto desarrollo de los procesos productivos, son fundamentales para garantizar un buen ambiente laboral.

Ten en cuenta que la sana convivencia debe estar presente en todas tus relaciones interpersonales, de esta manera podrás gozar de un entorno en completo bienestar contigo mismo y con quienes te rodean.

### **RECUERDA QUE INTERACTÚAS CON SERES HUMANOS**

Aunque se trate de asuntos laborales, la comunicación con tus compañeros de trabajo debe estar mediada por el respeto y la empatía. Todos tienen una vida personal además de la profesional.

### **AUN EN ENTORNOS DIGITALES, SIGUE SIENDO "LA VIDA REAL"**

Las pantallas dan lugar a una interacción un tanto anónima y a veces impersonal. Recuerda que sigues estando en un "ambiente" laboral, así que tu comportamiento debe ser tan apropiado como si estuvieras cara a cara con tus compañeros, líderes o clientes

### **IDENTIFICA LOS MOMENTOS Y "ESPACIOS"**

No es lo mismo un chat de WhatsApp, que un correo electrónico o una videollamada. Es importante que el lenguaje y el tono con los que te comunicas en cada uno sea pertinente y consecuente

### **HAY TIEMPO PARA TODO**

En los escenarios virtuales la noción del tiempo puede modificarse, así que ten presente los horarios en los que envías mensajes. Procura ser claro, conciso y oportuno para respetar las jornadas laborales de los demás.

### **CUIDA TUS MENSAJES**

Asegúrate de que tus mensajes estén bien redactados ortográfica y gramaticalmente. Haz buen uso de mayúsculas y minúsculas, con el fin de ser claro y respetuoso con los destinatarios. Las notas de voz son muy útiles, pero no abuses de ellas y trata de ser breve

### **COMPARTIR, INCLUSO EN LA DISTANCIA.**

Que la virtualidad no impida la conexión con tus compañeros! Si encuentras un contenido interesante que sabes puede ser útil para tu equipo, compártelo. Esta dinámica puede ser beneficiosa, sin convertirte en spam

### **COMUNICACIÓN, RESPETO Y EQUIPO: LA TRIADA PERFECTA**

El trabajo remoto exige una comunicación oportuna y asertiva: envía los mensajes necesarios sin abusar de los canales disponibles; sé cordial y haz del trabajo conjunto la clave para lograr cada meta.

Ten en cuenta que la sana convivencia debe estar presente en todas tus relaciones interpersonales, de esta manera podrás gozar de un entorno en completo bienestar contigo mismo y con quienes te rodean.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.  
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS  
LAS MEDIDAS SANITARIAS!  
**ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.**

Para más información visita  
[www.segurossura.com/covid19](http://www.segurossura.com/covid19)

[#asegúratedehacertuparte](#)