



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA EMPRESARIAL DE FAMILIAS SEGURAS



CONSCIENCIA FAMILIAR

MICROCICLO

3



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Se inicia la sesión con palabras de bienvenida a los participantes. Asimismo, se realiza una presentación general del microciclo, considerando las actividades y ejercicios.



BIENVENIDOS

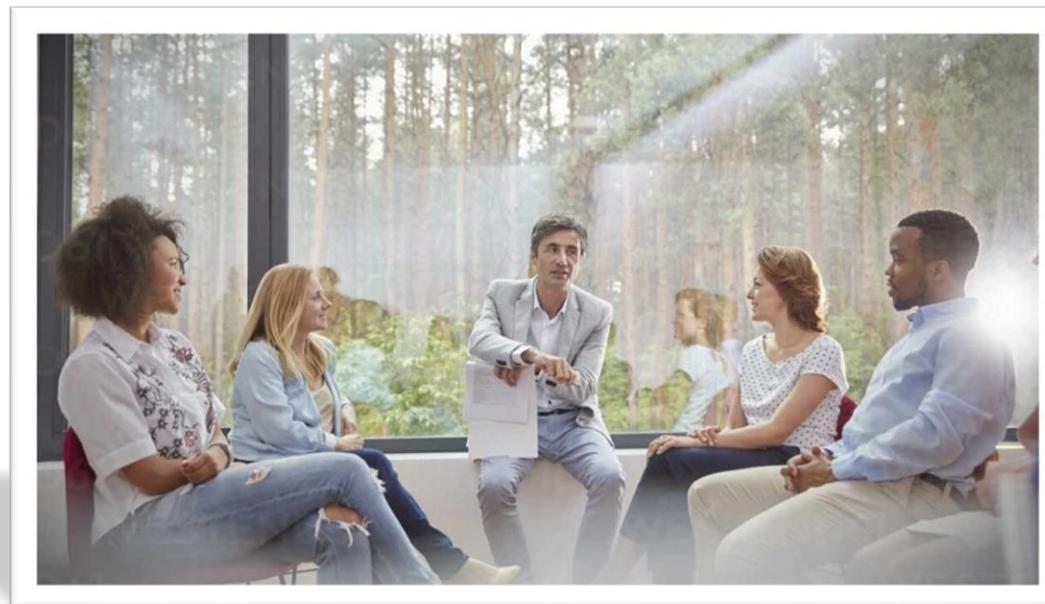
ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Posteriormente, se lleva a cabo la retroalimentación de la sesión previa (microciclo II), identificando los cambios y avances.



ACTIVIDAD 1 - APERTURA

Asimismo, se solicita a los participantes reunirse por familias, quienes tendrán la consigna de armar un rompecabezas definido por una frase, la cual dará las pautas para el próximo ejercicio. La frase que cada familia deberá armar es la siguiente:

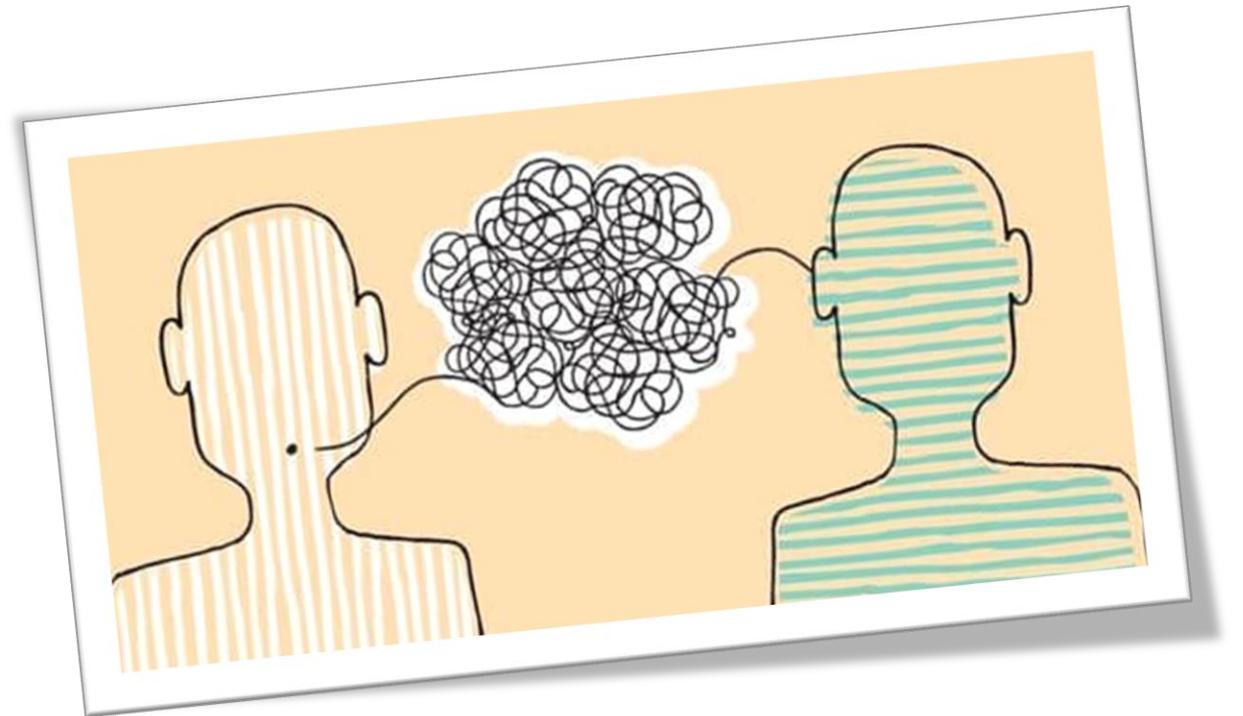


ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

En esta fase, el facilitador realiza una contextualización sobre la estructura familiar y los componentes que la conforman y generan identidad.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

Dentro de este contexto, se plantean los valores como eje fundamental para el óptimo funcionamiento, desarrollo y evolución familiar, representando una serie de principios que propician y direccionan los comportamientos y/o conductas de cada integrante de la familia. En este sentido, se abordan los siguientes constructos o conceptos:



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN VALORES Y/O PRINCIPIOS FAMILIARES

Los valores familiares son principios fundamentales de la identidad que una familia construye a través de significados únicos, que están enlazados a una comunidad o sociedad, y son características muy específicas de cada familia. Los valores son fundamentales tanto para la construcción de una identidad familiar como personal.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN VALORES Y/O PRINCIPIOS FAMILIARES

Los valores en una familia son los pilares de orientación que influyen directamente en la educación que se inculca entre sus miembros. Por lo tanto, se establece un orden tanto al interior del hogar como fuera de él. Los valores se entienden como las virtudes y cualidades que adoptan las personas en favor de sí mismas y de sus semejantes.



IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

La familia debe darles importancia a los valores, ya que con ellos se determinan los principios y reglas que deben regir nuestros comportamientos y sentimientos, lo que nos motivará a ser mejores personas, a practicar el autocuidado y a ejecutar conductas y actos seguros, orientados hacia la protección del ser individual y colectivo.



IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

Los valores en la familia permitirán la construcción de una mejor sociedad. Esto consiste en hacer de nuestras familias un lugar donde la armonía, la paz, la seguridad, la protección, el cuidado y el autocuidado sean parte de las dinámicas relacionales y/o de interacción cotidianas, lo que provocará un cambio cuya repercusión positiva impactará en la sociedad, el trabajo, la familia y en el ser.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

VALORES PARA FOMENTAR EN FAMILIA

RESPONSABILIDAD

RESPECTO

PROTECCION

SOLIDARIDAD

CUIDADO

AUTOCUIDADO

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

VALORES PARA FOMENTAR EN FAMILIA

HONESTIDAD

GRATITUD

SEGURIDAD

PACIENCIA

EMPATIA

AMOR

ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

VALORES PARA FOMENTAR EN FAMILIA



EJERCICIO VALORES FAMILIARES



EJERCICIO VALORES FAMILIARES

Se emiten las siguientes instrucciones: En la siguiente tabla, junto a su familia, escriba los valores que considera presentes al interior de la misma, los cuales ubicará en la columna del lado derecho. Aquellos que no forman parte de su dinámica o funcionamiento familiar, pero que desearía implementar, los escribirá en la columna del lado izquierdo.



EJERCICIO VALORES FAMILIARES

VALORES FAMILIARES	
VALORES QUE NO PRACTICO EN CASA	VALORES QUE PRACTICO EN CASA
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

INTEGRIDAD
Valentía **Amor** Paciencia
Comunicación Lealtad
Claridad AMISTAD
Bondad *Disciplina*
Igualdad Libertad
Sabiduría JUSTICIA SENCILLEZ
Servicio Tolerancia
Tradición

ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

Actividad diseñada para reflexionar sobre la dinámica de funcionamiento del sistema familiar y, mediante un proceso reflexivo, comprender la necesidad de establecer principios orientativos que, más allá de normas o reglas.



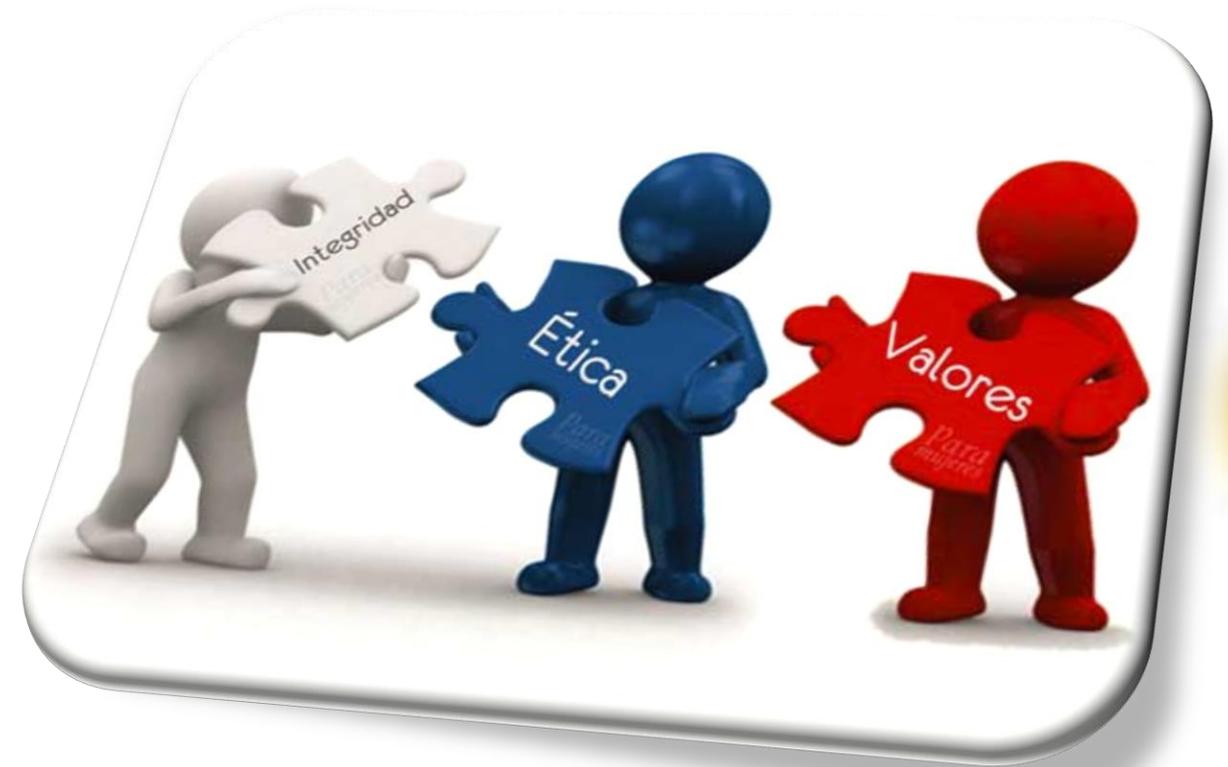
ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

Son acuerdos definidos por todos los miembros de la familia para garantizar una sana convivencia, relaciones positivas y productivas, así como el desarrollo y crecimiento de cada uno de sus integrantes.



ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

Los principios permiten definir la cultura e identidad familiar, así como determinar aquello que proporciona aportes e impulsa a las familias hacia una construcción cooperativa.



ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

Para esta actividad, el facilitador proporciona a cada familia una hoja de cartulina (1/8), lápiz, lapicero y marcadores. Una vez todas las familias tengan el material respectivo, deberán iniciar con la definición o establecimiento de los principios que regirán o formarán parte de sus familias.



ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

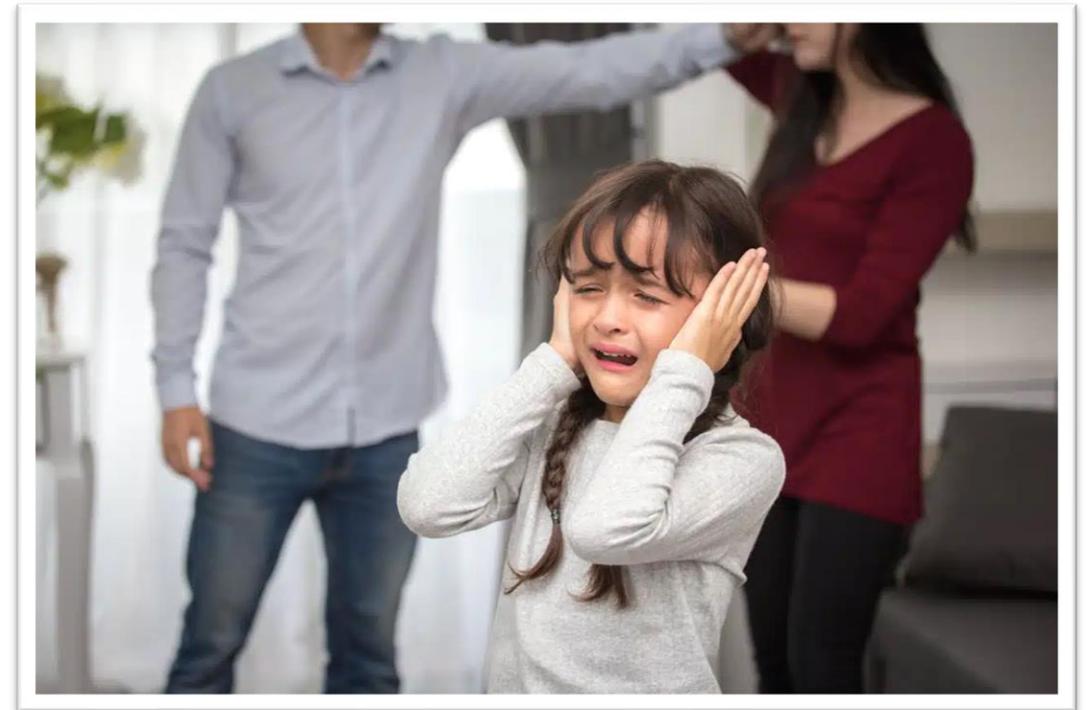
Para proporcionar una guía orientativa a las familias y ofrecer herramientas para la definición de sus valores o principios familiares, se presenta la siguiente tabla, la cual deberá ser diligenciada por cada familia.



ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

Como primera medida, deberán pensar en cuáles son aquellos comportamientos y acciones familiares que generan afectación, daño y se tornan destructivos.

Posteriormente, en la columna de "comportamientos sanos y productivos", escribirán el opuesto de aquellos identificados como destructivos.



ACTIVIDAD 3 - ACORDANDO NUESTROS PRINCIPIOS

COMPORTAMIENTOS FAMILIARES DESTRUCTIVOS	COMPORTAMIENTOS FAMILIARES SANO Y PRODUCTIVOS

ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Esta actividad está diseñada para que las familias se empoderen del sostenimiento y la preservación de sus valores, actuando activamente en su transformación y en la construcción de una familia segura.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Seguridad desde los componentes físico, mental, afectivo y productivo, para lograr el desarrollo individual y colectivo de los integrantes de la familia, a través del desarrollo de acciones, estrategias y la instauración o adopción de conductas y comportamientos saludables, sanos y seguros.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Para esta actividad, se dirige a los participantes hacia el lugar donde reposan las edificaciones realizadas (casas). Cada familia tomará la correspondiente y, con sus casas, se ubicará en una parte del espacio, conformando entre sí un círculo, y en la mitad de este ubicará sus respectivas casas.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Se solicita a cada familia tomarse de las manos y reflexionar sobre aquellos aspectos que afectan a la familia. Para ello, se llevará a cabo una relajación dirigida, en la cual se conducirá a los participantes hacia el establecimiento de una conexión con sus familias.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Pedirá que piensen en el valor que tiene la familia o lo que representa en sus vidas a nivel individual, las cosas que van bien y las que no. Asimismo, determinarán de qué manera cada uno está influyendo en el deterioro de los vínculos y relaciones, y en aquello en lo que cada uno se está equivocando.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Posteriormente, se pedirá a las familias soltarse de las manos. Cada familia iniciará un diálogo interno, en el cual cada miembro expresará a los demás integrantes lo que espera de ellos, pero también lo que está dispuesto/a a hacer por la familia y por cada persona que la compone.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Para finalizar, cada integrante, mientras realiza el proceso de declaración y reconocimiento, sellará un compromiso con sus familiares. Para el ejercicio, cada integrante tendrá en sus manos la edificación, la casa, y sujetándola, efectuará lo descrito previamente.



ACTIVIDAD 4 - FAMILIA Y BIENESTAR

Al terminar, entregue la casa (tótem, símbolo de construcción familiar) al integrante de la familia que desee, sin conservar un orden, para que continúe el ejercicio. Este proceso se repetirá hasta que todos hayan realizado su declaración y compromiso.



ACTO SIMBÓLICO

Una vez que cada familia termine con el ejercicio de declaración y compromisos, se desplazará con el integrante de la familia adscrito a la organización (trabajador) hacia su puesto de trabajo.



ACTO SIMBÓLICO

Se sugiere que la empresa realice una grabación del acto simbólico, la cual será posteriormente replicada como material en una de las acciones organizacionales, como campaña preventiva.



Nota: La frase será escrita en el techo de la casa por la familia del trabajador.

ACTIVIDAD 5 - CIERRE UNA ORGANIZACIÓN / UNA FAMILIA



ACTIVIDAD 5 - CIERRE UNA ORGANIZACIÓN / UNA FAMILIA

Cuando se concluya el acto simbólico, se solicita a los participantes conformar un gran círculo, en el cual cada familia hará entrega del presente simbólico que llevaría para el evento a una de las familias.



ACTIVIDAD 5 - CIERRE UNA ORGANIZACIÓN / UNA FAMILIA

Al realizar la entrega, las familias dirán: "Hoy hago entrega de este símbolo como aporte para que todos los días sea la familia segura que genere bienestar y amor a cada uno de sus integrantes".



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Terminada la entrega de los símbolos,
se lleva a cabo la fase de
retroalimentación con los participantes.



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA



ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Se recomienda, posterior a la terminación de la implementación del programa, realizar una integración familiar, con un tiempo transcurrido no superior a 2 meses desde la fecha de finalización del programa.



RETROALIMENTACIÓN

CIERRE



Al terminar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias. Asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación de la sesión.



Gracias

