



UNIDAD EDUCATIVA "GIOVANNI ANTONIO FARINA"

Educamos con Suavidad y Firmeza

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA
ESTUDIANTIL (D.E.C.E)
2019-2020

PROMOCIÓN: BUEN TRATO

EL BUEN TRATO

- ▶ Implica las relaciones con otras personas: familia, amigos, conocidos, vecinos, que promueven sentimientos de reconocimiento y valoración.

Son formas de relación que generan satisfacción y bienestar entre quienes interactúan. Este tipo de relación además, es una base que favorece el crecimiento y el desarrollo personal.

Es la capacidad de entender que "existe un YO y también que existe un OTRO, ambos con necesidades diferentes que se tienen en cuenta y se respetan..."

Yo promuevo



el Buen Trato

RECONOCIMIENTO: es darnos cuenta que hay otras personas con sus propios gustos y opiniones, es el inicio del RESPETO

EMPATÍA: Es darnos cuenta cómo se siente y actúa otra persona.

COMUNICACIÓN: Es el diálogo , es decir, saber intercambiar mensajes con seguridad y sabiendo escuchar lo que la otra persona dice.

INTERACCIÓN IGUALITARIA: Tiene que ver con reconocer y ser empático con los demás pero también respetar las jerarquías en edad para orientar a los demás.

NEGOCIACIÓN: es la capacidad de resolver conflictos, llegando a acuerdos de satisfacción mutua.



LAS 12 HABILIDADES DEL BUEN TRATO

► 1. Amando a mi familia y a mí mismo

Me siento protegido, aceptado y querido, se que me van a escuchar, dejarme expresar y no juzgar.



OJO

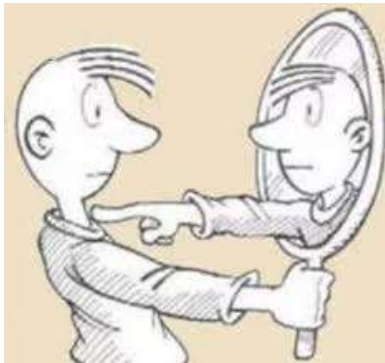
Cuando te sientes seguro y protegido, es porque tienes personas con las que creas lazos de amor, afecto, cuidado, confianza, aprecio y reconocimiento.

► **Habilidad 2. Conociéndome.**

Es saber cómo soy, que pienso, qué quiero. Conocerme es saber cómo eres, cómo piensas, qué te gusta, cómo reaccionas cuando las personas dicen algo que te hace sentir bien o mal.



Conocerme te ayuda a formar la imagen que tienes de ti, cuanto valoras lo que eres y puedes hacer.



Habilidad 3. ¿Quién soy? ¿Qué tengo? ¿Dónde estoy? y ¿Qué puedo hacer?

Nos permite cultivar la autoconfianza, el auto-respeto y la autoestima, y crear relaciones basadas en el reconocimiento amoroso mutuo y de buen trato con uno mismo o misma y con los integrantes de la familia, compañeros y profesores de la escuela, las amigas, amigos y los vecinos.

► **Habilidad 4. Escuchar y ser Escuchado**

Es saber que hay personas que están para ti, para escuchar lo que piensas y sientes.

Además de entender gestos, lenguaje corporal, gráfico, que utilizamos para dar a conocer nuestras emociones, intereses, necesidades, etc.

Habilidad 5. Convivir pacíficamente con mi familia, amigos y vecinos

Es una habilidad que nos ayuda a convivir de manera tranquila y respetuosa con los demás, es respetar de manera mutua, sin hacer daño a nadie, por medio del dialogo claro y sincero.

Es aprender a tomar y respetar acuerdos, siendo flexibles, comprendiendo las diferencias de pensamiento e ideas.

► **Habilidad 6. Compartiendo mis sentimientos y emociones**

Consiste en formar y mejorar las redes de afecto, soporte emocional por lo que es muy importante promover ambientes donde estén presentes los cuidados, la protección y los buenos tratos que dan sentido a la existencia personal, familiar, y social.



Habilidad 7. Aprender a dar y recibir.

Nos ayuda a reconocer las necesidades, sentimientos y expectativas de otras personas. Manejar la frustración cuando no se consigue algo.

► Habilidad 8. Ayudar a los demás.

Consiste en ayudar a las personas y hacerlas sentir bien, sin esperar nada a cambio, a través de acciones de ayuda mutua, apoyo, cooperación, corresponsabilidad y solidaridad, tanto con uno mismo como con las demás personas. También considera el saber cuidar y proteger a la naturaleza, nuestra casa, etc.



Habilidad 9. Aceptar las ideas y opiniones de los demás.

Aceptar que las personas no piensan, sienten y hacen las cosas como yo.



Es una habilidad que nos ayuda para aceptar, tratar con bondad, respeto y comprensión las ideas y formas de pensar de las personas, incluso cuando se está en desacuerdo con sus opiniones, creencias y valores.

► **Habilidad 10. Respetar los valores y reglas sociales.**

Consiste en poner en práctica las normas, valores o principios morales y de convivencia que se dan en la familia, la escuela, la comunidad y en la sociedad, basado en los buenos tratos.



Habilidad 11. Disfrutar la vida con una sonrisa.

Esta habilidad nos da la oportunidad de tener una actitud optimista, serena y de tranquilidad, aligerando la vida misma, ya que nos ayuda a disminuir las tensiones, superar las circunstancias estresantes y devolvernos una perspectiva positiva.



Habilidad 12. Lograr lo que quiero en la vida. Nos ayuda a encontrar el “para qué” frente a diferentes circunstancias de vida y de actuar sobre la realidad para transformarla.