EL BUEN TRATO NOS UNE

Buen trato y relaciones

Guía personal para acompañar la conferencia de 60 minutos

Nombre (opcional)

Fecha

Escriba en los campos claros y guarde una copia. Puede dejar preguntas en blanco. Conserve esta guía. No necesita escribir experiencias íntimas ni nombres de otras personas.

¿Qué gesto de un compañero me ayuda a tener un mejor día?

Actividad con situaciones ficticias

A. Una pareja hace una pausa y conversa sin insultarse.

B. Alguien exige contraseñas y amenaza si su pareja se niega.

C. Un familiar controla el dinero y humilla al otro.

¿Dónde encuentro respeto y dónde identifico control o daño? ¿Por qué?

¿Cómo podría ofrecer apoyo sin juzgar ni exponer a la persona?

El estrés y los celos no justifican la violencia. Ante peligro inmediato: 123. Para orientación sobre violencias de género: 155. La Comisaría de Familia puede orientar sobre protección.

Fuentes oficiales: Policía Nacional, Línea 155 y Patrulla Púrpura. policia.gov.co

Trabajo en equipo

Actividad en grupos de cuatro o cinco personas

El turno se complicó

Hay pedidos pendientes, falta un ingrediente y un cliente está molesto. Ocurre un error y alguien responde: «Siempre haces todo mal».

1. ¿Qué necesita resolverse primero?

2. ¿Cómo repartiríamos las tareas y pediríamos ayuda?

3. ¿Cómo corregiríamos el error sin humillar?

Una petición clara

Ejemplo: «Tenemos cuatro pedidos pendientes. Necesitamos organizarnos. ¿Puedes encargarte del empaque durante cinco minutos?»

Mi ejemplo de una petición concreta y respetuosa

Mi aporte y mi pertenencia

Reflexión individual con participación voluntaria

La pertenencia crece con el trato justo, la escucha y el reconocimiento. El personal aporta compromiso y colaboración. Los líderes aportan recursos, claridad y respeto por los límites.

Una fortaleza que aporto al equipo es…

Un gesto que me ayuda a sentirme valorado es…

Una mejora que propongo para trabajar mejor juntos es…

Una acción que puedo realizar esta semana es…

¿Qué apoyo necesito para llevarla a cabo?

Contribuir al equipo también permite cuidar mis límites y pedir ayuda.

Bienestar y compromiso personal

Una pausa para reconocerme y elegir una acción posible

Puedo participar o escuchar, con los ojos abiertos si prefiero. Percibo el apoyo de los pies y la silla, observo tres objetos y respiro cómodamente, sin forzar ni retener el aire.

Si siento malestar, vuelvo a mi respiración habitual y miro el entorno. Cada persona puede sentirse de una manera diferente.

Un logro cotidiano o esfuerzo que reconozco en mí es…

Esta semana puedo cuidarme mediante…

Si necesito apoyo, puedo acudir a… (sin escribir nombres, si prefiero)

Un gesto de buen trato que quiero ofrecer esta semana es…

La idea o herramienta que me llevo de este encuentro es…

Mi aporte tiene valor y también merezco cuidado.

EL BUEN TRATO NOS UNE

Valoración del encuentro

Evaluación voluntaria y anónima

Puede entregar únicamente esta página. Conserve sus reflexiones personales. Sus respuestas ayudan a mejorar futuros encuentros y no evalúan su desempeño laboral.

Escala: 1 = muy bajo, 2 = bajo, 3 = medio, 4 = alto, 5 = muy alto.

Seleccione una calificación en cada aspecto. Puede dejarlo sin responder.

Utilidad de los temas para mi vida cotidiana

Sin responder

Claridad de las explicaciones

Sin responder

Oportunidad de participar y expresar opiniones

Sin responder

Respeto y comodidad durante el encuentro

Sin responder

Utilidad del ejercicio de bienestar emocional

Sin responder

Satisfacción general con el encuentro

Sin responder

¿Qué fue lo más valioso del encuentro?

¿Qué podríamos mejorar?

¿Qué tema le gustaría abordar en otro encuentro?