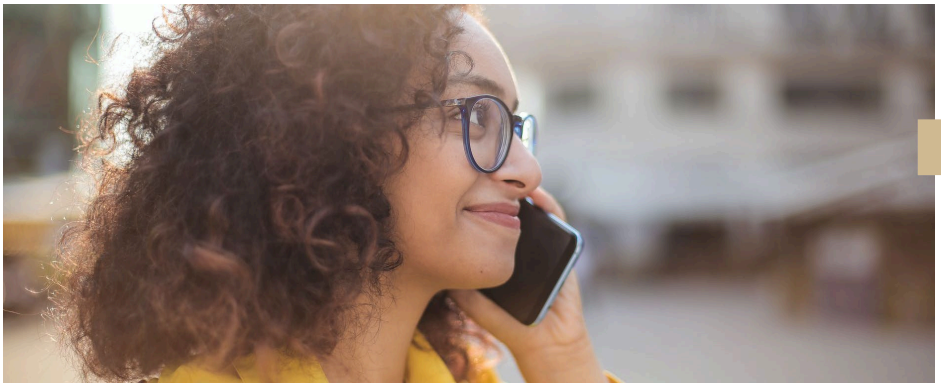

FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

¡Nuestra Familia es Creativa! Colaborando y Resolviendo los Problemas

Las cosas se pueden tornar un poquito (o muy tensas) en casa con las personas con las que estamos viviendo. Después de meses de estar durmiendo, comiendo, trabajando, (ojalá) relajándose todos en el mismo lugar y con las mismas personas los problemas van a incrementar. Nosotros escogemos como responder a esos problemas o como los solucionaremos cuando lleguen, podemos trabajar unidos cuando nos sentimos seguros hablando y resolviendo los problemas unidos.

Un estudio reciente hecho por Google, titulado Proyecto Aristotle. Mostró que la forma en que las personas del grupo actúan individualmente es más importante que como el grupo funcionó, que quienes están en ese grupo. Encontraron que la parte mas importante de trabajar en grupo y su éxito en resolver problemas es la seguridad psicológica. La seguridad psicológica es creer que podemos tomar riesgos en grupo y que otros no nos avergonzarán cuando cometamos errores. Construir confianza y la seguridad psicológica provee oportunidades para respetar las diferencias entre nosotros mientras trabajamos compartiendo metas y resolviendo problemas. La seguridad psicológica también es importante cuando trabajamos con la familia y o con amigos para resolver problemas.

Trabajando Unidos Efectivamente

Maneras como puede tomar acciones que fomenten la seguridad psicológica incluyen apoyar, reconociendo los esfuerzos de otros cuando piden ayuda, respetando los límites de las personas y permanecer receptivo a los comentarios de como puede ayudar a otros a sentirse seguros. Esto ayuda a mantener los miembros de la familia o el grupo de miembros funcionando más efectivamente mientras sobrepasa conflictos y adversidades. ¡Resolver problemas juntos en un espacio seguro es la forma más efectiva de hacer las cosas bien!

Recurso en video para fomentar confianza y aceptar los pensamientos de otros

- Como construir (y reconstruir) confianza

Acciones Internas

- Nutra conciencia propia y humildad, significa abrirse para admitir que no siempre estamos en lo correcto y aceptar como se sienten otros y pensar en la perspectiva de otros y de dónde vienen.

Acciones Externas

- Empiece una conversación en grupo, con la familia, o con un compañero de cuarto donde cada persona comparta cinco cosas que ellos necesitan para sentirse con más control y relajarse. Practique conversaciones en grupo mientras piensa acerca de los sentimientos de otros.

Para aprender más acerca de la ciencia detrás de la seguridad psicológica y como mejora la efectividad y solución de resolver problemas, puede leer el estudio de abajo.

- Seguridad Psicológica: Una Meta-Analítica Revisión Y Extensión
- Seguridad Psicológica, Confianza, y Aprender en Organizaciones: Un Grupo-Con Lente a Nivel