“Una família corresponsable no és aquella que ho fa tot al 50 %, sinó aquella en què ningú ha de sostindre el benestar de la resta a costa del seu propi.”

QUÈ T'HA SEMBLAT LA FORMACIÓ?

DEIXA UN COMENTARI AQUÍ

- **Escaneja el Codi QR**
- **Deixa el teu comentari**
- **Gràcies per la teua opinió**



MOLTES GRÀCIES PER AJUDAR-NOS A ARRIBAR A MÉS PERSONES.

PROGRAMA PSICOEDUCATIU: **FAMÍLIES CORRESPONSABLES**

CAP A UNA CONCILIACIÓ REAL

Psicologia, Igualtat y Salut comunitària

Sessió 2 - *Fem visible l’invisible: del malestar al molestar, home i dona*

COMENCEM A MIRAR I APRENEM A COMPARTIR

CONTACTE



PODEM AJUDAR-TE EN ALGUNA COSA?

www.fundacionemocional.com

hari@fundacionemocional.com

(+34) 722 814 026

Costa san Juan, 22
12300 Morella (Castellón)

"No totes les coses que s'enfronten es poden canviar, però res es pot canviar fins que s'enfronta." *- J.B (1962)*

1. EL MEU COS EM DONA SENYALS

Marca els que reconeixes:

□ Estrenc la mandíbula o els punys.
□ Note tensió al coll o a les espatles.
□ Se m'accelera el cor o la respiració.
□ Sent calor, suor o inquietud.
□ Note un nus a l'estómac o a la gola.
□ Em quede en blanc o em costa parlar.
□ Tinc ganes de fugir o de discutir.
□ Una altra: _____

***Una misma señal puede acompañar emociones diferentes. Es una pista, no una respuesta definitiva.**

2. QUÈ PODRIA ESTAR SENTINT?

□ Ràbia □ Por □ Tristesa
□ Vergonya □ Frustració □ Soledat
□ Inseguretat □ Impotència □ Una altra: _____

***Estic enfadat o enfadada? Hi ha també alguna cosa que em fa mal, em preocupa o m'avergonyix?**

3. QUÈ HE APRÉS A FER AMB AIXÒ?

□ Aguantar i dir «no em passa res».
□ Interpretar el desacord com un atac.
□ Amagar la por o la tristesa.
□ Creure que demanar ajuda em fa feble.
□ Esperar que altres persones endevinen què necessite.
□ Un altre: _____

4. COM AFECTA LES PERSONES DEL MEU VOLTANT?

□ Conteste amb menyspreu o retrets.
□ Cride, intimide o intente controlar.
□ Deixe de parlar per a castigar.
□ Em desentenc de les tasques i les cures.
□ Una altra persona acaba calmant-me o assumint-ho tot.

***El meu malestar mereix atenció. Les altres persones mereixen respecte i seguretat.**

DE L'IMPULS A UNA RESPOSTA RESPONSABLE

SENTIR, COMPRENDRE I TRIAR

1. PARE · DETECTE EL MEU PRIMER SENYAL

On note l'activació? Estic alçant el to?
Afluixe les mans i la mandíbula, recolze els peus i respire a poc a poc. Si necessite una pausa, explique quan tornaré a parlar. **«Estic molt alterat. Necessite parar i ho reprenem a les huit».**

2. NOMENE · POSE PARAULES

Complete per a mi:

«Ha passat…», «Estic pensant que…», «En el cos note…», «Crec que sent…»

3.REVISE · QUÈ NECESSITE I QUÈ EM CORRESPON?

Necessite descans, suport, claredat, afecte o espai?
Què puc fer jo? Què puc demanar sense exigir ni controlar? Necessitar afecte no obliga ningú a donar-me contacte, sexe o disponibilitat.

4. RESPONC · EXPRESSE SENSE DANYAR

En lloc de…	Puc…
«Em fas perdre els nervis!».	**«M'estic alterant i necessite regular-me».**
«Deixa'm, no em passa res!».	**«Em costa explicar-ho. Necessite un moment».**
«Hauries de saber què necessite!».	**«Intentaré dir-te què em passa i què et demane».**
Desentendre'm perquè estic malament.	**Demanar un ajust concret i acordar com assumir les meues responsabilitats.**

5. REPARE · ASSUMISC EL QUE HE FET

«T'he cridat. No ha estat bé i no és responsabilitat teua. Ho sent. Treballaré per a parar abans i vull escoltar com t'ha afectat».