

Entrelazadas

Conectando comunidad

Emily Jeesel González Mosquera
Tarjetas y Sobres experiencias

PADCV 2024-2



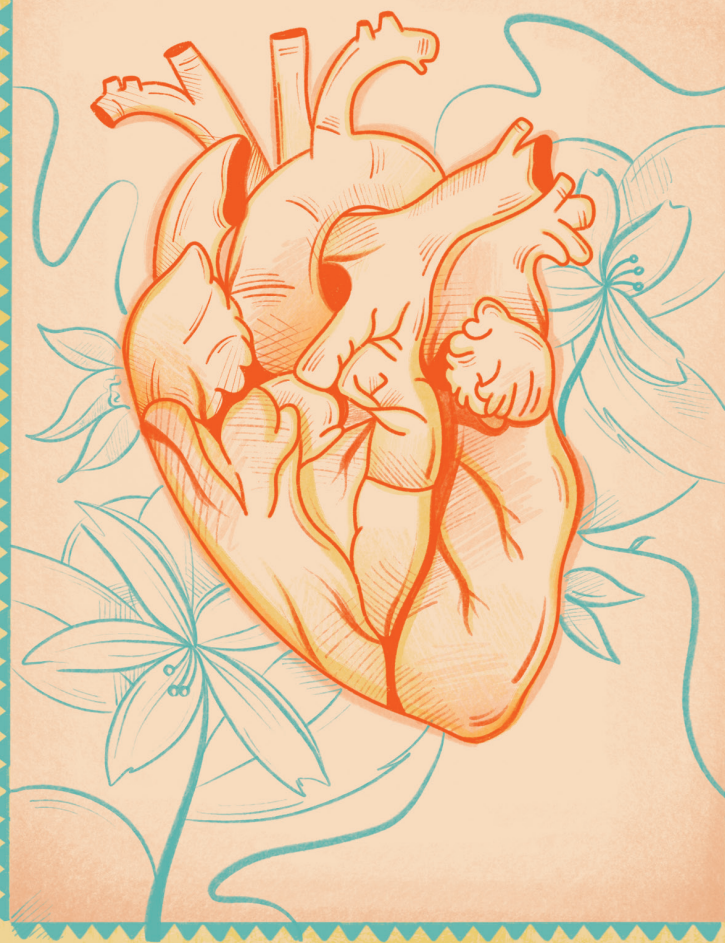
Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

© Pontificia Universidad Javeriana Cali 2024



Fe y Alegría
Colombia
Una educación justa para todos





Palabras del alma

*Empieza a escuchar lo que tu alma
desea expresar.*

Cuando tengo algo importante que decir,
pero no logro expresarlo, ¿cómo me siento?
¿Qué emociones me genera el no poder
comunicarme de la manera que quisiera?

El reflejo de mi sentir



Entrelazadas



El reflejo de mi sentir

*Parte de tu esencia se refleja en lo
que comunicas.*

¿Cómo te gustaría que te recuerden por la manera en que te comunicas? Piensa en los momentos en los que has expresado lo que sientes o piensas. ¿Qué crees que tus palabras y gestos dicen sobre ti como persona?



*Un momento para
escuchar mi corazón*

Entrelazadas



Un momento para escuchar mi corazón

*Ser conscientes de nosotras mismas nos
permite comunicar desde el corazón*

María se ha dado cuenta de que cuando se siente abrumada por las emociones, a veces deja que la frustración hable por ella. Sin embargo, un día decidió tomar un respiro profundo y recordar que sus palabras y expresiones pueden ser las herramientas más importantes para comunicar lo que está sintiendo. Entonces María intenta hablar, pero esta vez, desde la calma, notando que su familia se siente más abierta a escucharla y entender lo que está tratando de comunicar.

Reflexionemos: ¿En qué momentos me he sentido atrapada por el enojo en mis conversaciones familiares? Si pudiera encontrar una manera de hablar desde un lugar donde me sienta con calma, ¿qué cambios podría ver en la forma en que me escucha mi familia?

¡Queremos avanzar!



*Entrelazadas**



¡Queremos avanzar!

El querer avanzar es el primer paso para la transformación de mi comunicación.

Si tuviera acceso a más herramientas o recursos para mejorar la comunicación en mi familia, ¿qué me gustaría aprender o mejorar específicamente? ¿Cómo imagino que esas nuevas capacidades transformarían mis relaciones familiares y el bienestar dentro de mi hogar?

Un nuevo camino



Entrelagadas



Un nuevo camino

Con cada etapa de la vida, crecemos y aprendemos para avanzar.

Laura quedó embarazada siendo muy joven, y de un momento a otro, su vida cambió. Se sintió abrumada por la responsabilidad de criar a su hijo sola. La comunicación con su familia era complicada, y a veces no encontraba las palabras para expresar lo que sentía. Con el tiempo, Laura aprendió que la maternidad le daba una oportunidad para crecer.

Aprendió a pedir ayuda, a escuchar y a expresar sus emociones de manera más honesta. Aunque a veces se sintió sola, reconoció que su hijo estaba con ella en cada paso, aprendiendo y creciendo juntos.

Agradeció cada pequeño avance, cada conversación difícil que superaba, y comprendió que este camino de la comunicación la hacía más fuerte y cercana a los suyos.

Reflexionemos: ¿cómo ha cambiado la manera en que te comunicas desde que eres madre y que has aprendido de esta experiencia? ¿Qué has aprendido de tu hijo? Y ¿Qué ha aprendido tu hijo de ti?



Entrelazadas

Un nuevo camino de palabras



Un nuevo camino de palabras

Las palabras son puentes que conectan nuestros corazones.

Rosa ha sentido que, a veces, no encuentra las palabras correctas para decir lo que siente o necesita en su familia. Esto le ha traído momentos de frustración, porque las emociones se le quedan atrapadas. Un día decidió probar algo distinto para expresarse mejor; algo que le ayudará a organizar sus pensamientos y comunicarlos de otra manera. Esto le permitió no solo sentirse más tranquila, sino que también ayudó a su familia a entenderla mejor.

Reflexionemos: ¿Qué emociones o pensamientos guardo en mi corazón y deseo compartir? ¿Cómo podría hacerlo para que mi comunicación sea una oportunidad de crecimiento en mis relaciones y no?





Descifrando mi camino

*Entrelazadas**



Descifrando mi camino

*Hagamos espacio para que lo nuevo
florezca en nuestros corazones.*

¿Hay emociones o sentimientos que, por alguna razón, no expreso con facilidad en el entorno familiar? ¿Cómo afecta esto a mi bienestar emocional y a la calidad de mis relaciones dentro de mi hogar?

Nuevas formas de expresarme



Entrelazadas*

* Nuevas formas de expresarme

*Las palabras son puentes que conectan
nuestros corazones.*

Ana empezó a notar unas acciones y actitudes constantes que estaba tomando cuando les hacía preguntas a sus hijos relacionadas con la escuela, preguntas sobre su comportamiento y notas escolares, de manera enojada y exigente, por lo cual intentó cambiar esto, cambiando sus preguntas en cuanto a sus sentimientos y pensamientos respecto a su día, lo cual permitió que su hijo se abriera más con ella y le contara sus dudas e inquietudes.

Reflexionemos: ¿Qué palabras elijo usar en mis conversaciones diarias? ¿Cómo podría comunicarme de una forma que invite a la conexión en lugar de la crítica?

*Entrelazadas**

Mensajes profundos



Mensajes profundos

*Comuniquémonos de todas las formas
que nos brinda la vida.*

Si pudieras dar un mensaje desde el corazón a tus seres queridos en este momento, ¿qué les dirías? Imagina que tienes la oportunidad de expresar lo que sientes, sin presiones ni expectativas. ¿Qué palabras elegirías para comunicar lo que es más importante para ti ahora mismo?

Entrelazadas



*Un proceso
de unión*



Un proceso de unión

*Pensemos y expresemos desde la
calma en nuestro interior.*

¿cómo elijo las palabras con las que me expreso
cuando quiero expresar mis emociones más
profundas? Seamos conscientes de que
palabras utilizamos y ¿Cómo estas palabras
impactan en la forma en que mi familia me
entiende o responde a lo que siento?

*Entrelazadas**

Pausas inesperadas



Pausas inesperadas

*Tomemos espacios para reflexionar y
escuchar con el corazón.*

¿En qué momentos del día o en qué situaciones siento que la comunicación en mi hogar tiene momentos difíciles que generan conversaciones negativas? ¿Qué elementos contribuyen a esta sensación? ¿Cómo me siento después de esto?



*Entrelazadas**
Observemos
nuestro alrededor



Observemos
nuestro alrededor

*Cada conversación nos guía hacia un
lugar donde las palabras conectan.*

Si la comunicación fuera un largo camino, ¿cuál sería tu parada ideal y quién te acompañaría? Imagina que cada conversación es un paso en un camino hacia un lugar especial. ¿Cómo sería ese destino final, que necesitarás para comunicarte en este camino?



Volver al inicio

Entrelazadas



Volver al inicio

Recapitemos nuestra vida y descubramos lo que somos hoy.

¿Qué momentos o ejemplos de comunicación efectiva he observado a lo largo de mi vida, ya sea en mi familia o en otras personas cercanas? Al recordar esas situaciones, ¿qué sensaciones me generan y qué me dejaron como aprendizaje a lo largo de mi vida?



Carmen se siente frustrada por tener una mala comunicación con su hija, pero al analizar la situación, decide analizarse a ella misma y como se expresa, dándose cuenta de que su postura y tono no es como lo que ella está sintiendo en el momento y quiere expresar. Así que decide cambiar esto y volver a intentarlo con su hija, notando un gran cambio, el cual es notar que su hija la escucha y logra comprender lo que Carmen quiere comunicar.

Reflexionemos: ¿Cómo crees que se siente Carmen después de hacer este cambio en su comunicación? ¿Qué impacto tuvo en su relación con su hija?

Entrelazadas

Mi destino



Mi destino

*Cada experiencia es un paso en el
camino de tu comunicación.*

Si tuvieras que elegir una palabra que describa cómo es la comunicación en tu familia, ¿cuál sería? Piensa en cómo suelen hablar entre ustedes, en los momentos buenos y también en los difíciles. ¿Qué palabra refleja lo que sientes cuando conversan?

Entrelazadas

Me detengo a pensar



Me detengo a pensar

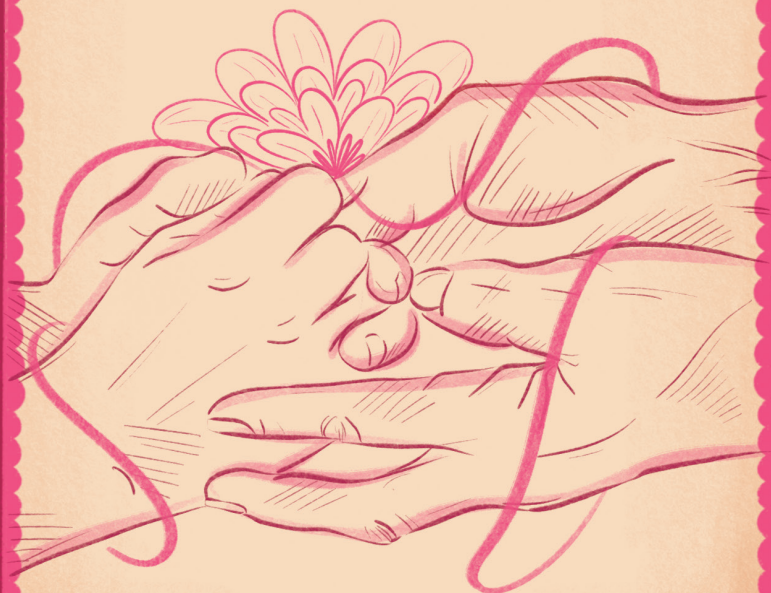
*Cuidemos nuestras emociones
antes de hablar.*

Verónica ha empezado a notar algo muy importante: cuando presta atención a cómo se siente antes de hablar, su manera de expresarse cambia y cómo es escuchada también. Al principio, se preocupaba mucho por lo que decía y cómo lo decía, pero ahora ha descubierto que, si se cuida a sí misma y se expresa con calma, también puede cuidar a su familia y de sí misma. Descubriendo nuevas cosas de ella y de sus conversaciones.

Reflexionemos: ¿Cómo cambian tus palabras cuando estás tranquila o cuando te sientes molesta? Si pensarás en cómo te gustaría sentirte cuando hablas con tus personas cercanas, ¿qué palabras te vienen a la mente?

Entrelazadas

El inicio y el final



El inicio y el final

*Desde nuestros primeros susurros hasta
las últimas palabras*

Ana recuerda que, cuando era niña, le costaba mucho hablar en su casa. Sentía que, aunque tenía mucho que decir, no siempre encontraba el momento o las palabras para expresarlo. Con el tiempo, esto fue cambiando, pero a veces siente que aún le cuesta expresar lo que siente con claridad. Al reflexionar sobre su infancia, se pregunta si esas experiencias siguen influyendo en cómo se comunica hoy en día.

Reflexionemos: cuando eras niña, ¿había momentos en los que querías decir algo, pero te costaba encontrar las palabras? ¿Hay algo de aquella niña que aún vive en ti y afecta cómo te expresas hoy?



Mensaje

Cada tarjeta contiene su sobre, con la
ilustración ampliada y adaptada al
color como se muestra en la memoria
del Sistema/Producto