

KIT de  
**PRIMEROS AUXILIOS  
EMOCIONALES**  
para mejorar las  
RELACIONES FAMILIARES



**despegamos**

La academia del cambio

# ¿CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES?

“Hay familias que toman conciencia de sus necesidades y mejoran sus relaciones. Otras las empeoran”

¿En qué grupo queréis estar?



## EL CRECIMIENTO PERSONAL

Cualquier momento es bueno para iniciar un proceso de crecimiento personal y mejorar las relaciones con tu familia y contigo mismo. Este Kit de Primeros Auxilios Emocionales te ayudará a conseguirlo.

Pero, debes tener en cuenta que el crecimiento personal es un estilo de vida, es como un cambio de alimentación, no una dieta. Del mismo modo que para mejorar tu salud debes cambiar tu manera de comprar, para mejorar las relaciones con tu familia deberás cambiar tu manera de pensar y de actuar.



**despegamos**

La academia del cambio



## LA AUTOOBSERVACIÓN

En las relaciones familiares (con tu pareja y con tus hijos/as) se producen muchos conflictos en los que aparecen viejas heridas emocionales que condicionan nuestra forma de actuar y pensar. Un elemento clave para poder mejorar nuestras relaciones es que cuando ocurre algo (que estés triste o que hayáis discutido..), tengas puestas **las gafas de la autoobservación**. O sea, que en lugar de criticar y culpar a los demás, **debes analizar qué es lo que te está sucediendo** realmente a ti mismo en este momento.

Es importante tener presente que muchas cosas que te pasan ya existían incluso antes de que existieran tus hijos o tu pareja. Si tú te quejas, de los políticos, de la familia, de ti mismo... esta tendencia a la queja no empezó ahora. La arrastras desde hace muchos años, incluso quizás la arrastras desde siempre y **ahora es el momento ideal para resolverlo**.

## **SOBRE DESPEGAMOS ¿QUIÉNES SOMOS?**



Somos la **academia de Santander** que **mejora la vida escolar de los estudiantes** a través de una **combinación personalizada de refuerzo académico, técnicas de estudio y educación emocional**. También trabajamos **ayudando a las familias a mejorar las relaciones con sus hijos e hijas** como parte fundamental del proceso de mejora.

Puedes conocernos mejor en [www.academiadespegamos.com](http://www.academiadespegamos.com)

También puedes reservar una entrevista gratuita con el pedagogo de Despegamos para que pueda ayudaros a valorar la mejor opción de mejora individualizada para vuestro hijo o hija:



## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las RELACIONES FAMILIARES



# MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Nunca hemos recibido educación emocional. Por eso, la mayoría de las veces no somos capaces de mejorar nuestra situación. **Esto nos convierte en víctimas de la realidad que nos ha tocado vivir.** Muchas veces, ni tan solo somos conscientes de que las cosas pueden mejorar. Pero, esta situación puede cambiar porque ahora **tienes una magnífica oportunidad para formarte en educación emocional y mejorar tus relaciones familiares.**



El Manual de Primeros Auxilios Emocionales te invita a orientar una pequeña parte de toda esa energía que gastas en preocuparte, entretenerte, informarte... a **ver vídeos y a formarte en crecimiento personal.** Ahora mismo hay un montón de especialistas en crecimiento personal que están ofreciendo charlas y cursos online. Empaparte todo lo posible de este tipo de información **te ayudará a poder autoobservarte y analizarte** a ti mismo y a los miembros de tu familia para poder entender muchas de las cosas que os están sucediendo. Este será el primer paso para luego poder cambiarlas y mejorar vuestras relaciones.

**“Cualquier momento de nuestra vida es bueno  
para formarnos en crecimiento personal”**



**despegamos**

La academia del cambio



## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las **RELACIONES FAMILIARES**

# 2 **EL TERMÓMETRO DEL EGO**

Empezaremos nuestro proceso de mejora usando el termómetro emocional, que **nos sirve para ver cómo estamos en cada momento**. Se trata de poder parar para analizarte a ti mismo y a tu familia. Preguntarte cómo estás. Sin excusas y sin autoengaños.

Este termómetro puntúa como **EL EGO** (La careta emocional que te controla) está más o menos presente en tu día a día y te controla.



Me pongo el termómetro... ¿Qué me sale? ¿Cómo estoy? ¿Qué emoción me está controlando? ¿El miedo o la paz? ¿La tristeza o la alegría...? **Si sale mucha temperatura es que hay inestabilidad emocional**. El ego nos está controlando... **También le puedes poner el termómetro a tu pareja, a tus hijos o incluso a tus relaciones con ellos**, pero no desde la culpa sino desde la compasión, desde un principio de inocencia. Quizás veo a algún miembro de mi familia triste, enfadado, veo que está sufriendo... Si no hay fiebre es que nos estamos comunicando, estamos compartiendo tiempo, estamos tranquilos, nos estamos expresando, ayudando, apoyando...

**“Debemos observar y analizar la situación con conciencia para poder empezar a mejorar”**



**despegamos**

La academia del cambio



## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las RELACIONES FAMILIARES

# 3

## **ASPIRINAS RELAJANTES**

Las aspirinas emocionales sirven para que el ruido, la fiebre y la energía negativa disminuya lo máximo posible. Cuando la fiebre está muy alta contigo mismo, con tu pareja o con alguno de tus hijos, **provoca que sea muy difícil convivir porque actúas desde la reactividad, desde la reacción.** Cuando esto sucede, ni tan solo eres consciente de lo que haces. Algo te toca tu herida, tus dificultades, tu ego y reaccionas. **Esta reacción impulsiva es la que hace que se genere o que se mantenga el mal clima.**



Para bajar el control que tiene el ego sobre nosotros y poder actuar en positivo, **necesito estar más tranquilo y menos reactivo.** Esta tranquilidad la puedo conseguir **haciendo ejercicio físico y actividades que me relajen como la meditación o el yoga.** Ahora mismo no hay excusa para no hacerlo, tenemos miles de vídeos en internet gratuitos.

**Estar más tranquilos nos permitirá mejorar el arte de la autoobservación y nos permitirá ver qué reactividad histórica se activa para poder reaccionar de un modo más positivo y controlado.** Este hecho mejorará la situación.

**“La calma hace que el espacio ocupado por el EGO y el ruido quede vacío y te permite dar una nueva respuesta”**





## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las **RELACIONES FAMILIARES**

# 4

## **DESINFECTANTE DE LA INOCENCIA**

Ya nos estamos formando y estamos tomando conciencia, empezamos a entender y a comprender cosas. Empezamos a ver que **nuestros hijos y nuestras parejas nos hacen de espejo**, que sus acciones nos muestran todas esas cosas que no hemos conseguido superar o que nos bloquean.

No es que sea culpa nuestra, pero **la clave del cambio en nuestras relaciones siempre estará dentro de nosotros.**



Ahora podremos entender y vivir desde **el principio de la inocencia** (nuestros hijos son inocentes, nuestros padres, nosotros... somos inocentes) también **podemos empezar a no atacarnos a nosotros mismos** (comiendo mal, con estrés, con pensamientos negativos) **ni atacar a los demás** (criticando a mi marido, a mi mujer, a mis hijos, desaprobar a mis hijos). Esto nos permitirá empezar a desinfectar las heridas emocionales nuestras y de nuestro entorno dejando de dar de comer a las dificultades o al ego de las personas con las que vivimos y **empezando a dar reacciones positivas.**

**“Descubrir el principio de inocencia nos permite eliminar los históricos reproches dentro de nuestro entorno”**



**despegamos**

La academia del cambio





## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las RELACIONES FAMILIARES

# 5

## TIRITAS DE REFUERZO POSITIVO

Igual que con las tiritas normales, que sirven para que una herida no se ensucie y pueda seguir su proceso de curación, con las tiritas emocionales **blindaremos todo lo que estamos consiguiendo para no volver hacia atrás.**

Para conseguirlo, nos fijaremos en lo bien que lo estamos haciendo ahora y **le daremos conjuntamente el valor que se merece.**



Una vez hemos desinfectado y **estamos dando otras respuestas menos reactivas** a nuestros propios pensamientos y a las situaciones que se generan con nuestro entorno, **podremos observar que también cambia la conducta** de nuestra pareja y de nuestros hijos. **Es el momento de reflexionar:** “Estos días estoy dando una respuesta diferente” “No sé que me pasa” “Estoy más feliz”... Pararemos, miraremos hacia atrás y valoraremos conjuntamente la nueva situación para **felicitarnos y darnos ánimos para seguir trabajando en este sentido.**

**“Tenemos que valorar lo que hemos conseguido para generar un refuerzo positivo y seguir mejorando”**



**despegamos**

La academia del cambio





## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las **RELACIONES FAMILIARES**

# 6

## **GASAS FAMILIARES**

Con las gasas tapas las heridas.  
Las envuelves. Cuando tienes las heridas curadas y tapadas ganas confianza. Vas mucho más tranquilo que sin protección.  
En nuestro caso, esa **seguridad de que todo va bien será la unión y la comprensión entre nosotros.**  
Ahora podremos recordar los malos momentos del pasado cómo anécdotas que no volverán a ocurrir.



**El cambio será familiar o no será.** O cambiamos todos o esto será muy difícil. **Nadie es culpable de nada.** Entender esto es muy importante, pero todos tenemos que poner de nuestra parte para estar unidos. Entramos todos en algún momento en una mala dinámica y tendremos que salir todos juntos y unidos. Tu familia es tu equipo. Todos los miembros del equipo se necesitan entre sí. Desde la parte positiva, de cuidarnos, no de criticarnos. **La mejor manera de avanzar es entender lo que sucedía para poder perdonarnos y resolver las situaciones unidos.**

**“El cambio será familiar o no será. La unión de la familia generará la confianza necesaria para estar tranquilos”**



**despegamos**

La academia del cambio



## KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES** para mejorar las RELACIONES FAMILIARES

# 7

## **ALGODÓN CONTROLADOR**

Con el algodón vamos verificando si las cosas van avanzando o se están estancando. También puede ser que aparezcan cosas nuevas... **dentro de nosotros hay miles de miedos y emociones a gestionar.**

El algodón representa esa actitud de “estar alerta” y de **mantener el crecimiento personal como modo de vida** que me ayuda a mejorar permanentemente.



Si paso el algodón y está limpio, todo va bien, vamos a mantenernos. Pero si pasamos el algodón y hay algo sucio, **vamos a volver a iniciar todo el proceso que hemos visto con las herramientas anteriores.** Está saliendo algo de dentro de alguno de nosotros y tenemos que ponernos a gestionarlo y a sanarlo.

**Tenemos que mantener las gafas de la conciencia** y tenemos que estar presentes en todo momento para poder percibir realidades y patrones de conducta que van apareciendo e ir poniendo las soluciones oportunas, manteniendo siempre todo lo aprendido anteriormente.

**“El crecimiento personal es un estilo de vida que nos permite ir mejorando para ser más felices de manera permanente”**



**despegamos**

La academia del cambio



## UNA ÚLTIMA REFLEXIÓN..

Todo este proceso de mejora de las relaciones se basa en intentar detectar **qué hay detrás de nuestras reacciones y de las reacciones de nuestros familiares**. Siempre hay un motivo oculto detrás de cada mala contestación o detrás de cada reproche. Pero normalmente está escondido. Detectarlo nos ayuda a conocernos entre nosotros para entendernos mejor y mejorar las situaciones.

La oportunidad para **transformarnos y mejorarnos** a nosotros mismos y a nuestras familias es real y está al alcance de todas las personas que quieran dedicarle la atención y el tiempo necesario para analizar a las personas que conformamos nuestra familia.

Piensa que la vida es muy corta y el tiempo que pasamos en ella puede ser más o menos bueno según cómo lo afrontemos. Hay muchas cosas que no podemos controlar porque no dependen de nosotros, pero **la oportunidad de iniciar un proceso de crecimiento personal siempre estará en nuestras manos y el resultado siempre será positivo**. Tanto para nosotros como para nuestro entorno.

Existe un grupo de personas que lo aprovechan y que van mejorando su vida día a día. Otras no creen en ello o no le dedican la atención que su vida merece..

Ahora entonces te volveremos a preguntar...

**¿En qué grupo quieres estar?**

Esperamos que este Kit te haya gustado y te sirva de ayuda. Igualmente, si tienes alguna duda o quieres que te ayudemos a mejorar, puedes contactar con nosotros:

601704149

[www.academiadespegamos.com](http://www.academiadespegamos.com)



**despegamos**

La academia del cambio