



Tecnológico
de Monterrey

Convivencia Familiar en Aislamiento

Plan de Convivencia
COVID-19

Mayo 2020, Monterrey, N.L., México



Tecnológico de Monterrey

ESCUELA DE NEGOCIOS

Departamento Gestión y Liderazgo

El presente MANUAL es el resultado del trabajo colaborativo
de un grupo de estudiantes de la materia

“Administración Estratégica de la Capacitación”

a cargo de la profesora

María de Lourdes Francke Ramm

Mariana Lizeth Cantú Barbosa LPO

Valeria Fernández Balderas BPO

Jacqueline Garza Kidder LPO

Yaratzeth López Aguilar LPO

Miguel Salazar de Urquidi LPO

Carlos Adrián Zapata Díaz LPO

Mayo 2020

Monterrey, N. L. MÉXICO

Índice

Introducción.....	3
Diseño del Manual.....	4
Normas de operación.....	5
Contenido.....	6
Competencias a desarrollar.....	7
Pasos dentro de la capacitación.....	9
Actividades por competencia.....	11
Proactividad.....	11
- <i>¡A Limpiar!</i>	11
- <i>Let's Get Physical</i>	12
Manejo de la ansiedad	13
- <i>Figuras de papel</i>	13
- <i>Picasso</i>	14
- <i>Colores terapéuticos</i>	15
- <i>Piezas Dispersas</i>	16
Comunicación efectiva	17
- <i>Él Festín</i>	17
- <i>Game Night</i>	18
- <i>Club de lectura</i>	19
Respeto a la individualidad.....	20
- <i>Come libros</i>	20
- <i>Agenda Familiar</i>	21
- <i>Un lugar de Paz</i>	22
Retroalimentación.....	23
- <i>Mi parte favorita del día</i>	23
- <i>Seamos Positivos</i>	24
- <i>Todo se puede mejorar</i>	25
Identificar y prevenir la violencia familiar.....	26
- <i>¿Que es la violencia familiar?</i>	26
- <i>Todo en orden</i>	27
Contactos de ayuda.....	28



Índice

Acciones valiosas del manual	29
- <i>¿Qué puedo hacer para manejar mi estrés?.....</i>	<i>29</i>
- <i>¿Cómo manejar las emociones intensas y la irritabilidad entre los miembros de la familia?.....</i>	<i>30</i>
- <i>¿Qué hacer si hay una discusión o malentendido?.....</i>	<i>31</i>
- <i>¿Cómo combatir el aburrimiento y la apatía?.....</i>	<i>32</i>
- <i>¿Cómo pueden las parejas fortalecer su relación?.....</i>	<i>33</i>
- <i>¿Qué hacer para mantener a los niños y niñas activos?...</i>	<i>34</i>
- <i>¿Qué hacer si tengo un familiar que vive solo?.....</i>	<i>35</i>
Contacto estudiantes.....	36
Bibliografía.....	37





Introducción

Actualmente el país enfrenta una situación no experimentada en el pasado, la contingencia sanitaria por COVID-19 (Coronavirus), lo que está provocando que se tengan que modificar los hábitos de las personas en todos los aspectos de su vida; social, económico, sanitario.

El objetivo de éste manual es *ayudar a las familias a realizar actividades en donde se maneje un comunicación efectiva, así mismo se fomente una participación activa de los miembros respetando la individualidad de los mismos y se de una convivencia agradable y que evite se presenten sucesos de violencia intrafamiliar.*

Éste manual proporciona algunas *dinámicas de convivencia familiar y da sugerencias para su implementación para facilitar la interacción entre los miembros de la familia* y busca desarrollar la proactividad, manejo de la ansiedad, comunicación efectiva, respeto a la individualidad, retroalimentación e identificar y prevenir la violencia intrafamiliar.



Diseño y Estructura del Manual

Ámbitos de Aplicación

- Debido a la dinámica social preestablecida y de prevención la aplicación del manual de capacitación “Convivencia familiar en una situación de aislamiento externo” se trasladará a la adjudicación de procesos en casa, Dentro de los eventos que se aplicarán son:
- Convivencias familiares
 - Activaciones esporádicas
 - Dinámicas planeadas
 - Distribución de roles y espacios

Necesidades de Vigencia

- Dicho manual cuenta con vigencia establecida de el semestre en transcurso Febrero-Junio 2020 y los responsables de dicho manual son los integrantes:
- Carlos Adrian Zapata, Jaqueline Garza Kidder, Mariana Cantú Barbosa, Miguel Salazar de Urquidi, Valeria Fernández Balderas y Yartzeth Lopez Aguilar, todos estudiantes del Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey.

Políticas y prevenciones

- Conocimiento del manual por parte de todos los integrantes.
- Siempre estar con la mejor actitud posible
- Establecimiento de horarios acordes a la situación de los integrantes
- Encontrar formas de divertirse con el manual.
- Buscar aplicar alguna actividad del manual en el momento que mejor se acomode.
- En todo momento tomar en cuenta las medidas de seguridad impuestas por el gobierno.
- Mantener la comunicación constante y efectiva en todo momento durante el periodo de cuarentena y la implementación del manual.

Normas de Operación



Norma 1: Respetar el descanso, sueño, y espacios de cada uno de los miembros de la familia.

Norma 2: Respetar los límites personales.



Norma 3: Ayuda mutua entre los integrantes de la casa en cualquier actividad permutativa mediante la contingencia.

Norma 4: Compartir el trabajo diario: preparación de alimentos, limpieza de baños, cuartos y lugares comunes, jardín, patio, entre otros.



Norma 5: Generar y desarrollar una continua promoción de valores familiares como alegría, generosidad, respeto y justicia.

Contenido

El Manual cuenta con el informe del diagnóstico sobre Detección de Necesidades de la Capacitación. Utilizando el método reactivo (exploración general a simple vista) se determinaron las siguientes competencias a desarrollar para el buen funcionamiento y desempeño de la convivencia familiar durante el periodo de cuarentena.



Competencias a desarrollar

- **Proactividad:** La actividad productiva y los medios necesarios para conseguirlo (Fernández, 2020).
- **Manejo de ansiedad:** Control de sentimientos excesivos de preocupación y miedo (NIH, s.f.).
- **Comunicación efectiva:** Establecer una de comunicación, que logra que quien transmite el mensaje lo haga de modo claro y entendible. (DeConcepto, 2020).



Competencias a desarrollar

- **Respeto de la individualidad:** Apreciación de las cualidades particulares de alguien o algo (RAE, 2019).
- **Retroalimentación:** Cumplimiento del método con un sistema que cuenta con el fin de controlar y optimizar autorregulando el sistema (Coelho, 2020).
- **Identificar y prevenir la violencia familiar:** Identificar y corregir los comportamientos que puedan llevar a actos violentos recurrentes que uno o más integrantes de una familia. Puede consistir en ataques físicos o psicológicos, como las amenazas (Definición ABC, 2020).





Pasos dentro de la capacitación



1

Definir tareas del hogar



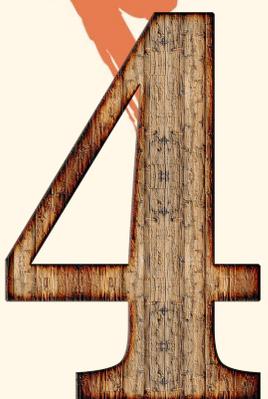
2

Establecer
tiempos/horarios dentro
de lo posible

Pasos dentro de la capacitación



Definir actividades esenciales en conjunto



Dar 1 hora de retroalimentación colectiva de lo que se ha vivido en la semana



Definir intereses en común

¡A Limpiar!

Proactividad

Objetivo: Dividir tareas del hogar



Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Obtener un ambiente proactivo de co-ayuda en las tareas del hogar.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Horario recurrente● División de tareas● Buscar de una manera efectiva la eficiencia de tareas● división de las tareas en secciones pequeñas <p>Ejemplo:</p>	<p>Se buscará la retroalimentación de la modificación de:</p> <ul style="list-style-type: none">● horarios● tareas● roles <p>Por último, analizar mensualmente si se requieren más tareas o roles.</p>

Sujeto 1

Sujeto 2



Let's Get Physical

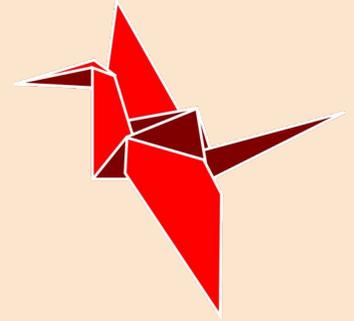
Proactividad

Objetivo: Ejercicios (Dinámica física)



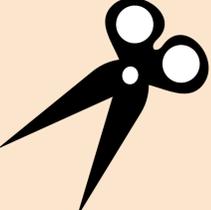
Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Tener un ambiente saludable donde el grupo se ejercite para el bienestar familiar y personal.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Seleccionar la/s actividades que sean de su agrado• Crear horario• Ejercitarse <p>Ejemplo</p> <p>1 </p> <p>2 </p> <p>3 </p> <p>4 </p>	<p>Se analizarán los beneficios de ejercitarse como:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bienestar físico• Salud• Mental <p>Por último analizar mensualmente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Funcionalidad• Practicidad

Figuras de Papel



Manejo de la ansiedad

Objetivo: Origami

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Realizar distintas manualidades para canalizar las emociones, logrando una concentración en el ahora.</p> 	<p>Materiales: Hoja de papel, tijeras, y pegamento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se seleccionará un vídeo explicativo para realizar las figuras.• En caso de ser necesario ayudar a el integrante que lo necesite.• Se debe buscar terminar la actividad al mismo tiempo.	<p>Al finalizar:</p> <p>Se votará por la mejor figura.</p> <p>Cada integrante mencionara: ¿Cómo se sintió? ¿Disfrutó la actividad? ¿La actividad le ayudó a dejar las preocupaciones del día?</p>

Picasso

Manejo de la ansiedad

Objetivo: Arte



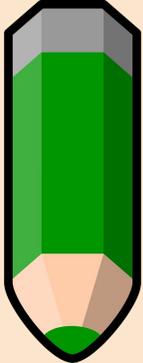
Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Realizar distintos cuadros de arte buscando representar las emociones presentes.</p>  	<p>Cada integrante tendrá:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lienzo o cartón de huevo- Pinceles- Botes de pintura- Contenedor de agua● Es importante poner un protector a los muebles.	<p>Al terminar cada miembro presentará su cuadro:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ¿Qué ven los demás integrantes representado en el cuadro?2) Los demás integrantes intentarán explicar las emociones representadas en el cuadro.3) El integrante explicará su cuadro

Colores Terapéuticos



Manejo de la ansiedad

Objetivo: Mandalas

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Pintar hojas de mandalas para representar los sentimientos y dejar fluir la mente.</p> 	<p>Cada integrante elegirá un diseño de mandala y empezará a colorear. Durante el transcurso podrán conversar o escuchar música.</p> 	<p>Al finalizar cada integrante comentará:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo te sentiste al estar coloreando?- ¿Que representa para ti el dibujo?- ¿Te distrajiste de otros temas al estar coloreando durante este tiempo?- ¿Por qué usaste los colores plasmados?- ¿Te gustó la dinámica?

Piezas Dispersas

Manejo de la ansiedad



Objetivo: Rompecabezas

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Armar un rompecabezas en familia para lograr la unión y el trabajo en equipo. El armar estos juegos requiere de tranquilidad lo cual ayudará a pensar de manera clara.</p> 	<p>Juntar a la familia para armar un rompecabezas, la familia decidirá de cuantas piezas quiere el rompecabezas tomando en cuenta la habilidad y la edad de los integrantes.</p> <p>Se recomienda comenzar con un rompecabezas de 100-500 piezas.</p>	<p>Al estar armando un rompecabezas debemos ser conscientes que esta actividad puede durar varias horas, días, o semanas. Por lo que al finalizar cada sesión se les preguntará a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo se sintió con la dinámica realizada?- ¿Qué piensa del avance que se está logrando del rompecabezas?- ¿Qué emociones sintió durante la actividad? ¿Cómo las manejó?- ¿Sintió tranquilidad realizando esta actividad?

El Festín

Comunicación efectiva

Objetivo: Cocinar algo juntos



Objetivo

Cocinar recetas fáciles que permitan que todos disfruten de una convivencia.



¿Cómo se hace?

- Seleccionar que receta preparar
- Asignar roles y tareas
- Realizar la/s tarea/s asignada/s



Cierre

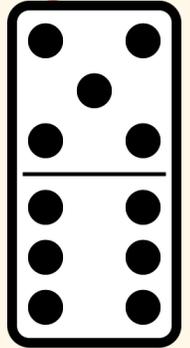
Al finalizar la preparación de los alimentos, la familia podrá comer y reflexionar:

- ¿Qué fue lo que más disfrutaron?
- ¿Consideran que los integrantes tuvieron buena comunicación?
- ¿Con cuál miembro de la familia tuvieron una mejor comunicación?
¿Por qué?

Game Night

Comunicación efectiva

Objetivo *Tiempo de convivencia*



Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Disfrutar un tiempo de convivencia familiar a través de actividades como: cartas, dominó, juegos de mesa, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Proponer posibles juegos o actividades● seleccionar actividad o juego● Explicar las reglas del juego● Comenzar el juego	<p>Se reflexionará:</p> <ul style="list-style-type: none">● ¿Cómo se sintió con la dinámica realizada?● ¿Qué emociones sintió durante la actividad? ¿Cómo las manejó?● ¿Cada miembro de la familia indicará si pudo expresar y comunicar sus emociones?



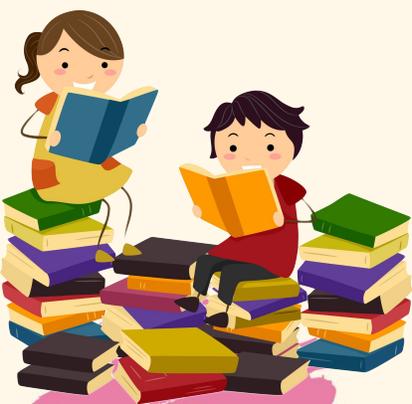
Club de Lectura

Comunicación efectiva



Objetivo: *Compartir la lectura de un libro*

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Promover el buen hábito de la lectura y generar un espacio donde los integrantes del colectivo puedan comentar sus intereses.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Selección de un libro de lectura por participante• Estipulara el tiempo aproximado de lectura• Al terminar la lectura se tendrá una junta donde todos los integrantes compartirán su libro• Se seleccionará un libro nuevo	<p>Después de 1 mes se tendrá una reflexión con éstas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Al compartir mi libro con los demás ¿qué aprendí?• Al escuchar el libro de los demás ¿Qué reflexioné?• ¿Dicha actividad funciona para la promoción de la comunicación efectiva?• ¿Qué cambiaría para mejorar dicha actividad?



Come Libros

Respeto a la individualidad

Objetivo: Lectura de libro

Objetivo

¿Cómo se hace?

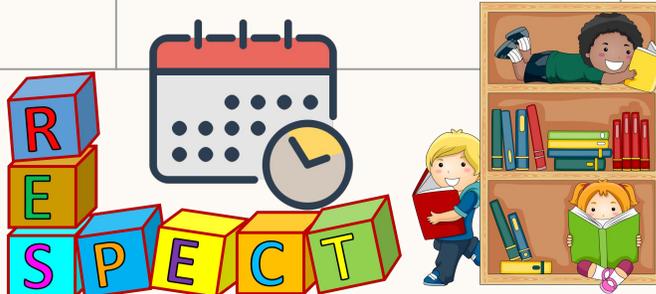
Cierre

Fomentar la individualidad y autonomía, con la finalidad de que cada miembro de la familia tenga un espacio para su desarrollo personal.

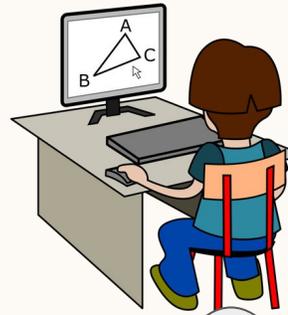
- Respetar cuando alguien lee.
- Generar un horario de lectura.
- Seleccionar espacios de lectura

Mensualmente responderse:

- ¿Disfrutó de su tiempo a solas?
- ¿Qué fue lo que más le gustó de realizar esta actividad individual?
- ¿Qué aprendí?
- Durante el desarrollo de la actividad ¿Los demás miembros de la familia respetaron mi individualidad?



Agenda Familiar



21

Respeto a la individualidad

Objetivo: Dividir horarios y zonas de trabajo

Objetivo

Establecer los horarios y espacios en los cuales cada uno de los miembros estará ocupado.

¿Cómo se hace?

- La familia se reúne a realizar en conjunto un calendario de sus horas personales.
- Definir las áreas de uso, quién y a qué hora.
- Se definirá un tiempo para lo individual y otro para lo familiar, convivir todos juntos.

Cierre

- Planeación semanal especificando tiempos de cada quien.
- Horarios flexibles
- Siempre respetar las ocupaciones de todos.

Un Lugar de Paz



Respeto a la individualidad

Objetivo: Espacio de introspección/meditación

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<ul style="list-style-type: none">● Espacio de reflexión para cada miembro familiar● Poder analizar sentimientos y emociones internamente	<ul style="list-style-type: none">● Para mejor experiencia, ponerse frente a un espejo.● Estar en un lugar privado, relajarse, ser sincero y expresarse a sí mismo.● Contestar las siguientes preguntas:● ¿Cómo defines a la persona que hay en el espejo? ¿Cómo la ves?● ¿Conoces realmente a esa persona que te está mirando?● ¿Qué virtudes tiene? ¿Cuáles son sus defectos?● ¿Crees que le han hecho daño en la vida? ¿Crees que ha superado el dolor?● ¿Qué siente?● ¿Cambiarías alguna cosa de esa persona?● ¿Amas a esa persona?	<ul style="list-style-type: none">● Ayuda al auto reconocimiento.● Útil para trabajar en uno mismo.● Preguntas finales:● ¿Cómo se sintió con la dinámica realizada?● ¿Qué emociones sintió durante la actividad? ¿Cómo las manejó?● ¿Le gustó esta dinámica?● ¿Qué le dejó?

Mi Parte Favorita del Día



Retroalimentación

Objetivo: Compartir cosas buenas del día

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Lograr y mantener un pensamiento positivo durante esta contingencia.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Estar todos los integrantes juntos previo a la hora de dormir• Cada quien compartir 3 cosas buenas de su día, en general.• Reflexionar en familia. <p>Cuando enfocamos nuestras vidas en las cosas positivas, de repente nos daremos cuenta de que nos pasan muchas más cosas buenas que malas. En cuanto más nos enfoquemos en algo, más recursos usa tu mente para encontrarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Al finalizar todos de compartir sus comentarios, cada uno contesta las siguientes preguntas:• ¿Cómo se sintió con la actividad?• ¿Qué mensaje se lleva?

Seamos Positivos



Retroalimentación

Objetivo: Actitudes positivas

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Conocer y mantener las acciones y estímulos que resultan tener un efecto positivo para la familia durante el tiempo que se establezca.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Se define un momento específico entre familia para partir• Cada integrante identificara conductas, acciones y actitudes que sean positivas• Pueden ser persona/persona, persona/hogar o toda la familia• Intentar replicarlas todo el dia.• Llenar todos los espacios con positivismo	<ul style="list-style-type: none">• Concluido e tiempo específico, se compartirán todas las observaciones• Se responderán estas preguntas:• ¿Qué actitudes positivas observaron?• ¿Cuales consideran que podrían impactar más?• ¿Cuales consideran que podrían hacer entre todos?

Todo Se Puede Mejorar



Retroalimentación

Objetivo: Áreas de oportunidad del día

Objetivo	¿Cómo se hace?	Cierre
<p>Reconocer y mejorar actitudes de cada familiar para no afectar la relación interna sin afectar a la propia persona.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Establecer y estar de acuerdo en que cada integrante estará observando indirectamente a cada integrante.● Identificarán conductas, acciones, y comportamientos que se puedan mejorar.● Tener observaciones objetivas● No afectar las actividades de los demás.	<ul style="list-style-type: none">● Al concluir el tiempo decidido, se reunirán todos nuevamente● Cada integrante compartirá las observaciones de cada integrante.● Con el fin de que todo se pueda mejorar, hacer las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">● ¿Que motiva a que se realice esa conducta?● ¿En qué acciones repercuten esos comportamientos?● ¿De qué manera se puede cambiar esa conducta en beneficio de todos?

¿Qué es la Violencia Familiar?

26



Identificar y prevenir la violencia familiar

Objetivo: *Conocer que implica*

Objetivo

Establecer qué tipo de actitudes serán tomadas en cuenta como violencia familiar y cómo prevenirlas para facilitar la convivencia.

¿Cómo se hace?

- Tener una reunión familiar para definir una lista de acciones que no se tolerarán en el hogar.
- Acciones como: bromas, insultos, gritos, desplantes, faltar el respeto, golpes, minimizar acciones, apodos.
- Hacer las **siguientes preguntas**:
- ¿Que no me gustaría que otros me hicieran?
- ¿Qué otras actitudes pueden ser tomadas como violencia?
- ¿Lo que para mi es gracioso también lo es para otros?
- ¿Porque es necesario evitar la violencia dentro del hogar?

Cierre

- Al tener el listado de acciones completo, se acordaran las sanciones al no seguir la lista.
- Siempre recordar el porque es importante mantener a la familia en paz, unidad y tranquilidad.

Todo en Orden



Identificar y prevenir la violencia familiar

Objetivo: Reglas o acciones para contrarrestar

Objetivo

Crear reglas que fomenten la convivencia sana, para la prevención de situaciones de violencia en el seno familiar.

¿Cómo se hace?

Fomentando:

- Comunicación y escucha efectiva.
- Ejercicios de concientización y retro-inspección de acciones.
- Ejercicios de relajación y manejo de emociones.
- Respeto mutuo dentro de la familia.

1 Ejemplo: 2



3

4



Cierre

Cada semana reflexionar en familia:

- ¿Cómo canalizar mejor mis emociones negativas?
- ¿Cómo puedo yo contribuir a evitar la violencia en mi familia?

Contactos de ayuda

En caso de ser necesario pedir ayuda a las autoridades competentes en la materia.



Algunos contactos de ayuda son:

- **Centro de Atención Familiar de Nuevo León** (8181901179) Servicios de ayuda: Terapia psicológica, asesoría legal, y orientación social.
- **Agencia del Ministerio Público Especializada en homicidios, lesiones dolosas, violencia familiar y delitos sexuales** ((81) 2020 5901, 2020 5930 y 2020 5974) Servicios de ayuda: Denuncias para investigar delitos relativos a la violencia familiar y sexual, así como la realización de trámites de protección.
- **Centro de Justicia Familiar (COPAVIDE, PGJ) Monterrey** ((81) 2020 5900 y 2020 5970) Servicios de ayuda: Orientación, asesoría, y asistencia legal, psicológica, asistencial, así mismo se cuenta con un refugio de transición para mujeres y niños menores de 14 años en situación de riesgo (por 48 horas), así como asesoría en órdenes de protección.

Acciones valiosas del manual



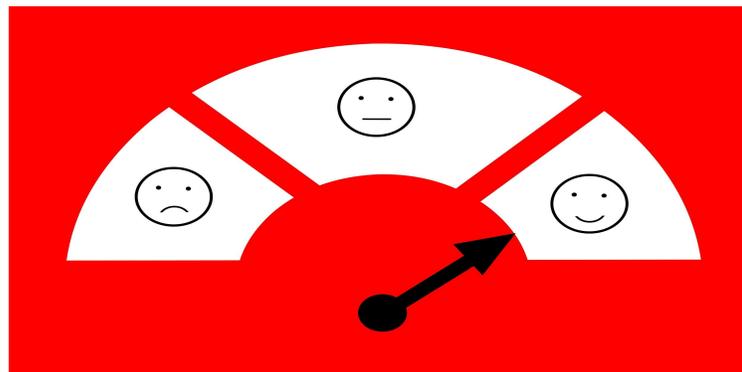
¿Qué puedo hacer para manejar mi estrés?

- Identificar los pensamientos que nos generan malestar.
- Buscar pruebas de realidad y datos confiables.
- Dosificar el consumo de la información diaria.
- Apagar el celular por momentos.
- Mantener las rutinas o generar una nueva ajustada a la realidad.

Acciones valiosas del manual

¿Cómo manejar las emociones intensas y la irritabilidad entre los miembros de la familia?

- Asumir el miedo para evitar el pánico.
- Comunicarse de forma clara.
- Escuchar al otro.
- Hacer actividades juntos
- Respetar los momentos de soledad.



Acciones valiosas del manual

¿Qué hacer si hay discusiones o malentendidos?

- Asumir que pueden ocurrir. Pero qué buscar maneras de manejarlo”
- Tomar distancia cuando nos sentimos sofocados y/o enojados.
- Tomar un momento para relajarse.
- Aprovechar la tecnología que está a nuestra disposición para aprender ejercicios de meditación.



Acciones valiosas del manual

¿Cómo combatir el aburrimiento y la apatía?



- Aprovechar la oportunidad para hacer actividades que le gusten.
- Aprender algo nuevo y aprovechar la tecnología.
- Llamar a familiares y amigos.
- Recuperar viejas costumbres.

Acciones valiosas del manual

¿Cómo pueden las parejas fortalecer su relación?

- Compartir tiempo de calidad, pero dejar espacio para actividades individuales.
- No tomar decisiones definitivas, la cuarentena es pasajera.
- Compartir el cuidado de los niños.



Acciones valiosas del manual

¿Qué hacer para mantener a los niños y niñas activos?

- Jugar en familia. Se recomienda que los niños tengan una actividad lúdica fuera de la pantalla.
- Vigilar que no pasen muchas horas frente a la computadora o en el teléfono.
- Incluirlos en actividades de la casa, invitarlos a participar de forma divertida,
- Animarlos a realizar tareas escolares, sin exagerar y sobrecargarlos.



Acciones valiosas del manual

¿Qué hacer si tengo un familiar que vive solo?

- Mantener contacto permanente con ese familiar.
- Buscar la forma de que esta persona pertenezca a un chat o grupo de vecinos que puedan apoyarlo en caso de una emergencia.
- Asegurar que tenga provisiones.
- Invitarle a que permanezca ocupado en sus actividades del hogar.
- Procurar que tenga una distracción.





Tecnológico de Monterrey

Si nuestro manual te fue de utilidad. Te compartimos nuestro contacto por si tienes alguna sugerencia o comentario para enriquecer nuestro manual.

Mariana Lizeth Cantú Barbosa, LPO, 8to semestre
A01039617@itesm.mx

Valeria Fernández Balderas, BPO, 6to semestre
A01176763@itesm.mx

Jaqueline Garza Kidder, LPO, 9no semestre
A01196423@itesm.mx

Yaratzeth López Aguilar, LPO, 8to semestre
A01139430@itesm.mx

Miguel Salazar de Urquidi, LPO, 7to semestre
A01137785@itesm.mx

Carlos Adrián Zapata Díaz, LPO, 8to semestre
A01282011@itesm.mx

Agradecemos a la profesora María de Lourdes Francke Ramm por su apoyo y orientación en la elaboración de este manual.

Bibliografía

Coelho, F. (2020). *Significado de Retroalimentación*. Recuperado de <https://www.significados.com/retroalimentacion/>

DeConcepto. (2020). *Concepto de comunicación efectiva*. Retrieved from <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/comunicacion-efectiva>

Definición ABC. (2020). *Definición de Violencia familiar*. Recuperado de <https://www.definicionabc.com/social/violencia-familiar.php>

Fernández, H. (2020). *¿Qué es la productividad? Definición, tipos, ejemplos*. Recuperado de <https://economyatic.com/que-es-la-productividad/>

Landaeta, W. (2013). *10 NORMAS DE CONVIVENCIA EN LA FAMILIA.docx*. Recuperado de <https://www.scribd.com/doc/133278162/10-NORMAS-DE-CONVIVENCIA-EN-LA-FAMILIA-docx>

NIH. (s.f.). *Trastorno de ansiedad*. Recuperado de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/797031>

Pinto, Y. (2016). *Paso a Paso Propuesta de Capacitación*. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2006/05/43/Pinto-Yael.pdf>

RAE. (2019). *individualidad: Diccionario de la lengua española*. Recuperado de <https://dle.rae.es/individualidad>

Rojas, I. (2020). *¿Cómo mejorar la convivencia familiar en la cuarentena por el nuevo coronavirus?* Recuperado de <https://prodavinci.com/como-mejorar-la-convivencia-familiar-en-la-cuarentena-por-el-nuevo-coronavirus>

