



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





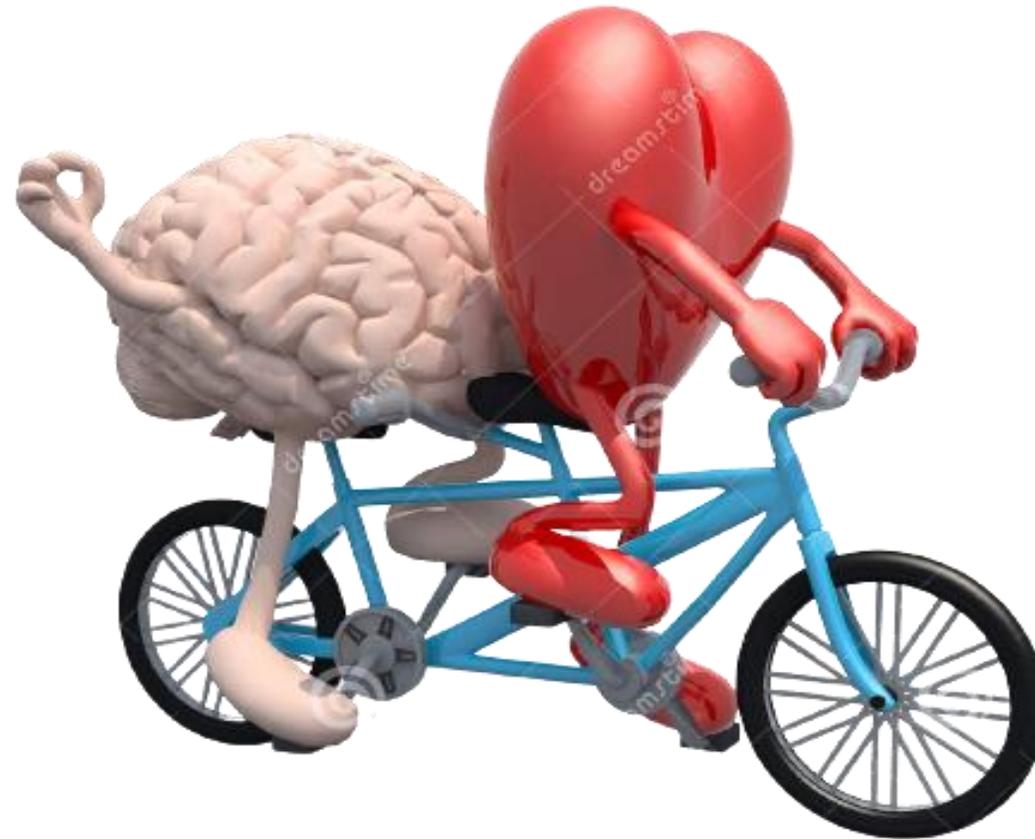
NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

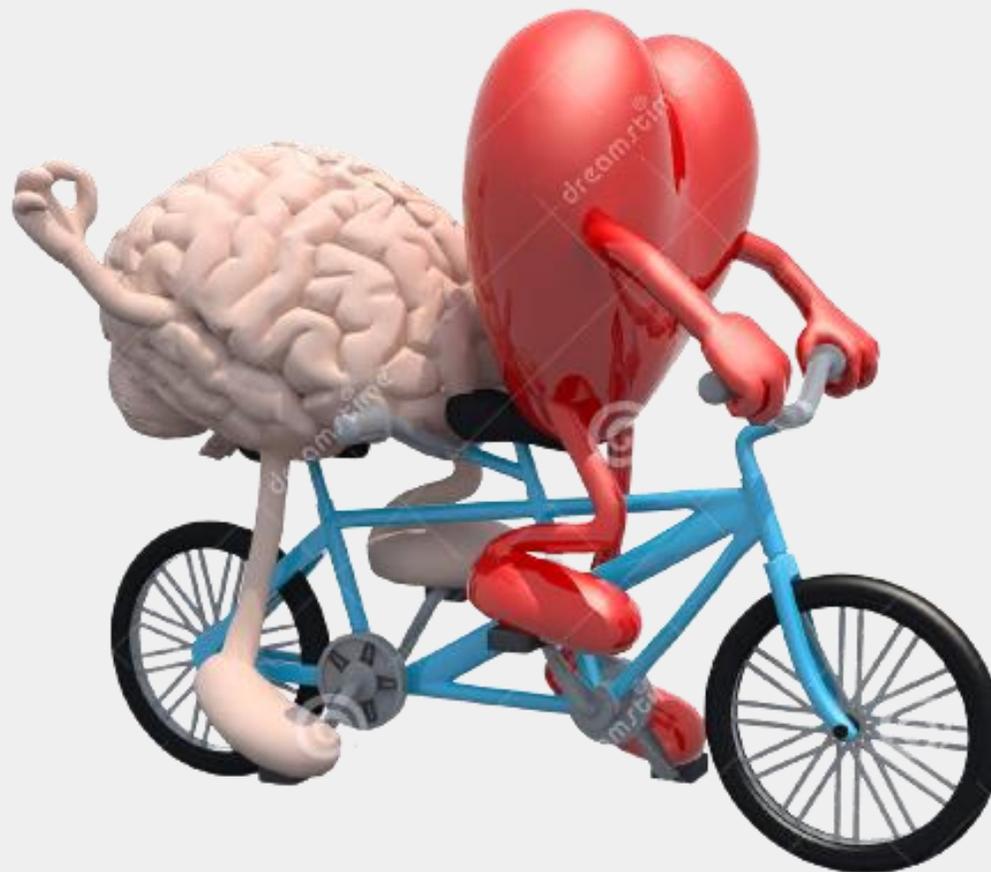
PROGRAMA PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”



MICROCICLO

1

EMOCIONAL-MENTE



ACTIVIDAD 1.

EJERCICIO DE APERTURA. MI PROPOSITO

Para el ejercicio de apertura, se inicia dando la bienvenida a los participantes, y realiza una presentación donde proporcionara la siguiente información:



ACTIVIDAD 1.

EJERCICIO DE APERTURA.

MI PROPOSITO

- NOMBRE COMPLETO
- PROFESION-NIVEL DE ESCOLARIDAD
- TRAYECTORIA PROFESIONAL
- EXPECTATIVAS DEL GRUPO Y DEL PROGRAMA.



ACTIVIDAD 1. EJERCICIO DE APERTURA. MI PROPOSITO

+POSITIVAMENTE MÁS+

Posterior a la presentación por parte del facilitador, este solicitará a los integrantes del grupo, que de manera individual piensen en un propósito personal, un motivo por el cual quieren participar en el programa de inteligencia emocional, propósito que debe ser personal y que directamente no involucre a otra persona (ejemplo: mi propósito es aprender a reconocer y controlar mis emociones).



ACTIVIDAD 1. EJERCICIO DE APERTURA. MI PROPOSITO

+POSITIVAMENTE MÁS+

Una vez cada persona haya definido su propósito o motivo de participación, recibirá por parte de facilitador, un elemento simbólico, determinado por 3 semillas dentro de una pequeña bolsa de papel o de tela, estas deberán ser conservadas por cada participante, donde y posteriormente se darán las instrucciones para su uso.



ACTIVIDAD 1. EJERCICIO DE APERTURA. MI PROPOSITO

Se hará un círculo donde todos estarán sentados, cada participante pasara al centro del círculo y hará una presentación donde suministre la siguiente información:



ACTIVIDAD 1.

EJERCICIO DE APERTURA. MI PROPOSITO

- NOMBRE COMPLETO
- ESTADO CIVIL
- PERSONAS CON QUIEN VIVE
- NIVEL DE ESCOLARIDAD
- CARGO
- MOTIVO O PROPOSITO DE PARTICIPACION



ACTIVIDAD 1.

EJERCICIO DE APERTURA. MI PROPOSITO

Cuando cada participante pase al centro del círculo realizar la presentación, el facilitador entregará a cada uno sus 3 semillas, se realizará el ejercicio de apertura y presentación garantizando la participación de todas las personas pertenecientes al grupo.



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES.



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES. +POSITIVAMENTE MÁS+

Esta actividad está diseñada con el objetivo de lograr acercamiento y familiaridad frente al tema manejado INTELIGENCIA EMOCIONAL, mediante un abordaje holístico, que permita a los participantes derribar barreras, lograr una comprensión clara al respecto y adquirir las herramientas que permitan una conexión con gran mundo emocional, pero además la eliminación de esquemas, creencias y prejuicios y modificación de parámetros o mapas mentales, que generen un cambio estructural en cada persona, con movilización hacia la acción, como base para alcanzar resultados.

ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES. +POSITIVAMENTE MÁS+

A continuación, se presentan los conceptos asociados a la inteligencia emocional, su significado, composición y definiciones:



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES. +POSITIVAMENTE MÁS+

Para dar inicio a la presentación conceptual se pone de manifiesto el siguiente interrogante para los participantes, con el cual se llevará a cabo un debate con el objetivo de establecer la diferenciación entre la inteligencia emocional y el coeficiente intelectual, así como su incidencia y/o influencia en la vida de una persona



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES. +POSITIVAMENTE MÁS+

DEBATE

Para llevar a cabo el debate se tendrán en cuenta las siguientes instrucciones:



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES. +POSITIVAMENTE MÁS+

DEBATE

- Se solicitara a los participantes conforman dos grupos iguales
- Cada grupo de manera conjunta establecerán una tesis, para dar respuesta al interrogante propuesto



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES.

+POSITIVAMENTE MÁS+

DEBATE

- Una vez cada grupo, determine sus argumentos, se llevará a cabo el debate, donde se presentarán las dos perspectivas.
- Durante el debate la consigna es desvirtuar la tesis propuesta por el grupo contrario e imponer su argumento; a través del debate se busca que uno de los dos grupos salga vencedor.
- El facilitador asumirá el rol de moderador.



ACTIVIDAD 2. CONECTANDO CON LAS EMOCIONES.

+POSITIVAMENTE MÁS+

INTERROGANTE PARA EL DEBATE

**¿POR QUE NO SIEMPRE EL
ALUMNO MAS INTELIGENTE
TERMINA SIENDO EL MAS
EXITOSO?**



ACTIVIDAD 3. ABORDAJE CONCEPTUAL



ACTIVIDAD 3. ABORDAJE CONCEPTUAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

CONCEPTO DE INTELIGENCIA

De acuerdo con Howard Gardner la inteligencia involucra la capacidad para resolver problemas y para crear productos culturales. Tomando en consideración este punto de vista, la inteligencia es un concepto plenamente relacionado con la creatividad.



ACTIVIDAD 3. ABORDAJE CONCEPTUAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

CONCEPTO DE EMOCION

Según Goleman las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.



ACTIVIDAD 3. ABORDAJE CONCEPTUAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Según Goleman, la inteligencia emocional es nuestra capacidad para entender y manejar correctamente nuestras emociones y las de los que nos rodean



ACTIVIDAD 3. ABORDAJE CONCEPTUAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La inteligencia emocional alude a la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y emociones, comprender cómo nos afectan y aprender a manejarlos de manera efectiva.



ACTIVIDAD 3. ABORDAJE CONCEPTUAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La inteligencia emocional empieza con la consciencia de uno mismo y se extiende a la conciencia social.



ACTIVIDAD 4. INSTROSPECCION EMOCIONAL



ACTIVIDAD 4. INSTROSPECCION EMOCIONAL

Este ejercicio con enfoque psicoterapéutico, está diseñado para encaminar a los participantes, hacia un recorrido donde logren conectarse con sus emociones; profundizar en su ser interior, y de manera retrospectiva identificar momentos y/o eventos críticos, de gran demanda emocional, que hayan desbordado su capacidad de manejo y control, desencadenando un estado de afectación propia o a terceros (familia, amigos, compañeros de trabajo)

ACTIVIDAD 4.

INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

Para llevar a cabo, el desarrollo del ejercicio se tendrá en cuenta las instrucciones que presentan a continuación:



ACTIVIDAD 4. INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

- Se realizara una breve introducción, relacionada con el impacto generado a través de las conductas o comportamientos, cuando no se presenta una adecuada gestión de las emociones; generando reacciones y actos impulsos, que generalmente atentan contra el bienestar y la seguridad emocional de las personas.



ACTIVIDAD 4.

INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

- Posteriormente el facilitador creara un ambiente de reflexión, y realizara la relajación dirigida (solicitará a los participantes cerrar sus ojos, y llevara cabo el proceso sugestivo).



ACTIVIDAD 4. INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

•Una vez logre establecer un nivel de conexión óptimo de los participantes con su ser interior, recursos, personas importantes, pasado; conduce el rumbo de la relajación hacia la conexión con eventos críticos, situaciones de demanda emocional, presentes en la cotidianidad, a través de los cuales se atenta contra el bienestar y la salud emocional de quienes nos rodean.



ACTIVIDAD 4. INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

•Asimismo, continuando en la relajación dirigida, Se solicitara a los participantes desde la empatía ponerse en el lugar de las personas que como consecuencia de los actos y /o conductas han sido vulneradas o afectadas; tratando de experimentar los sentimientos que ellos han experimentado



ACTIVIDAD 4. **INSTROSPECCION EMOCIONAL**

INSTRUCCIONES

- Una vez en este punto se solicitará a los participantes, conformar parejas; donde se realizara un juego de roles; que funcionara así; cada participante asumirá el rol de una persona que haya afectado como resultado de la carencia de inteligencia emocional



ACTIVIDAD 4.

INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

La otra persona asumirá su yo, es decir cada integrante dirá el nombre de la persona que considera ha recibido mayor afectación, por sus actos o comportamientos, y en nombre de esa persona, le manifestara a la persona que tiene al frente (pareja), quien representa el yo de quien habla, cuanto daño ha recibido, que sentimientos ha generado y en que proporcione le ha afectado.



ACTIVIDAD 4.

INSTROSPECCION EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

•Una vez el participante termine de realizar el ejercicio se invertirán los roles, asumiendo una representación contraria. Cada persona actuara desde la empatía y realizara el ejercicio desde la posición de las personas afectadas. La otra persona en representación de su yo, presentara palabras de perdón y reconciliación.



ACTIVIDAD 4.

INSTROSPECCION EMOCIONAL

CIERRE

Para el cierre, cada participante de manera introspectiva y teniendo en cuenta lo vivido a través del ejercicio; identificarán los aspectos asociados a sus conductas y/o comportamientos que considera debe eliminar o transformar, las acciones que debe emprender para conservar las relaciones de valor e importancia; así como los resultados o consecuencias que puede desencadenar dado el caso que no se genere un cambio.



ACTIVIDAD 4. INSTROSPECCION EMOCIONAL CIERRE

Respecto a las Conclusiones que los participantes compartirán con el grupo, es importante garantizar la confidencialidad, respecto por la intimidad y privacidad.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

CIERRE

Respecto a las Conclusiones que los participantes compartirán con el grupo, es importante garantizar la confidencialidad, respecto por la intimidad y privacidad.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

Es una técnica de autogestión, cuyo objetivo está centrado en proporcionar herramientas para el manejo asertivo de situaciones críticas o de demanda emocional, bajo criterios que permitan establecer un filtro o proceso valorativo de la situación o circunstancia adversa, previo a la generación de conductas, bajo la identificación de alternativas, diferentes opciones y posibilidades, desde la revisión y consideración de causas, consecuencias y/o resultados.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

Una estrategia de gestión emocional con un enfoque preventivo, orientado hacia la promoción y conservación de la salud mental. La labor del facilitador es realizar la presentación de la estrategia y socializar las correspondientes instrucciones para garantizar el uso adecuado de la misma



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

a) **Amenaza emocional:** Hace referencia a la presencia de un evento de tensión o demanda emocional, la vivencia de una situación crítica determinada por un estado de confrontación o frustración, con una connotación de riesgo emocional para el individuo, representando amenaza para el equilibrio y salud mental.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

b) **Contención emotivo-conductual:**

Hace referencia al primer filtro, que se realiza posterior a la aparición del evento o amenaza emocional, consiste en la generación de una respuesta evitativa preventiva, frente a la emisión de un accionar puro, determinado por una composición primitiva e instintiva, con impacto individual y/o colectivo con naturaleza amenazante, intrusiva y nociva



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

c) **Nivel del riesgo:** este paso representa el proceso cognitivo del evento crítico o demanda emocional, donde el sujeto de manera rápida realiza una valoración del mismo en consideración al impacto, naturaleza, afectación, procedencia y familiaridad, bajo la revisión o confrontación con los recursos psicológicos y herramientas de afrontamiento existentes para abordar la situación.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

d) **Filtros emocionales:** En este punto la persona, posterior a la evaluación de la situación e identificación del nivel de afectación potencial; mediante el establecimiento de posibilidades; construye opciones de respuesta en prospectiva mediante un proceso neutralidad emocional; alcanzado a través de la confrontación entre el componente emocional y cognitivo, que genere un punto homeostático.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

d) **Filtros emocionales:** La creación de supuestos, a través de la correlación con la realidad, de opciones de respuesta, contemplando criterios tales como: impacto, compromiso, responsabilidad y consecuencia.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

e) **Autoconservación constructiva:**

Una vez contemplados las opciones y alternativas en prospectiva, se identifican las acciones, o respuestas que se encuentren alineadas con el bienestar, seguridad emocional, protección y/o conservación YOICA, es decir la consideración de un narcisismo primario.

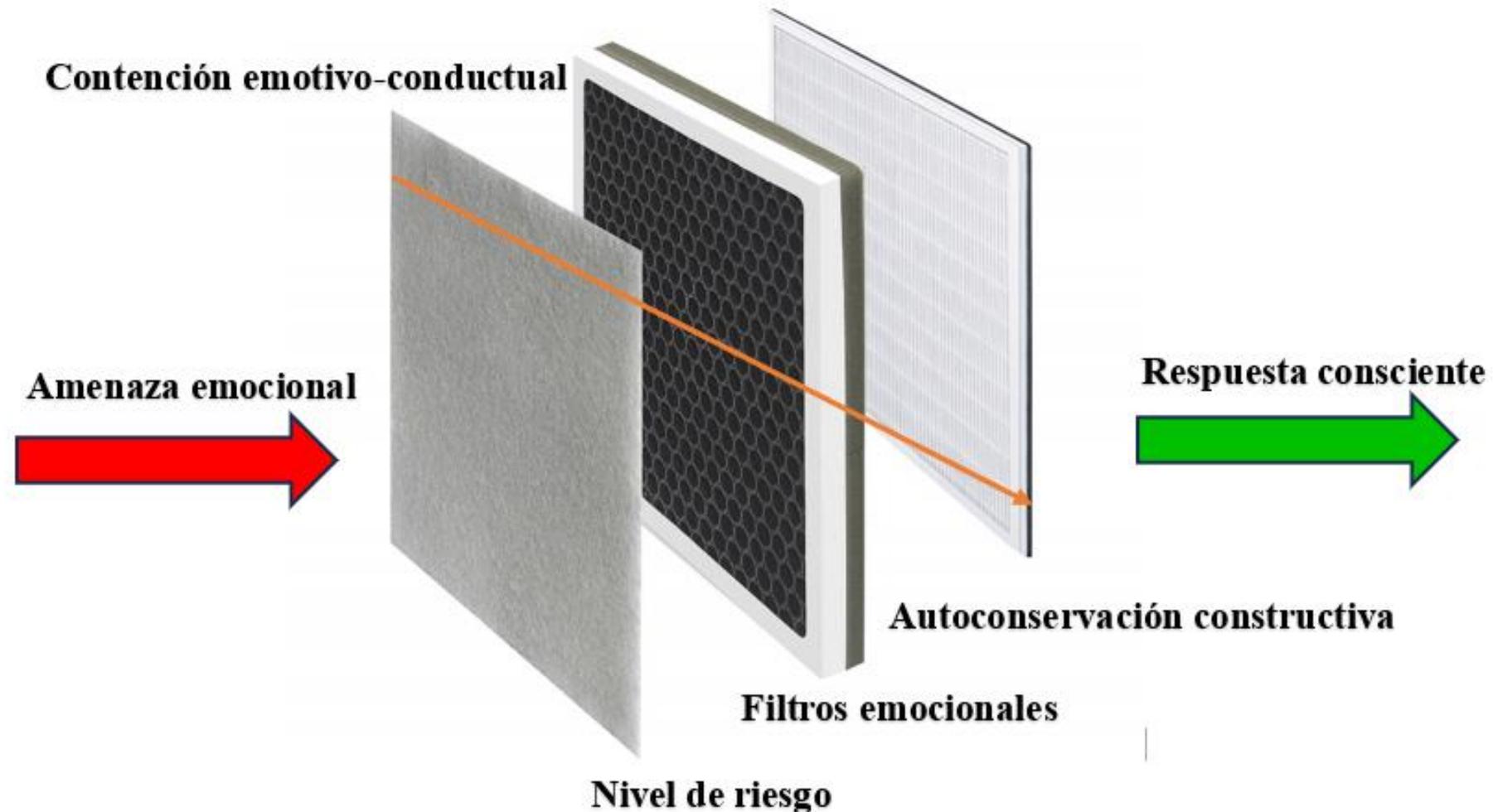


ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

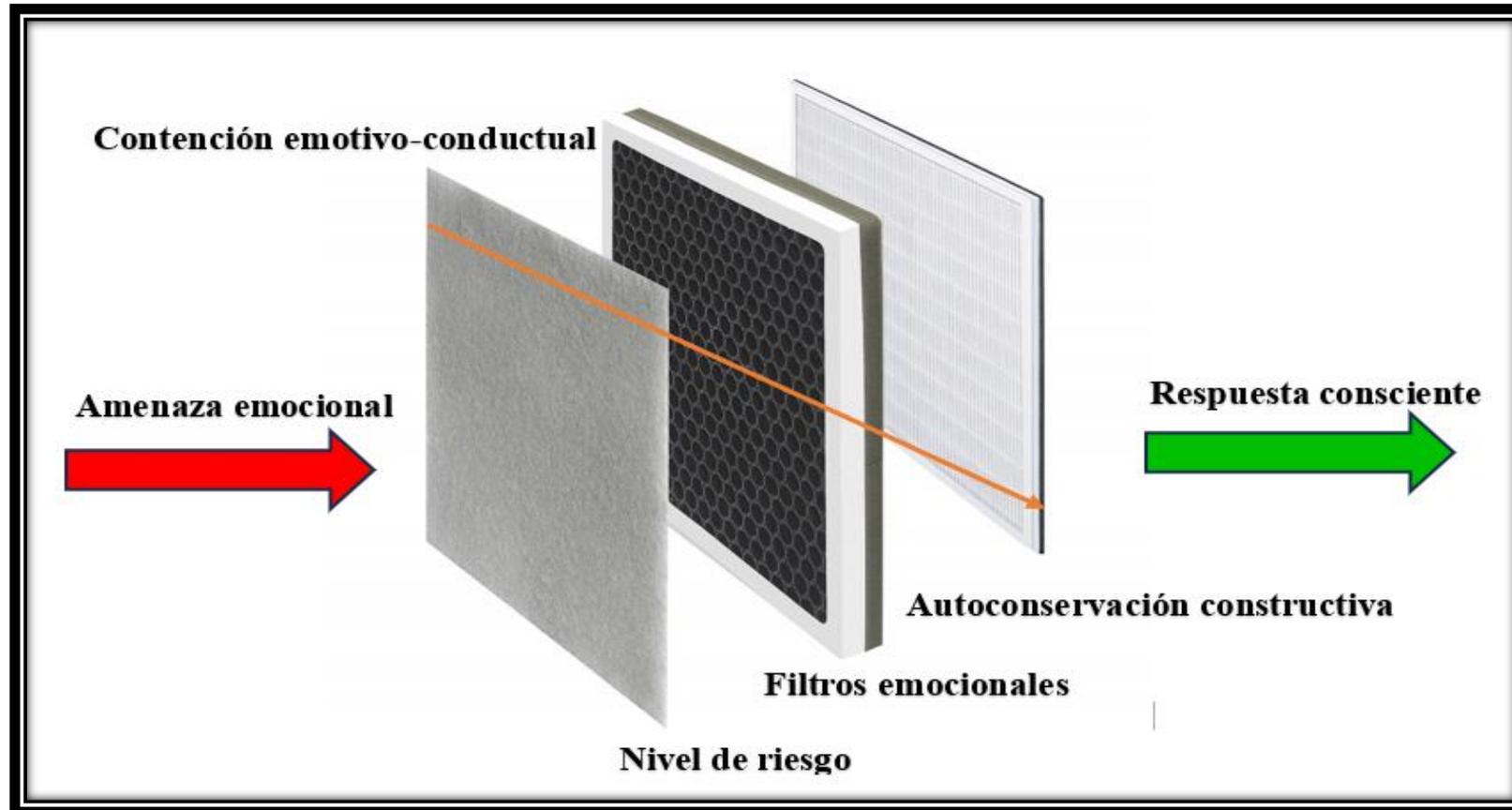
f) **Respuesta consciente:** Es el producto o resultado del proceso de filtrado emocional, que permite la emisión de una respuesta consciente, determinada por condiciones óptimas de seguridad emocional, bajo la protección del bienestar individual y colectivo; permitiendo una acción constructiva.



ACTIVIDAD 5. TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 6. EJERCICIO POST SESION- APLICABILIDAD DE LA TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 6.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EJERCICIO POST SESION- APLICABILIDAD DE LA TECNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

Para dar continuidad al proceso de formación y entrenamiento en el desarrollo de la inteligencia emocional como competencia, se diseña un ejercicio post sesión, donde los participantes tiene la posibilidad de poner en práctica lo aprendido en el desarrollo del microciclo, y utilizar en la cotidianidad la herramienta TECNICA DE FILTRADO EMOCIONAL, que permitirá la instauración de hábitos y el desarrollo de herramientas de afrontamiento y habilidades emocionales. Durante el tiempo de intervalo entre el microciclo II y el microciclo III (1 semana) los participantes harán seguimiento y monitoreo a sus conductas y acciones ejecutadas en la cotidianidad a través del diligenciamiento de un auto registro, para el establecimiento de un manejo asertivo de cada situación o evento y la gestión emocional adecuada como medida preventiva y respuesta anticipatoria, para disminuir el nivel de impacto emocional y carga mental.

CIERRE



Al terminar se conformara un círculo y todos miembros del grupo, compartirán sus experiencia y asimismo se lleva a cabo retroalimentación de la sesión.



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

+POSITIVAMENTE MÁS+

