



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





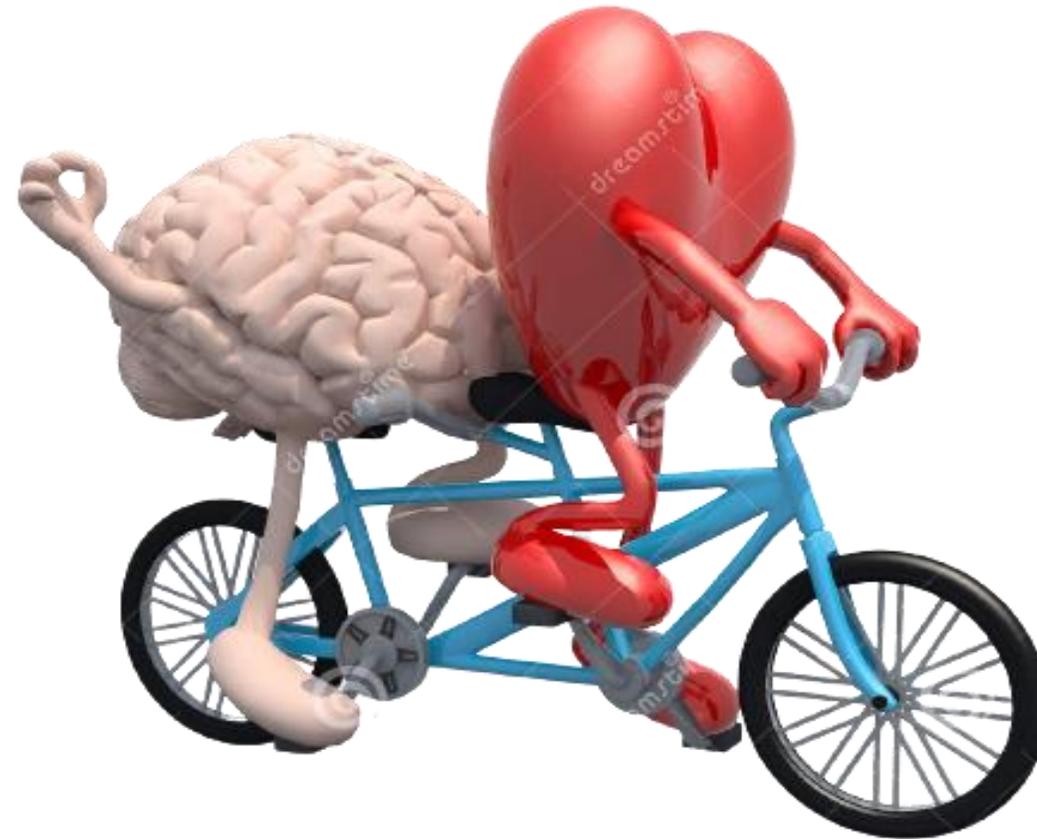
NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”



MICROCICLO

2

ENTRENAMIENTO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 1: EJERCICIO DE APERTURA COMO ME SIENTO HOY- RECONOCIENDO MIS EMOCIONES



ACTIVIDAD 1: COMO ME SIENTO HOY- RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

Esta es una técnica psicoterapéutica de catarsis comunicacional, expresión y/o exteriorización de emociones y sentimientos, para generar una descarga emocional, que permitirá disminuir niveles de tensión y estrés, gestión emocional y reparación de eventos inmediatos.



ACTIVIDAD 1: COMO ME SIENTO HOY- RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Se da la bienvenida a los participantes al microciclo II. Solicita la conformación de un círculo (los participantes podrán estar de pie o sentados), una vez todos estén ubicados en el círculo, se hará una ronda, donde cada uno dará a conocer al grupo **COMO SE SIENTE HOY**, sentir que lo representará con una emoción, acompañado por las razones que generan dicha emoción.



ACTIVIDAD 1: COMO ME SIENTO HOY- RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

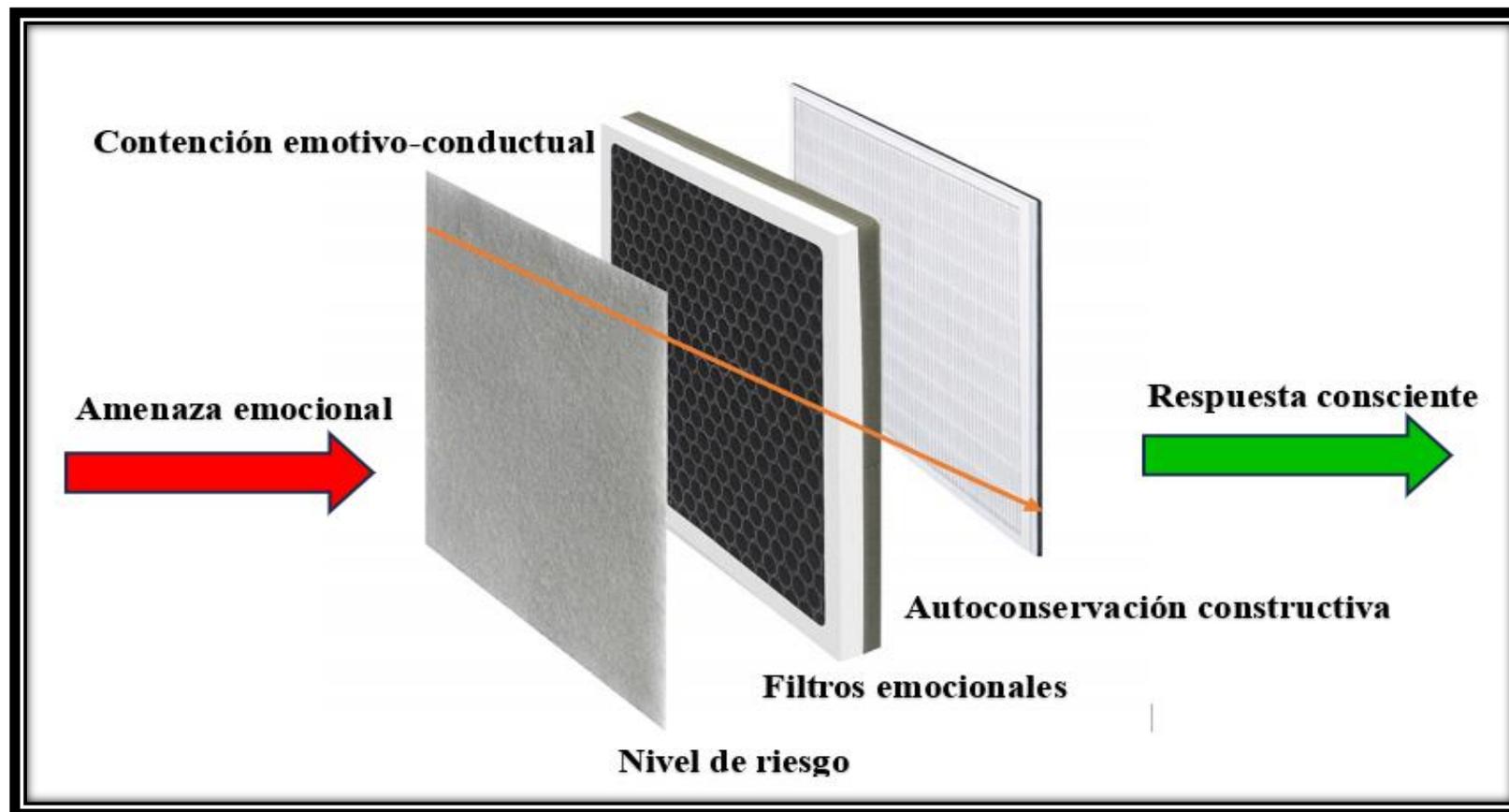
INSTRUCCIONES

El facilitador deberá estar atento a la sintomatología del grupo, donde deberá realizar intervención breve, contención o primeros auxilios psicológicos en caso que se requiera. El ejercicio termina, cuando todos los participantes hayan participado



ACTIVIDAD 2.

EJERCICIO POST SESION MICROCICLO I



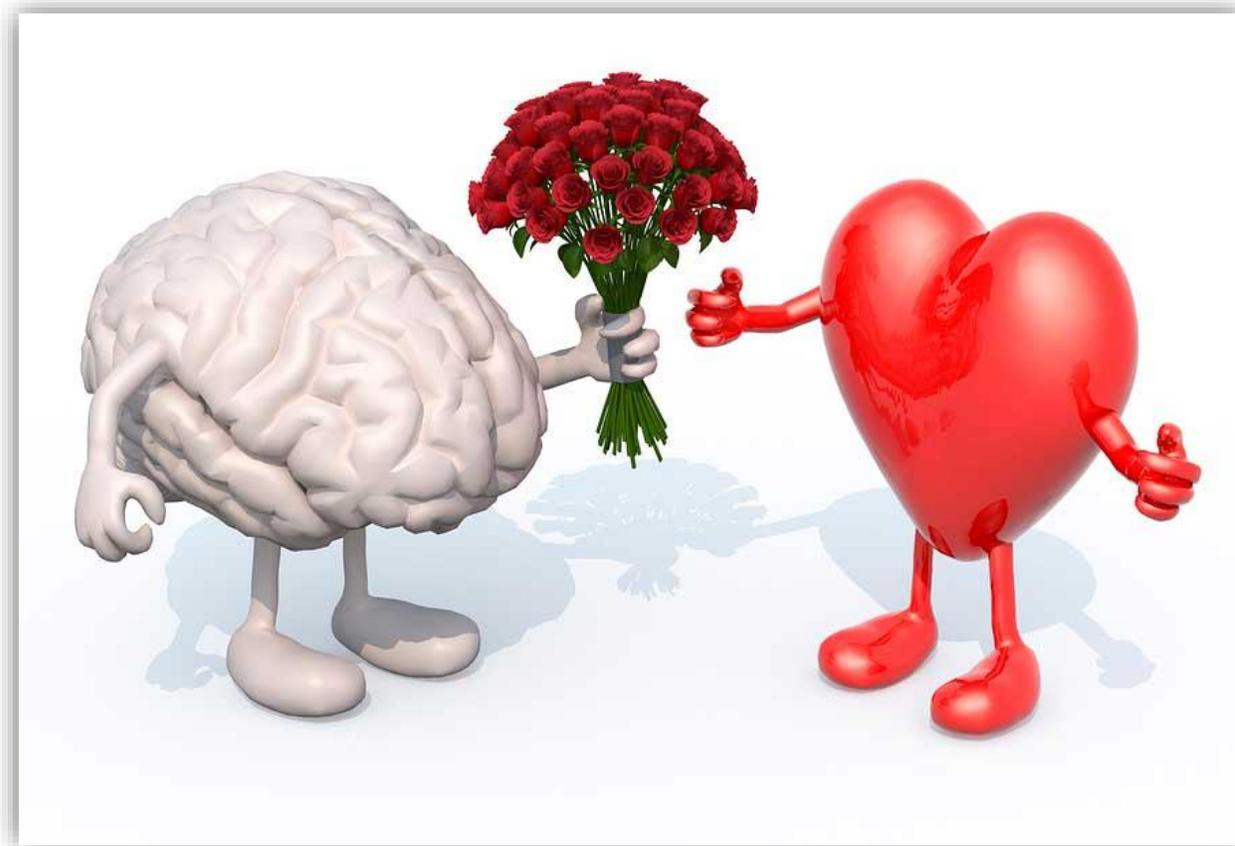
ACTIVIDAD 2. EJERCICIO POST SESION MICROCICLO I

+POSITIVAMENTE MÁS+

REFLEXION



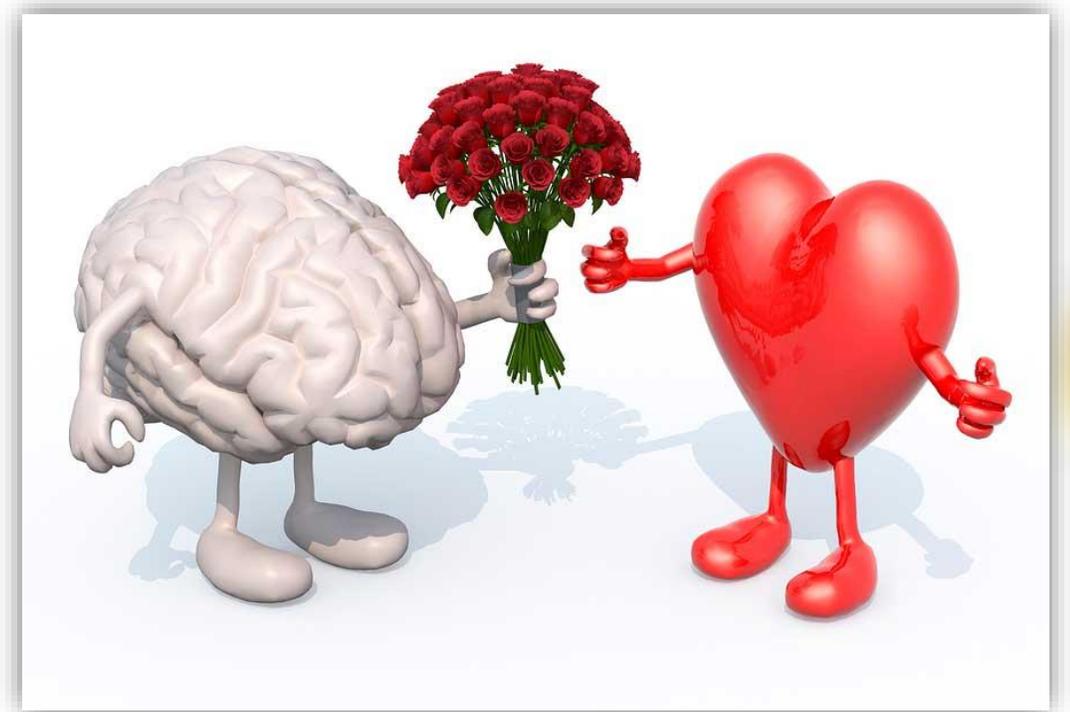
ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).



ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

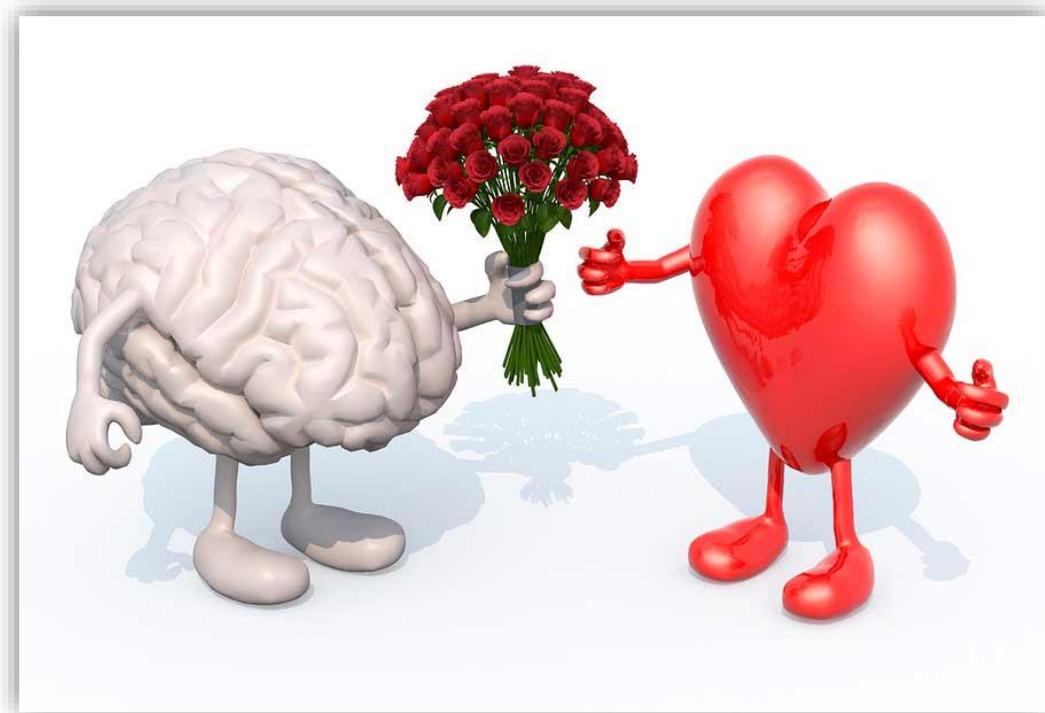
Este apartado, está orientado hacia la revisión conceptual de los diferentes elementos o componentes que articulan la inteligencia emocional y que definen su estructura y permiten su protagonismo y manifestación en los diversos contextos de participación.



ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

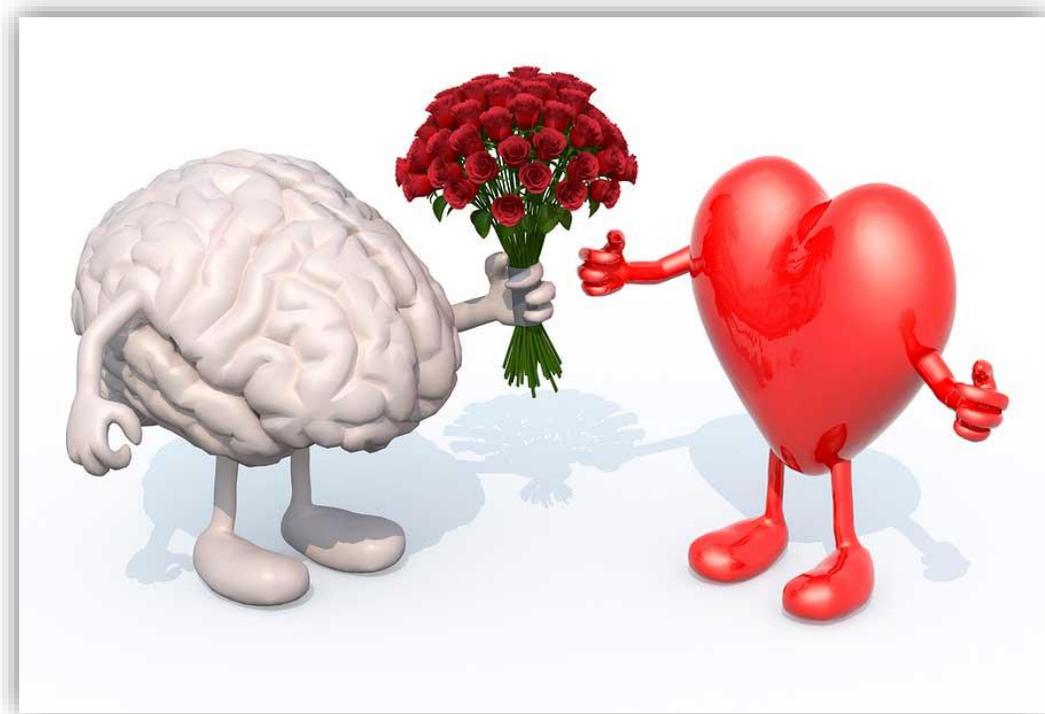
Revisión que permite la construcción de esquemas cognoscitivos, que actúan como recursos e insumos, para la toma de consciencia frente a la propia existencia y sus variantes y modelar las conductas, de acuerdo a parámetros socialmente aceptados, que involucren límites y libertades en relación a la vivencia del compuesto emocional, sin transgresión de la seguridad individual y colectiva.



ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

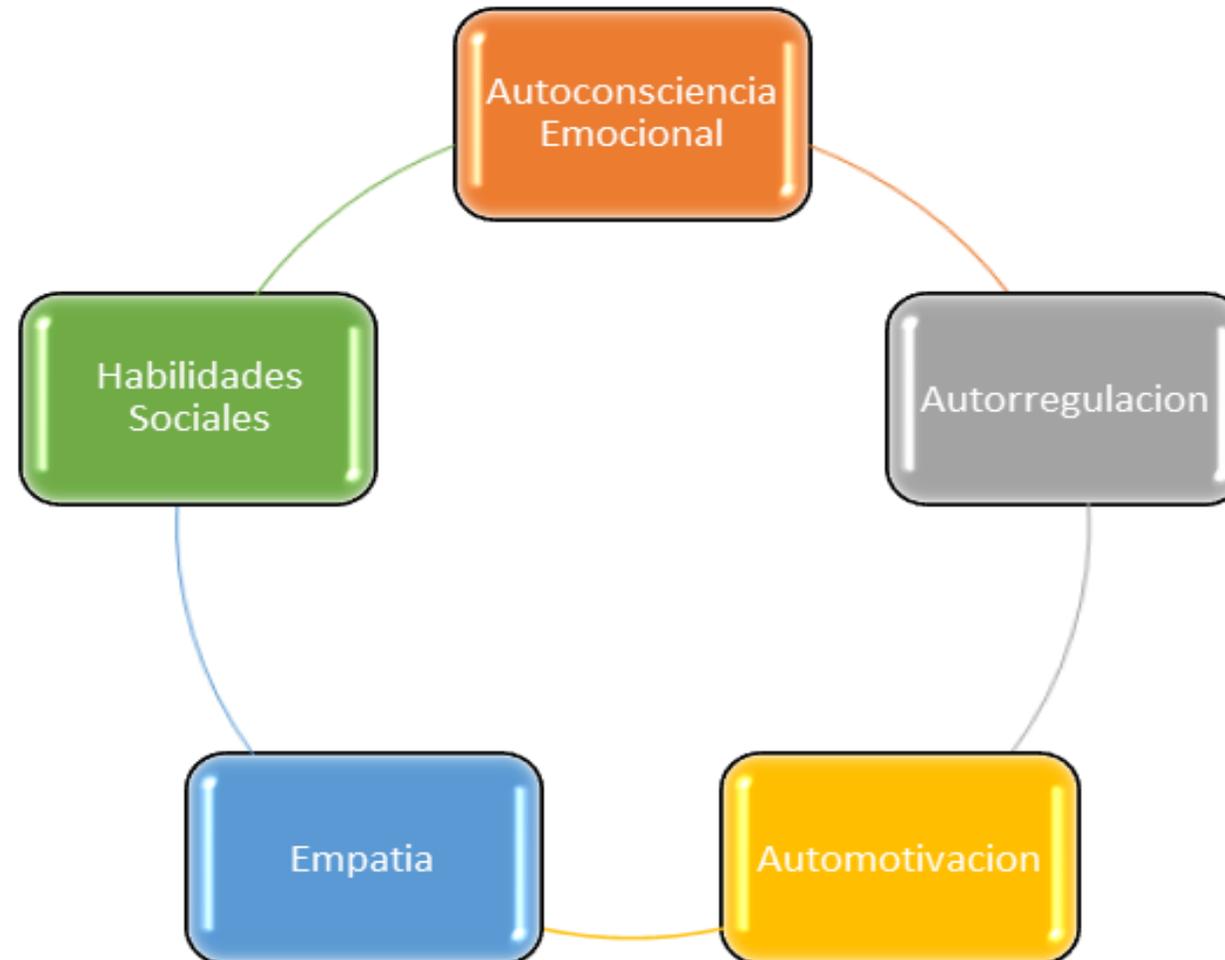
+POSITIVAMENTE MÁS+

De acuerdo a la teoría de la inteligencia emocional desde el autor Daniel Goleman define que dentro de su enfoque sobre la inteligencia emocional hay 5 dimensiones básicas que la vertebran, las cuales se presentan a continuación:



ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENCIA EMOCIONAL (parte 1).

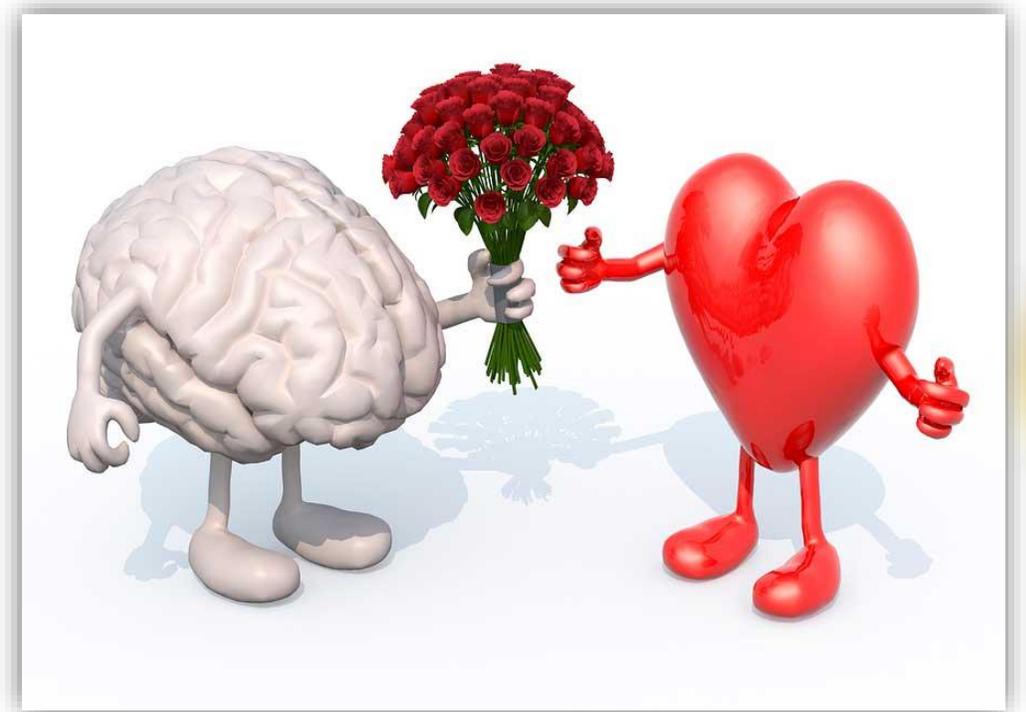
+POSITIVAMENTE MÁS+



ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

El abordaje de las 5 dimensiones, se llevará a cabo durante el desarrollo del microciclo II y III; En el desarrollo del presente microciclo, se realizará el abordaje de 3 dimensiones de las planteadas por Daniel Goleman (autoconsciencia emocional, autocontrol y automotivación).

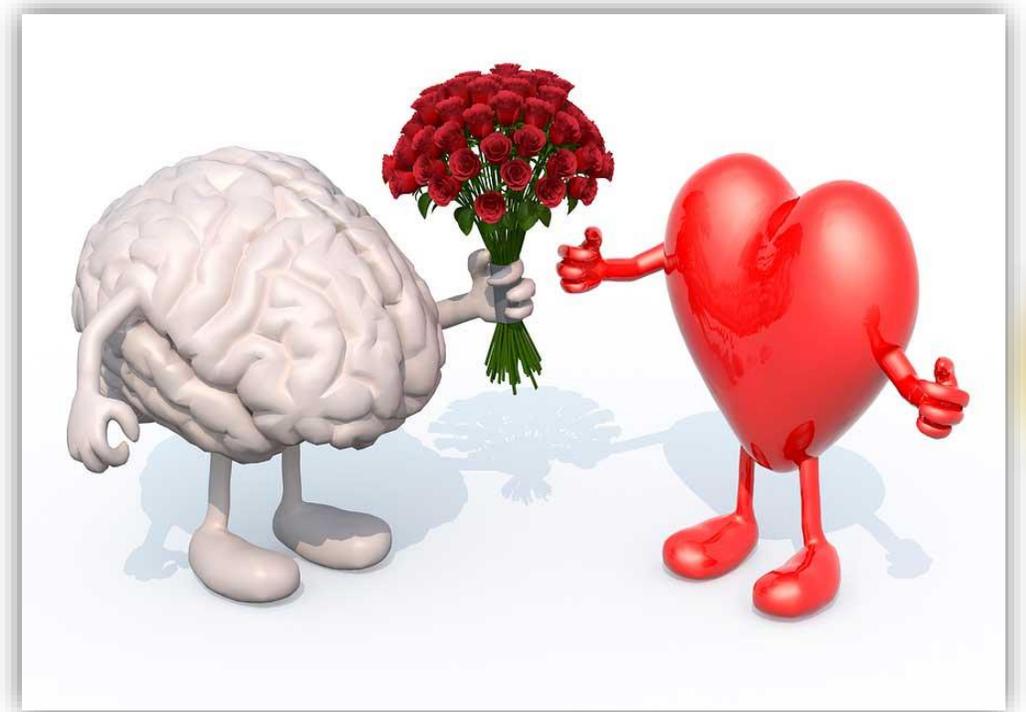


ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

Hace referencia a nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores y esencia. Algo así supone tener una especie de brújula personal bien calibrada que nos permitirá guiarnos en todo momento por el camino más acertado.

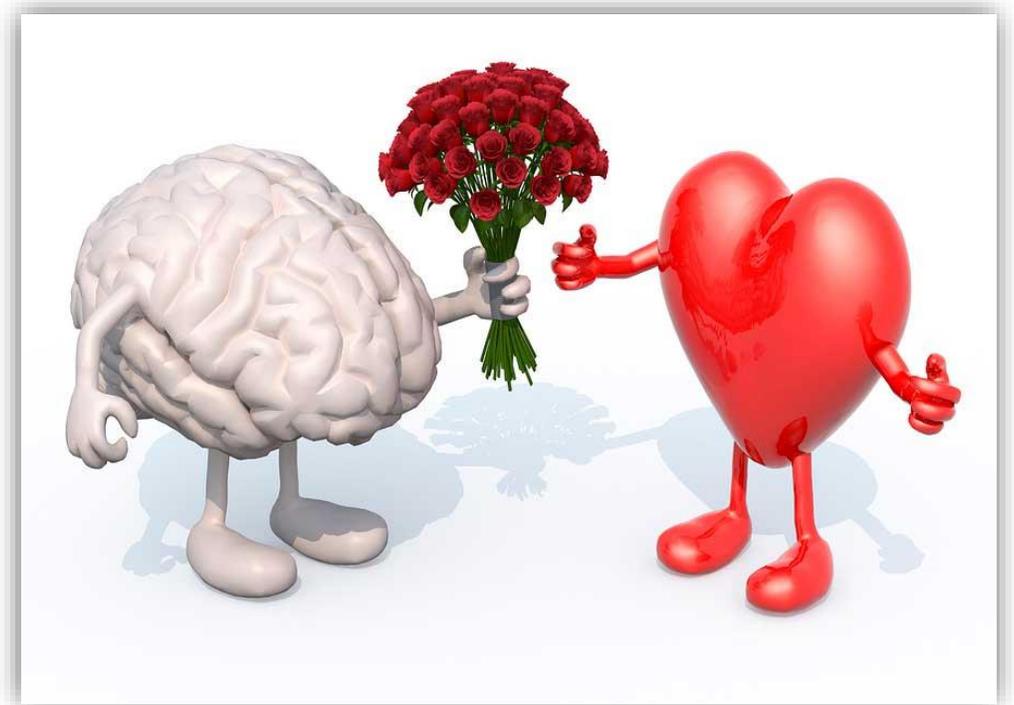


ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

Siempre que tengamos en cuenta esas realidades internas, es decir, nuestro estado emocional, estaremos preparados para actuar en consecuencia. Este componente a su vez se divide en 3 aspectos claves:

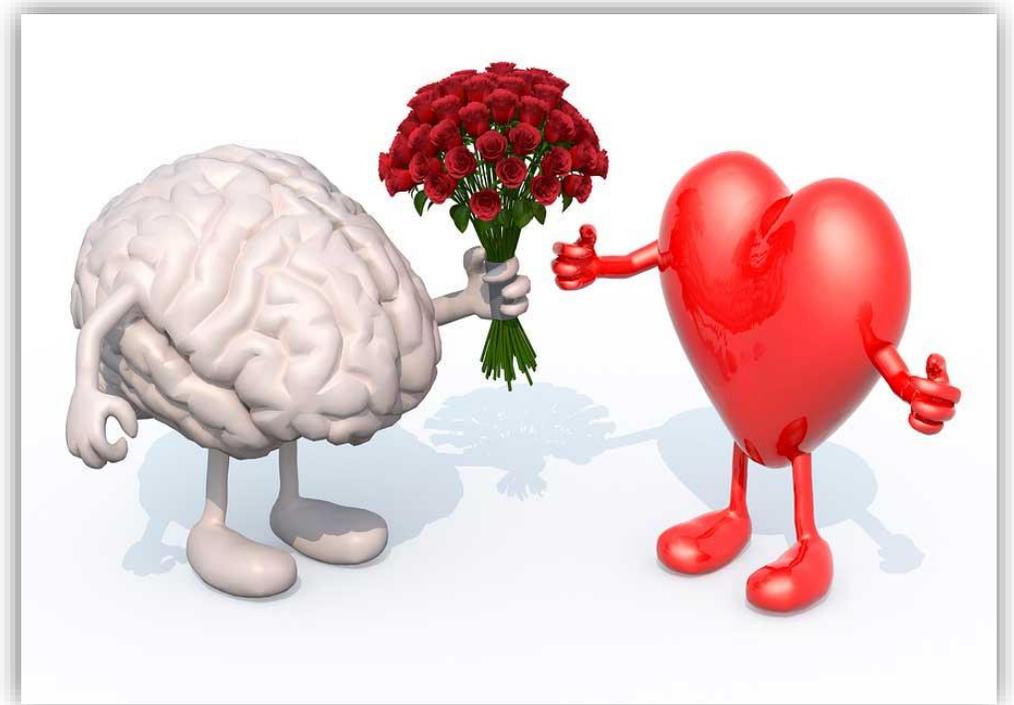


ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

- **Conciencia emocional:** La capacidad de reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

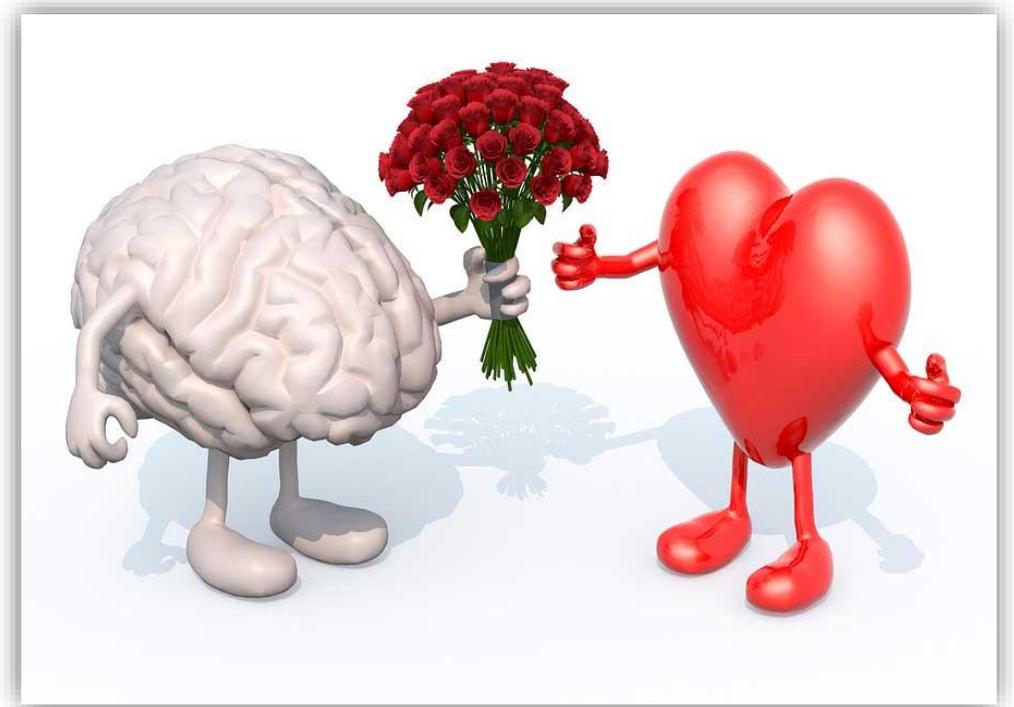


ACTIVIDAD 3. CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 1).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

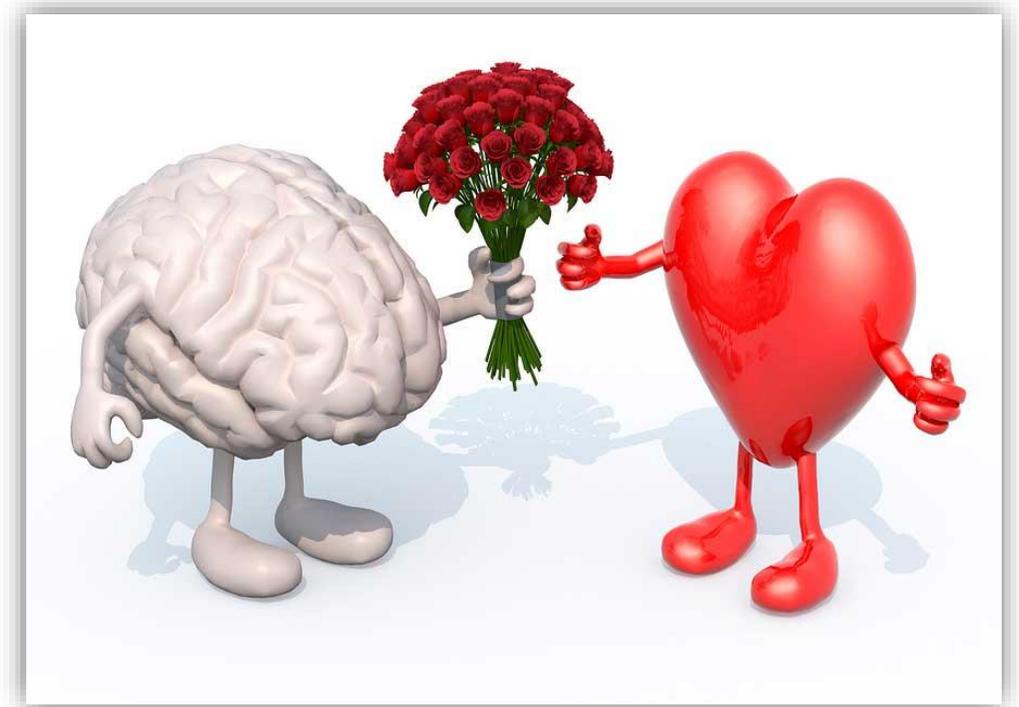
- **Valoración adecuada de uno mismo:** El reconocimiento sincero de nuestros puntos fuertes y de nuestras debilidades, la visión clara de los puntos que debemos fortalecer y la capacidad de aprender de la experiencia.



ACTIVIDAD 3.
CONCEPTUALIZACION.
DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL
(parte 1).
AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

+POSITIVAMENTE MÁS+

- **Confianza en uno mismo:** El coraje que se deriva de la certeza en nuestras capacidades, valores y objetivos.

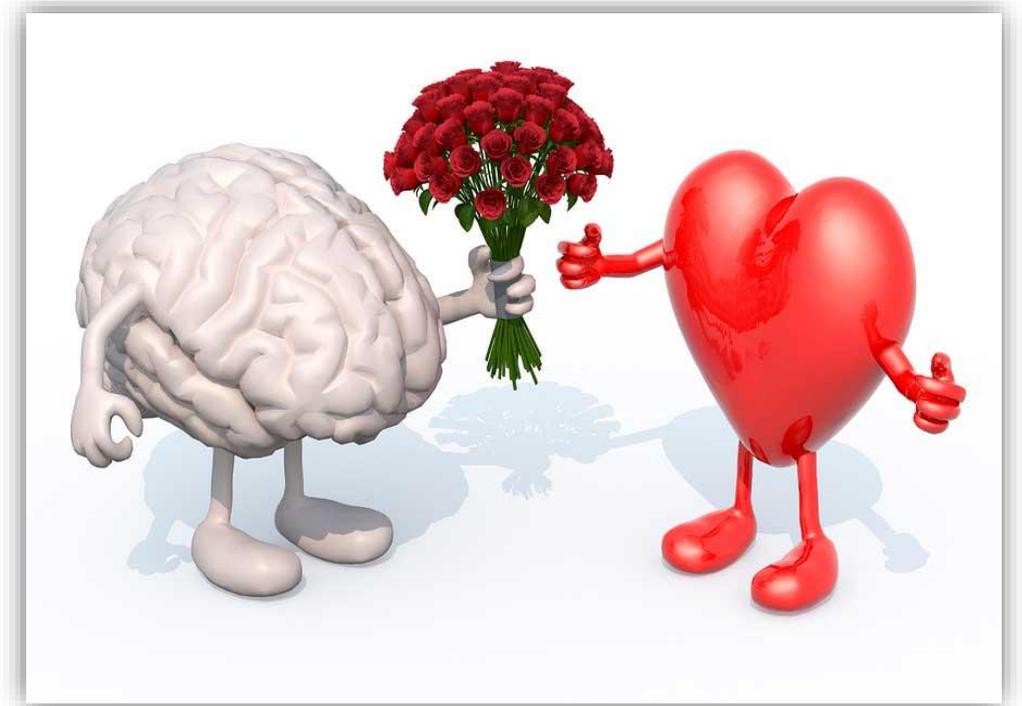


ACTIVIDAD 4.

EJERCICIO PRACTICO

+POSITIVAMENTE MÁS+

- El siguiente ejercicio está orientado hacia la identificación del nivel de inteligencia emocional, del que dispone cada participante, a través de la presentación de frases, que se deberán completar de acuerdo a la realidad de cada persona:



ACTIVIDAD 4.

EJERCICIO PRACTICO

POSITIVAMENTE MÁS

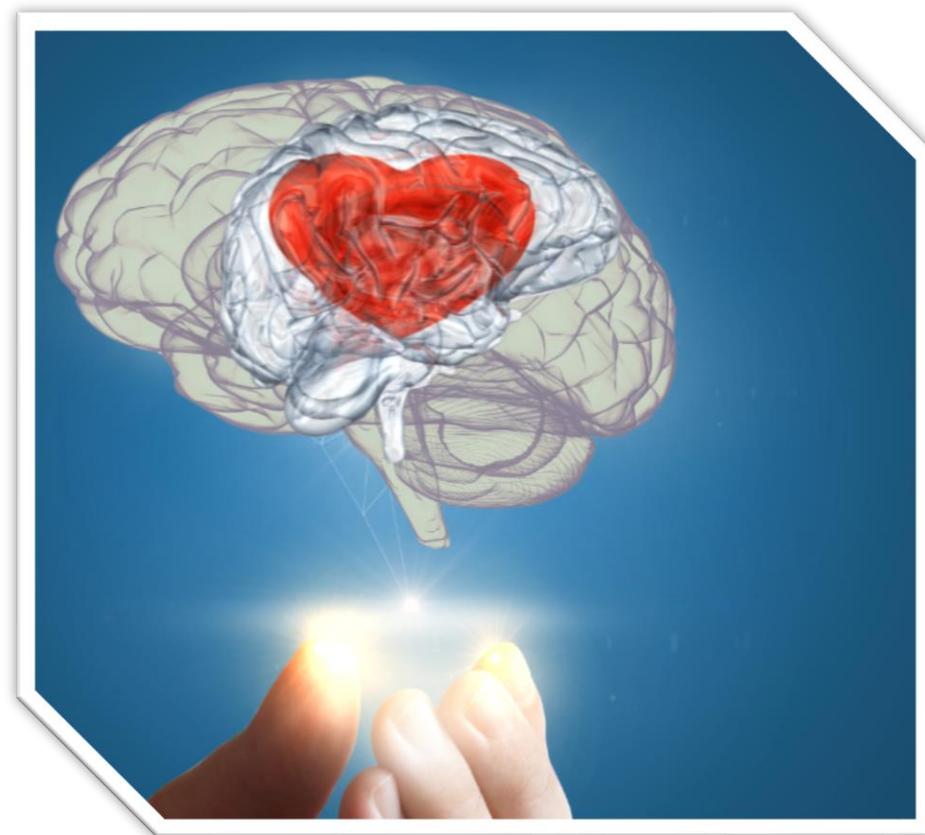
AUTOREGISTRO. NIVEL AUTOCONSCENCIA	
FRASE	AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL
Soy una persona feliz cuando...	
Tengo miedo cuando...	
Lo que más me enfada ...	
Estoy triste cuando...	
Me siento Aceptado/a cuando...	
No me gusta cuando...	
Me produce ansiedad...	
Lo que más busco controlar es...	
Cuando tengo mucha rabia me provoca...	
Cuando tengo miedo siento...	
Me genera culpa...	
Me siento orgulloso por...	
Siento amor por...	
Siento temor de...	
Cuando estoy estresado/a me siento...	

CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

Este componente es esencial para tener un equilibrio emocional y tomar decisiones efectivas. Implica identificar, comprender y direccionar las emociones de manera asertiva y constructiva.

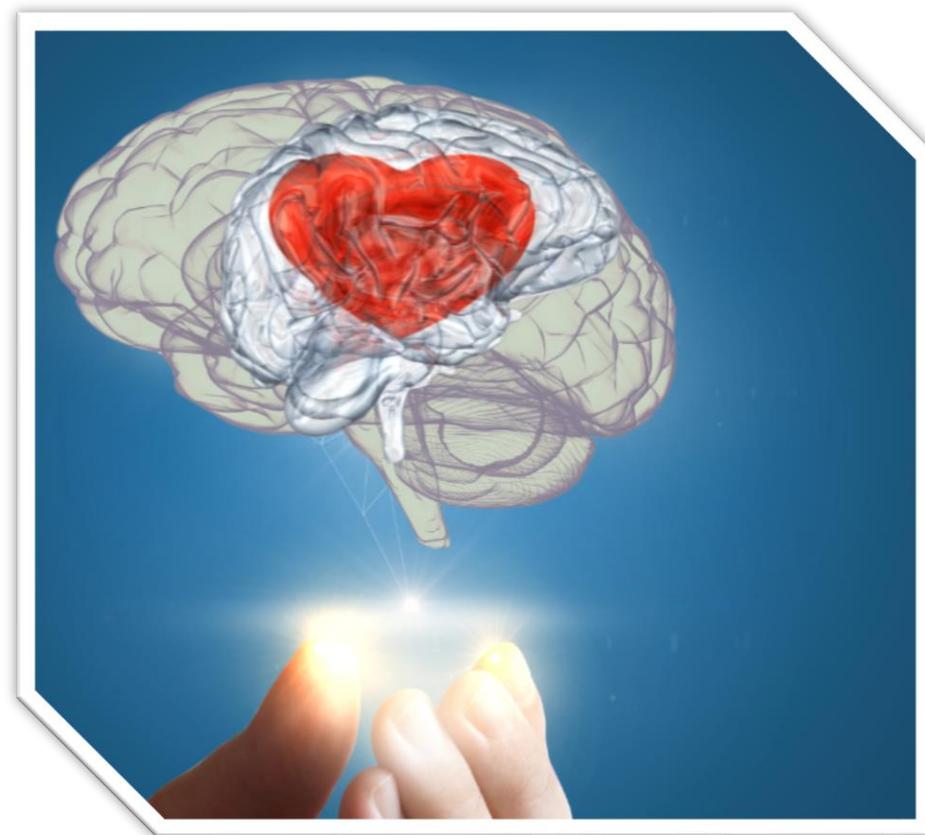


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

Gracias al autocontrol podemos regular nuestras reacciones emocionales ante sucesos que nos afectan de manera negativa o positiva. Dimensión que se subdivide en 5 elementos estructurales:

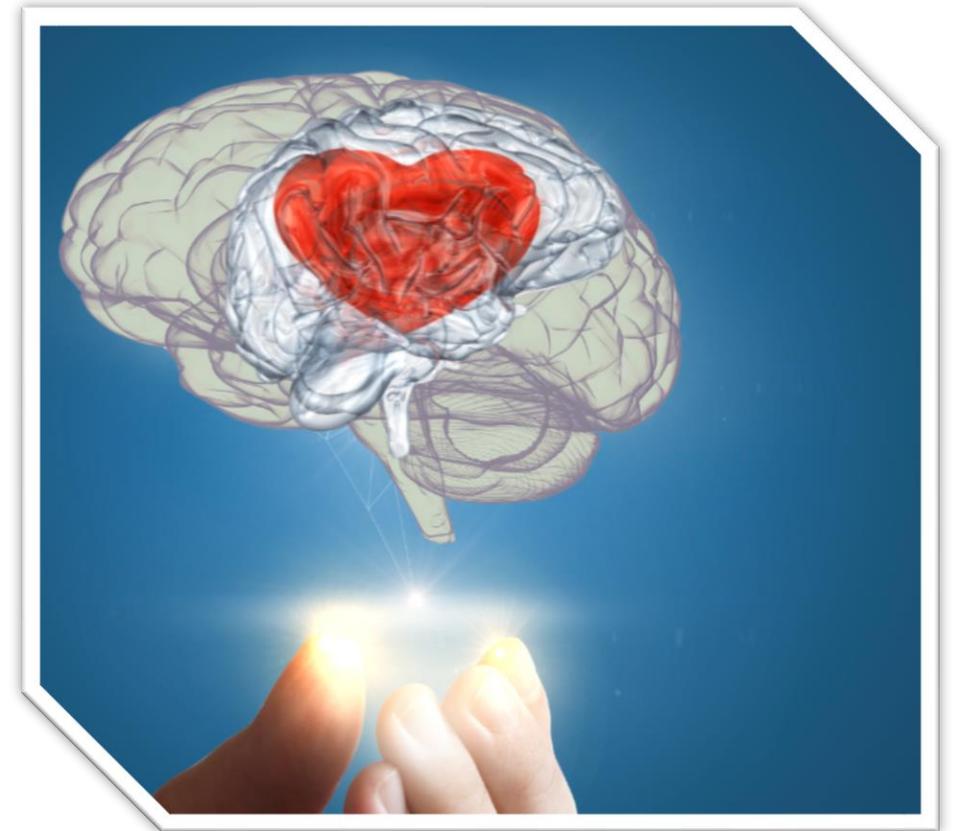


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

- **Autocontrol:** Gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos.

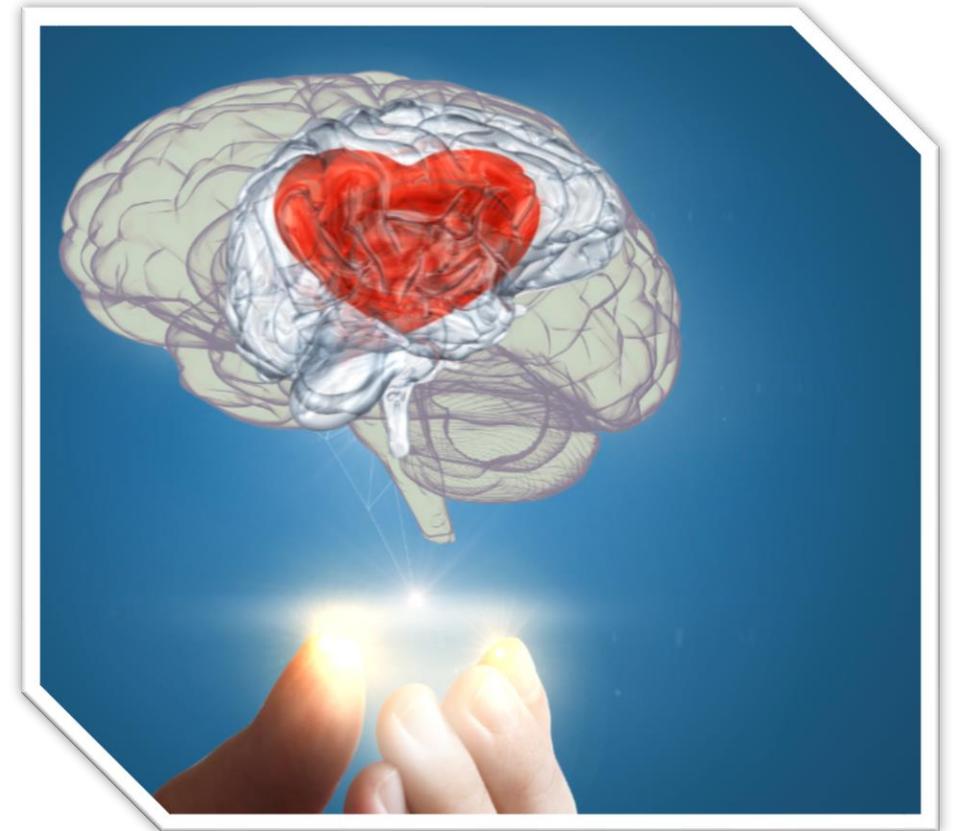


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

•**Confiabilidad:** Ser honrado y sincero.

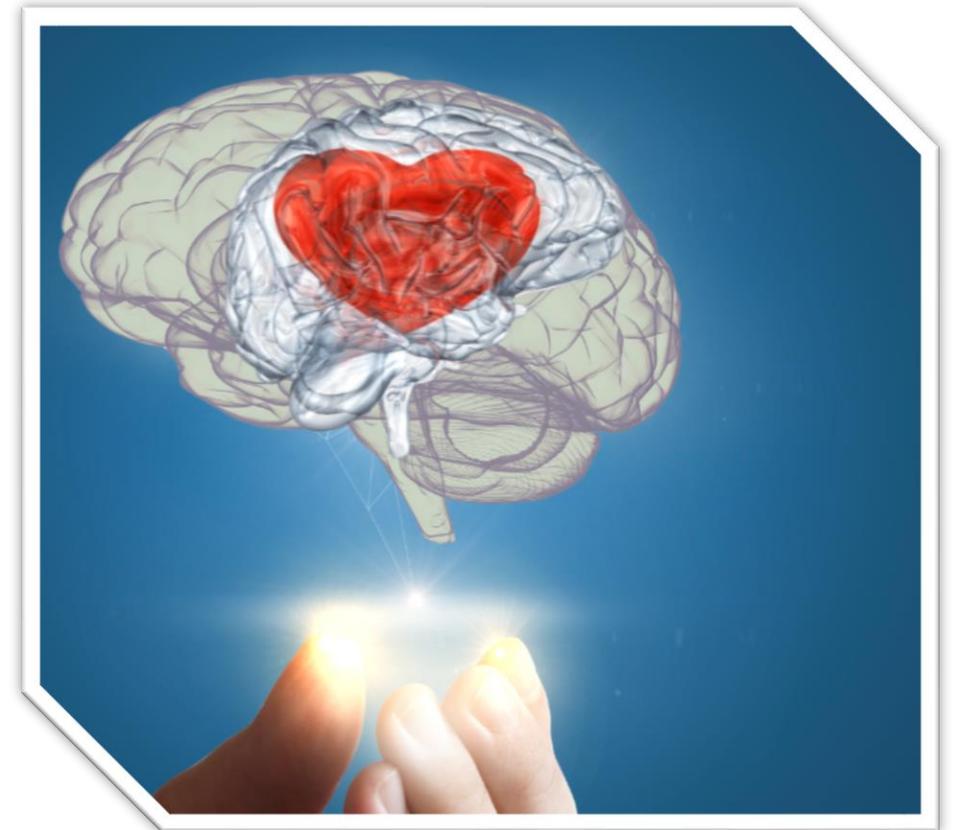


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

- **Integridad:** Cumplir responsablemente con nuestras obligaciones.

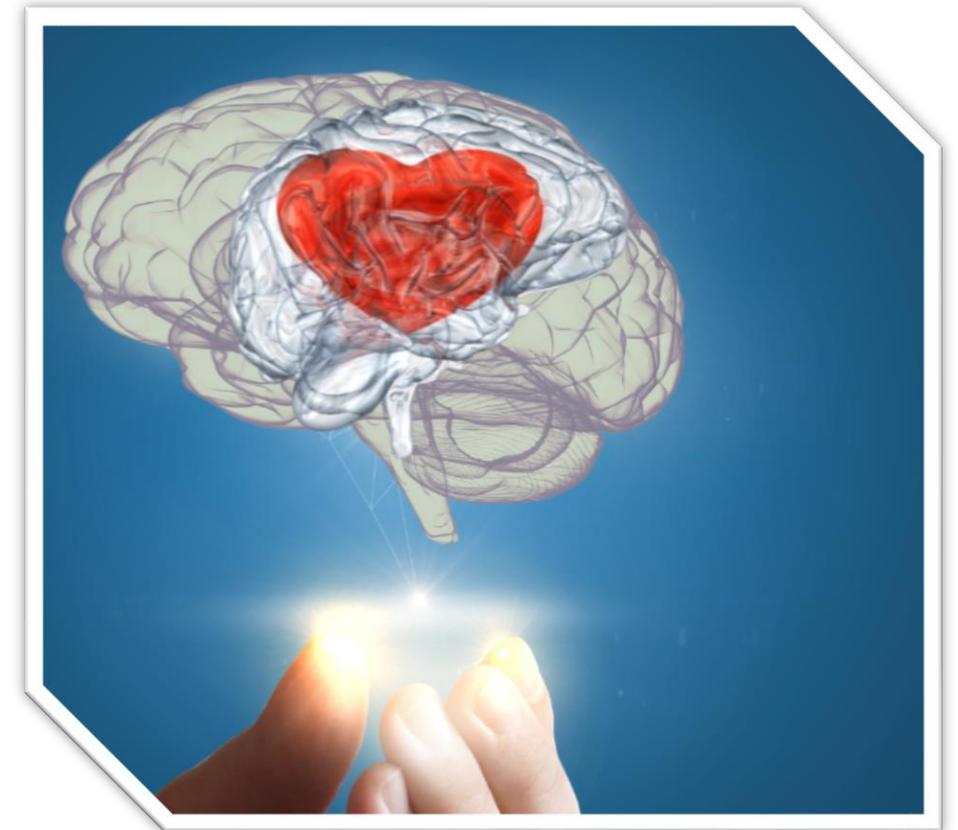


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

- **Adaptabilidad:** Afrontar los cambios y los nuevos desafíos con la adecuada flexibilidad.

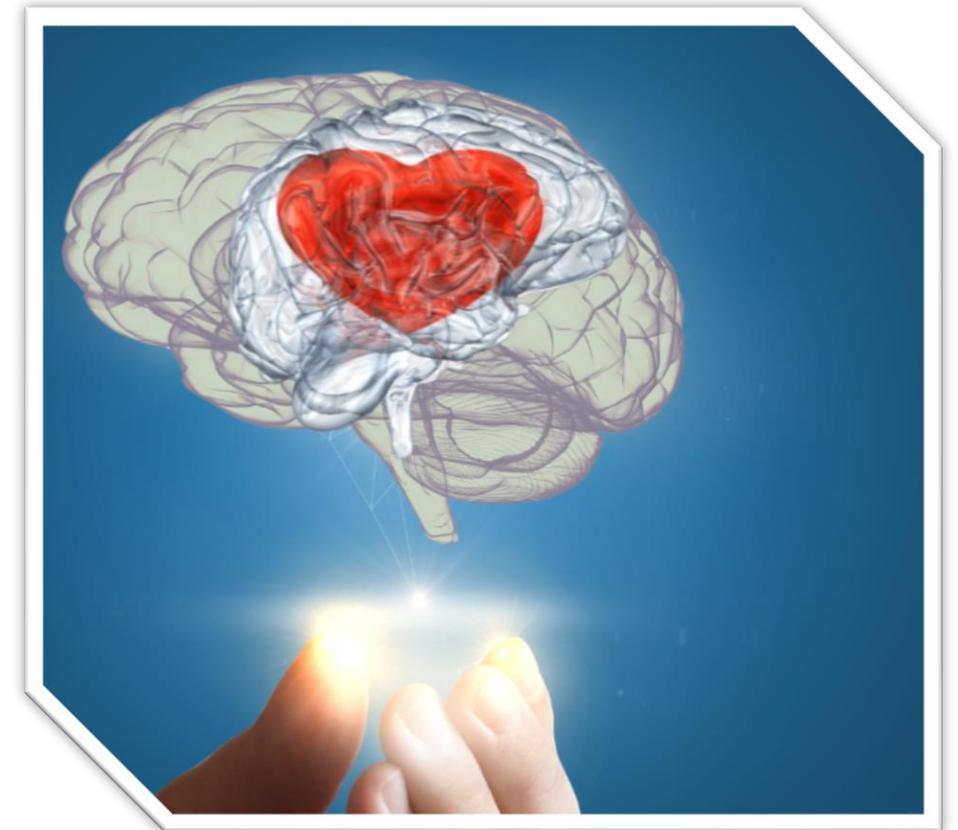


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTORREGULACION

- **Innovación:** Permanecer abierto a nuevas ideas, perspectivas e información.

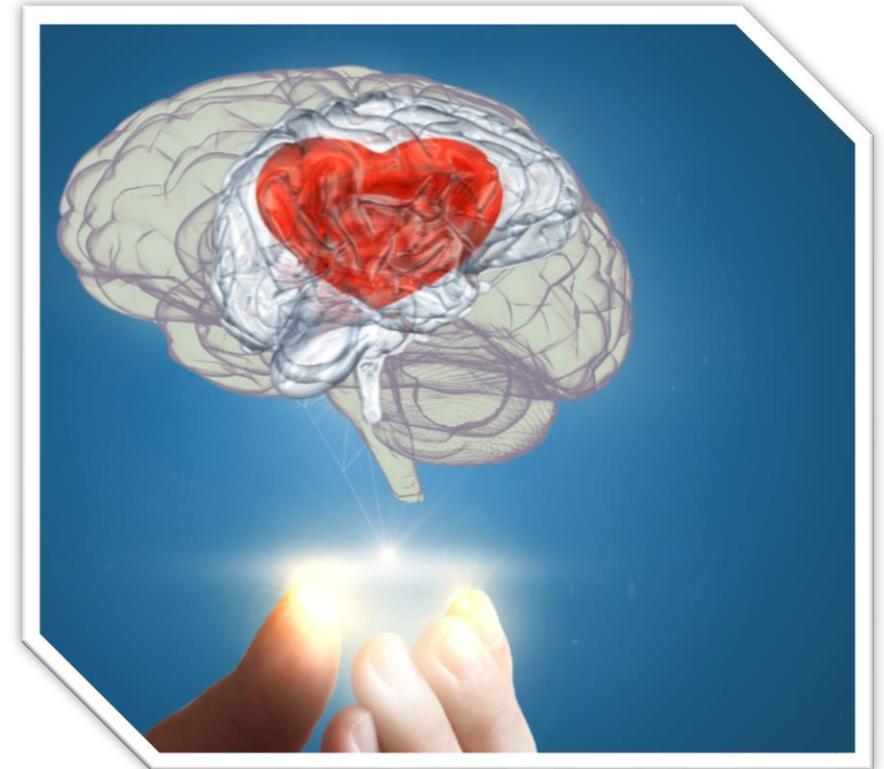


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

TIPS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL:

- Conóciate a ti mismo (identificar puntos personales críticos o de vulnerabilidad)
- Modificar hábitos por aquellos que promuevan la salud mental

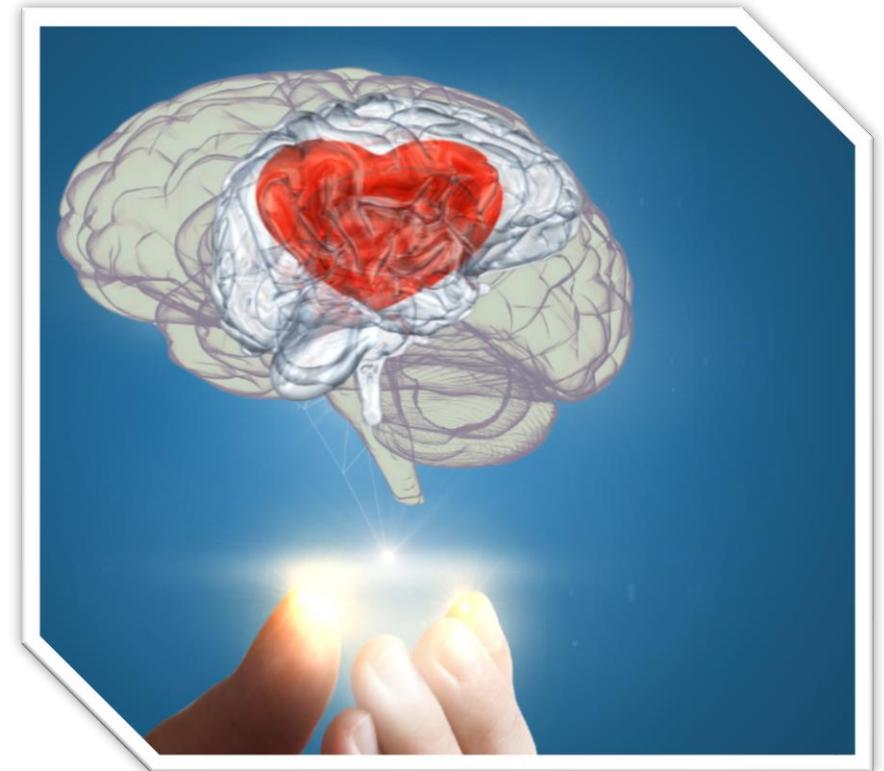


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

TIPS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL:

- Establece relaciones interpersonales saludables
- Construye en tu mente reacciones positivas en futuros eventos críticos
- Define una rutina de actividad física, deporte y esparcimiento

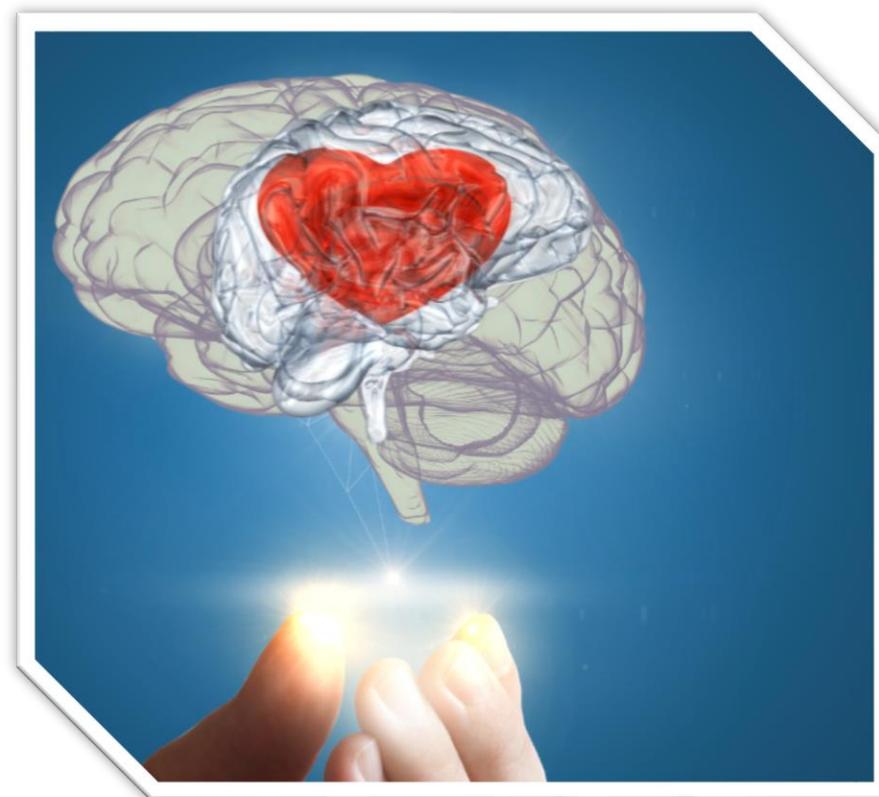


CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

TIPS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL:

- Evita reprimir emociones, es necesario buscar el momento para exteriorizar lo que sentimos
- Realiza ejercicios de respiración (2 veces al día)
- Busca asesoría psicológica de manera preventiva



CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2). **AUTOMOTIVACION**

✦POSITIVAMENTE MÁS✦

Nos permite orientarnos hacia nuestras metas. De recuperarnos de los contratiempos y focalizar todos nuestros recursos personales en una meta, en un objetivo.



CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2). AUTOMOTIVACION

✦POSITIVAMENTE MÁS✦

Si aunamos optimismo, constancia, creatividad y confianza, sobrellevaremos cualquier dificultad para seguir conquistando triunfos y logros. Esta dimensión se caracteriza por 3 competencias emocionales:



CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

AUTOMOTIVACION

- Logro: El impulso que nos lleva a mejorar o sobresalir.
- Compromiso: La capacidad de asumir la visión y los objetivos de la organización o el grupo.



CONCEPTUALIZACION. DIMENSIONES INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

+POSITIVAMENTE MÁS+

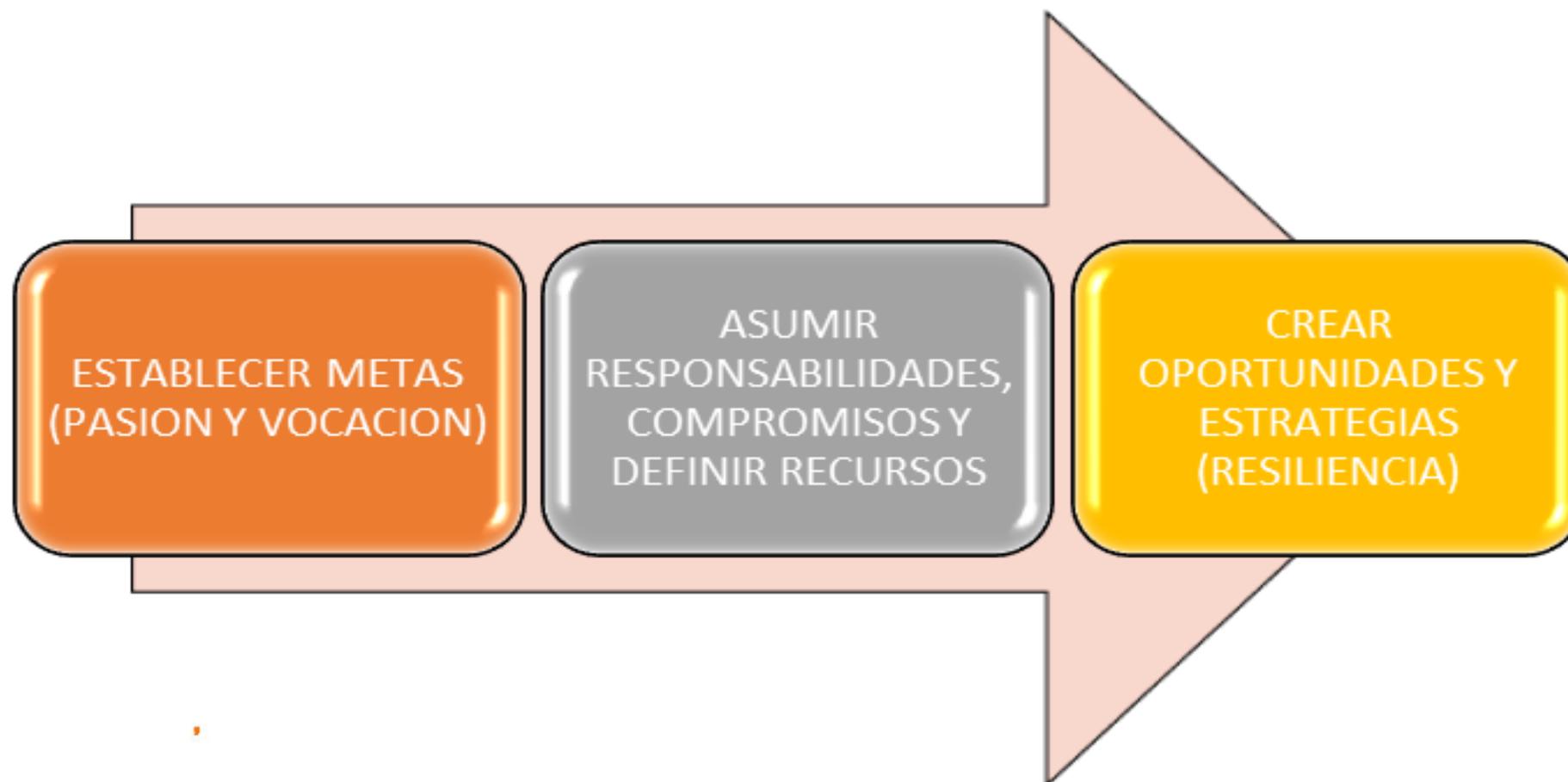
AUTOMOTIVACION

- Iniciativa y optimismo:
Competencias que movilizan a las
personas para aprovechar las
oportunidades y superar los
contratiempos.



INTELIGENICA EMOCIONAL (parte 2).

PASOS PARA EL DESARROLLO DE AUTOMOTIVACION



ACTIVIDAD 5. PONGAMOS EN PRACTICA

Se solicita a los participantes seleccionar un objetivo, meta personal a corto plazo y aplicar los pasos para el desarrollo de la automotivación.



ACTIVIDAD 5. PONGAMOS EN PRACTICA

AUTOMOTIVACION		
LOGRO	COMPROMISO	INICIATIVA-OPTIMISMO

ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:



ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

Por medio del siguiente ejercicio se pretende, proponer situaciones y circunstancias críticas, para identificar, los recursos de los que disponen los participantes, mediante el establecimiento de supuestos, alternativas y soluciones, a través de estrategia interactiva y de trabajo cooperativo.



ACTIVIDAD 6.

INCIDENTES CRITICOS:

INSTRUCCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

Para llevar a cabo el ejercicio el facilitador, solicita a los participantes conformar 3 grupos iguales, de acuerdo al numero de participantes.



ACTIVIDAD 6.

INCIDENTES CRITICOS:

INSTRUCCIONES

+POSITIVAMENTE MÁS+

Se proporcionarán 2 casos definidos frente a los cuales deberán responder las preguntas generadas, posteriormente deberán construir de manera grupal 2 casos adicionales asociados a la realidad dentro del contexto laboral, social o familiar en los cuales se haya dado una respuesta negativa, asimismo se establecerán las posibles reacciones asertivas frente al suceso.



ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

CASO 1

CASO 1: Una vía transitada, en una ciudad principal de Colombia, siendo las 3:00pm, conductor de vehículo de transporte, realiza una maniobra imprudente, que pone en riesgo la seguridad de otros actores viales (conductores), dentro de los cuales, un vehículo de transporte particular de uso familiar; para evitar la colisión con el vehículo de transporte publico realiza una maniobra que por poco termina en una tragedia, por impacto a un peatón.

En medio de la conmoción el conductor del vehículo de uso familiar, se baja del vehículo con su mirada puesta sobre el conductor del vehículo de transporte público ofuscado; el peatón arremete verbalmente contra el conductor del vehículo particular de uso familiar con términos invasivos y ofensivos...

ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

PREGUNTAS CASO 1

- a) ¿Cuál considera que es el desenlace de la situación, de acuerdo a las reacciones emitidas?
- b) ¿Cuál considera que puede ser una posible solución, garantizando una respuesta emocionalmente segura?



ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

CASO 1

•**CASO 2:** Una jornada laboral habitual en una compañía agroindustrial, un empleado se encontraba desempeñando sus funciones de manera normal, cuando recibe el llamado de su jefe inmediato con uso de vocabulario soez y descalificativos; el trabajador sin tener la oportunidad de defensa frente a lo sucedido; llega nuevamente a su puesto de trabajo; estando allí, recibió el reclamo de uno de sus compañeros por haber dejado, sus funciones durante varios minutos, sin recibir la ayuda necesaria para continuar con la ejecución de sus labores, en ese momento el trabajador reacciona de una manera negativa, arremetiendo verbalmente hacia su compañero, quien antes le había reclamo, este a su vez, responde a las agresiones verbales en mayor proporción, el trabajador sin mediar palabra reacciona propiciando un golpe contundente a la altura del cráneo, generando una grave herida...

ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

PREGUNTAS CASO 1

¿Cómo considera que fue el desarrollo de la situación?

¿Cuáles fueron los detonantes y errores que se cometieron?

¿Cómo hubiera resuelto la situación de una manera asertiva y saludable?



ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

CASO 3 Y 4

CASO 3 y 4: De manera grupal, proponer 2 casos, reales con formas de proceder negativas, posteriormente definir las estrategias de abordaje positivas, en el marco de la inteligencia emocional.



ACTIVIDAD 6. INCIDENTES CRITICOS:

+POSITIVAMENTE MÁS+

CASO 3 Y 4

CASO 3 y 4: De manera grupal, proponer 2 casos, reales con formas de proceder negativas, posteriormente definir las estrategias de abordaje positivas, en el marco de la inteligencia emocional.



ACTIVIDAD 7. CIERRE

+POSITIVAMENTE MÁS+

CASO 3 y 4: De manera grupal, proponer 2 casos, reales con formas de proceder negativas, posteriormente definir las estrategias de abordaje positivas, en el marco de la inteligencia emocional.



ACTIVIDAD 7. CIERRE

Para el cierre del microciclo II, se plantea el siguiente ejercicio, el cual está diseñado para permitir que los participantes logren, establecer una conexión con sus emociones, sentimientos y eventos con carga emocional; frente a los cuales, de manera individual y colectiva, se lleve a cabo los procesos de reparación y toma de consciencia, como camino hacia la restauración y el establecimiento de acciones de cambio. La actividad tiene un enfoque psicoterapéutico, determinado por técnica proyectiva.



ACTIVIDAD 7. CIERRE

- Se solicita a los participantes conformar una hilera, una vez ubicados en la posición referida, se entrega a cada integrante del grupo, una piedra de 5cm de diámetro aproximadamente, un marcador de color rojo y una hoja de papel.



ACTIVIDAD 7. CIERRE

- Cada participante sacara un listado de acciones, sentimientos o emociones y/o conductas, que considera requiere de transformación, aquello que considera quiere eliminar, que se encuentra adherido a la forma particular de actuar en la cotidianidad en cada contexto y afectan los procesos de convivencia e interacción; el listado será ordenado de acuerdo a importancia o prioridad, considerando el impacto y nivel de influencia a nivel de conducta.



ACTIVIDAD 7. CIERRE

- En la piedra cada persona escribirá el elemento que ocupa el primer lugar en el listado ordenado por prioridades.
- Cada participante, deberá cargar la piedra diariamente, independiente del contexto de interacción en el que se encuentre (trabajo, familia, sociedad, etc), establecerá una meta durante la semana, orientada en la eliminación de los elementos escritos en la piedra, superando situaciones de la cotidianidad que actúan como factores desencadenantes.



ACTIVIDAD 7. CIERRE

- Cuando cada persona identifique la superación y manejo adecuado del elemento elegido lo borrara de la piedra con un trozo de lija.



ACTIVIDAD 8.

EJERCICIO POST SESION.

RESIGNIFICACION EMOCIONAL

- Para dar continuidad al proceso adelantado, los participantes con la piedra previamente utilizada, procederán a pintarla de diferentes colores (tipo collage o vitral), a cada color le dará un significado en positivo, la cual deberán llevar a la sesión correspondiente al microciclo III.



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+

