



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES



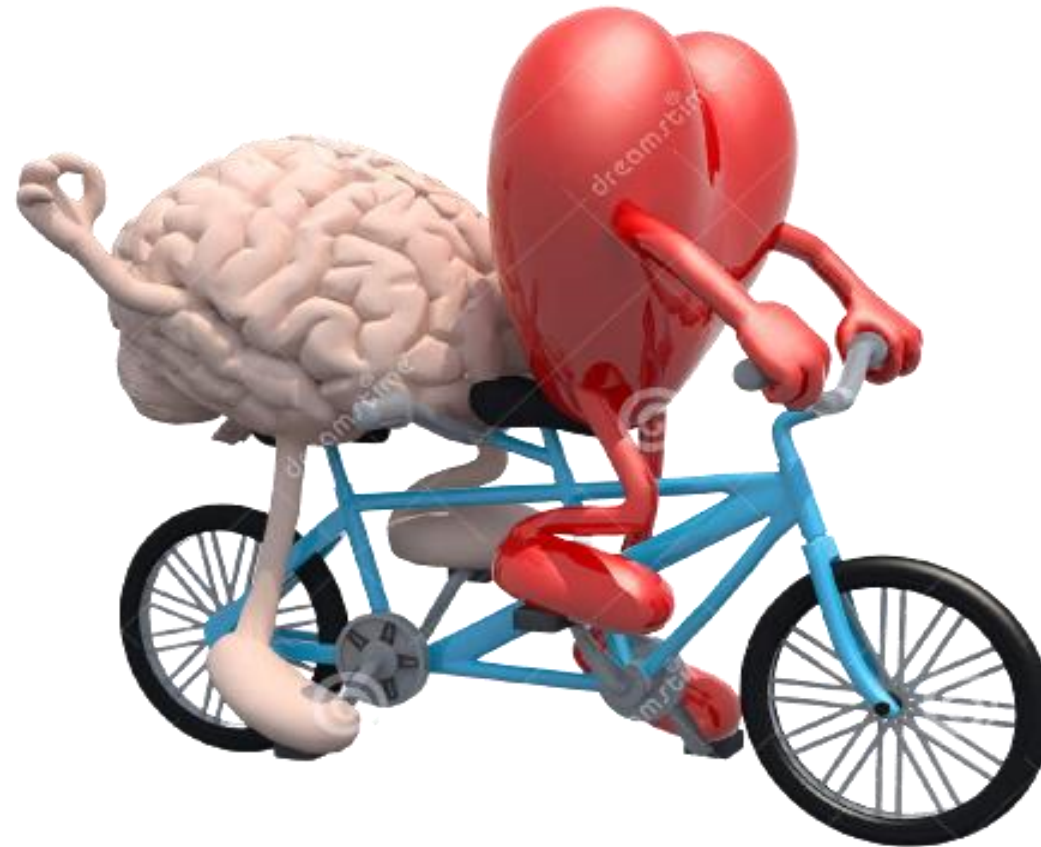


NUEVO MODELO DE
ABORDAJE
PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”



MICROCICLO

3

CONSCIENCIA EMOCIONAL



ACTIVIDAD 1.

APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD



ACTIVIDAD 1.

APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

Este es un ejercicio con enfoque psicoterapéutico, construido, para proporcionar a los participantes un espacio de reconocimiento, autoevaluación, confrontación y liberación de tensión y carga emocional; el cual se utiliza como parte introductoria para el desarrollo del microciclo de gestión III.



ACTIVIDAD 1. APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

POSITIVAMENTE MÁS

A continuación, se presentan las instrucciones para llevar a cabo actividad de apertura:



ACTIVIDAD 1. APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

- Se realiza apertura del microciclo III, para lo cual proporciona palabras de bienvenida y da a conocer el nombre de la sesión. Asimismo, estimula la participación y motiva para dar continuidad al proceso de formación, entrenamiento y aprendizaje.



ACTIVIDAD 1. APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

- Solicita a los participantes, ubicarse sentados en el piso conformando un circulo.



ACTIVIDAD 1. APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

- Se refiere a los participantes la importancia de reconocer lo que sentimos, a partir de lo que somos, como base para la toma de consciencia y estructuración de un proceso de transformación.



ACTIVIDAD 1.

APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

INSTRUCCIONES

- Se lleva a los participantes a realizar un proceso reflexivo, en el que cada persona dará a conocer su lado más oscuro o negativo, los aspectos de debilidad o vulnerabilidad, es decir todo aquello que afecta las relaciones con los demás, el bienestar individual y colectivo, la construcción de vínculos de confianza en contextos laborales, familiares y sociales, el desarrollo y la realización personal.



ACTIVIDAD 1. APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

- Un proceso introspectivo que lleve a la necesidad de adelantar acciones de cambio a partir de la identificación de falencias



ACTIVIDAD 1. APERTURA. ASUMO MI RESPONSABILIDAD

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

- Se hará la ronda con todos los participantes. Cada persona iniciara de la siguiente manera: me cuesta ser inteligente emocionalmente por....



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

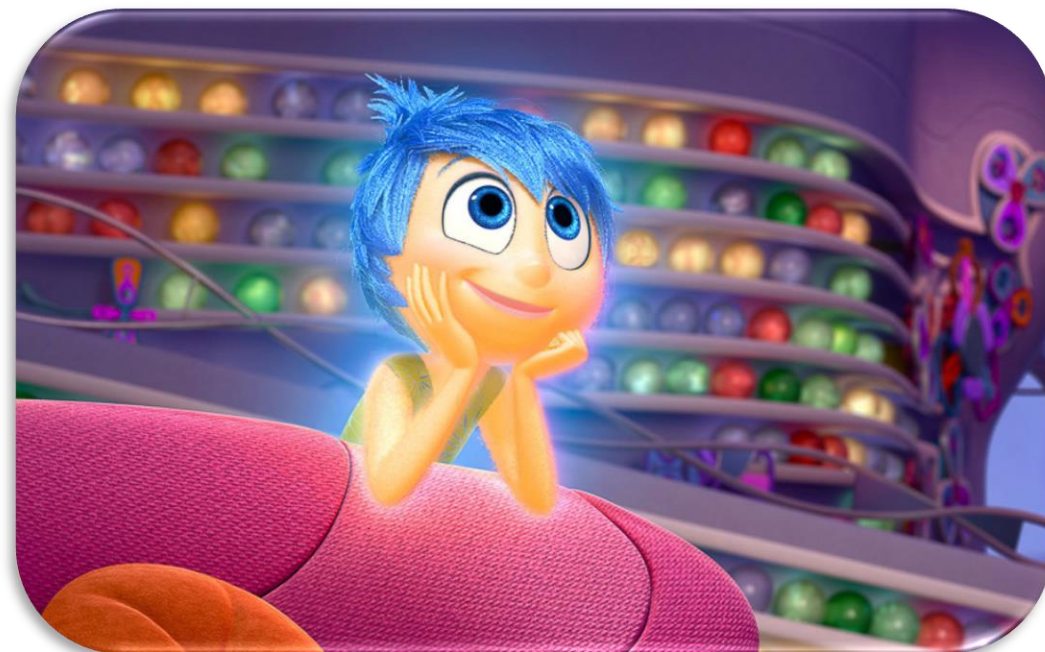
DIMENSIONES INTELIGENCIA

EMOCIONAL (parte 2):



ACTIVIDAD 2. CONCEPTUALIZACION.

En este apartado se da continuidad al abordaje conceptual, donde desarrollan las 2 dimensiones de la inteligencia emocional restantes (empatía y habilidades sociales)



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

En nuestra forma de relacionarnos hay un aspecto que va más allá de las palabras. Hablamos de la realidad emocional de cada uno. Esa que se expresa con gestos, con un tono de voz particular, con determinadas posturas, miradas, expresiones...



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

POSITIVAMENTE MÁS

EMPATIA

Descifrar todo ese lenguaje, ponernos en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando es la empatía.



ACTIVIDAD 2. CONCEPTUALIZACION.

POSITIVAMENTE MÁS

EMPATIA

Esa capacidad nos permite no solo obtener información sobre aquellos que tenemos en frente, sino que ayuda a establecer vínculos más fuertes, lazos sociales y afectivos más profundos.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

POSITIVAMENTE MÁS

EMPATIA

Además, reconocer las emociones y los sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

Este aprendizaje sobre la inteligencia emocional de Goleman nos deja un concepto claro. Las diferencias en nuestro grado de dominio de las habilidades sobre las que descansa nuestra conciencia social determinan las correspondientes diferencias en las competencias laborales que dependen de la empatía. Entre ellas cabe destacar 3 componentes principales:.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

1. **Empatía cognitiva:** La capacidad de comprender los pensamientos y perspectivas de los demás. Implica ponerse en el lugar de otra persona y ver las cosas desde su punto de vista. Esto implica escuchar activamente, prestar atención a las señales no verbales y buscar la comprensión profunda de las experiencias y perspectivas de los demás.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

2. **Empatía emocional:** La capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás. Nos permite sentir lo que otra persona está experimentando y responder de manera adecuada.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

Esto implica ser consciente de las emociones que experimentan los demás y tener la capacidad de responder adecuadamente. La empatía emocional nos permite conectar a un nivel más profundo con las personas, mostrando comprensión y apoyo en momentos difíciles.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

3. **Empatía compasiva:** La capacidad de actuar en base a la empatía. Implica mostrar apoyo, compasión y ayudar a los demás en tiempos difíciles. La empatía compasiva implica tomar acciones para aliviar el sufrimiento de los demás y hacer una diferencia positiva en sus vidas.



ACTIVIDAD 2.

CONCEPTUALIZACION.

+POSITIVAMENTE MÁS+

EMPATIA

El análisis de la empatía nos permite evaluar nuestras propias habilidades empáticas y trabajar en su desarrollo. El autoanálisis es esencial para identificar nuestras fortalezas y debilidades en este ámbito, y nos permite implementar cambios positivos en nuestras interacciones con los demás.



ACTIVIDAD 3.

+POSITIVAMENTE MÁS+

REVISEMOS NUESTRA EMPATIA: .

El objetivo de esta actividad, es permitir que los participantes identifiquen su nivel de empatía, dentro de su vida cotidiana en cada uno de los aspectos de interacción, por tanto, el facilitador establecerá como consigna, dar respuesta a los cuestionamientos y/o interrogantes propuestos, donde se incluirán las acciones ejecutadas en relación a los 3 componentes de la empatía, revisados previamente.



ACTIVIDAD 3.

POSITIVAMENTE MÁS

REVISEMOS NUESTRA EMPATIA: .

REVISANDO NUESTRA EMPATIA	
¿Cuándo no logra establecer acuerdos con las personas que le rodean cómo actúa?	Familia
	Trabajo
	Sociedad:
¿Cuándo alguien busca de su ayuda por una situación particular, piensa que es una persona débil	Familia
	Trabajo
	Sociedad:
¿Si una persona se encuentra pasando por una situación difícil, hace algo por ayudarlo o considera que cada quien debe asumir la responsabilidad de su vida?	Familia
	Trabajo
	Sociedad:

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales en el contexto de la inteligencia emocional son multifacéticas e incluyen una variedad de competencias como la comunicación efectiva, la capacidad de influir en los demás, la habilidad para resolver conflictos y la habilidad para construir y mantener relaciones saludables.



HABILIDADES SOCIALES

La capacidad de relación es la habilidad social de movilizar adecuadamente las emociones de los demás. Necesita de varias competencias, como:



HABILIDADES SOCIALES

- **Influencia:** Esgrimir tácticas eficaces de persuasión.
- **Comunicación:** Enviar mensajes claros y convincentes.
- **Gestión de los conflictos:** Negociar y resolver los desacuerdos.



HABILIDADES SOCIALES

- **Liderazgo:** Inspirar y orientar.
- **Catalizadores del cambio:** Iniciar, promover o controlar los cambios.



ACTIVIDAD 4. EL ESPEJO DEL ALMA: .



ACTIVIDAD 4. EL ESPEJO DEL ALMA: .

Este ejercicio, se encuentra estructurado desde una técnica proyectiva, para la conexión y movilización de contenidos inconscientes, orientados hacia un proceso de autoconocimiento, que permita la generación de insight o toma de consciencia.



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

Como camino para la eliminación de barreras y la generación de cambios estructurales que representen el principio de la transformación individual, para lograr un impacto colectivo, mediante la construcción de recursos emocionales, para responder de manera asertiva frente a las situaciones de demanda emocional y permita la construcción de relaciones y vínculos laborales, familiares y sociales sanos.



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

+POSITIVAMENTE MÁS+

A continuación, se suministran las instrucciones necesarias para el desarrollo del taller de manera efectiva, para garantizar el impacto y cumplimiento del objetivo esperado, asociado hacia el entrenamiento de la inteligencia emocional, mediante la intervención psicoterapéutica en aspectos psicológicos.



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES



- a) Inicialmente lo participantes de manera individual, realizaran el diligenciamiento del auto registro denominado CONFRONTANDO MIS EMOCIONES. En el cual deberán dar respuesta a cada componente, a través de un acto de honestidad, reconocimiento y humildad. Es importante recordar que la base para el cambio, se fundamenta en la capacidad de aceptación.

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

AUTO REGISTRO. CONFRONTACION, ACEPTACION Y AUTOCONOCIMIENTO

Parte 1. participante

Lo que me cuesta	Lo que me molesta	Lo que no puedo	Lo que me avergüenza	Lo que no quiero ser
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

Parte 2. Compañero(a)				
Por qué te cuesta	Por qué te molesta	Por qué no puedes	Por qué te avergüenza	Por qué no quieres ser
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

Cada participante, diligenciará la primera parte del auto registro, la segunda parte se completará posteriormente. Es importante que cada persona. Asigne cada componente de acuerdo a la manera como las emociones provocan interferencia, por ejemplo, lo que me cuesta (ser paciente, calmarme en medio de un conflicto,) lo que no quiero ser (una persona agresiva, ofensiva, solitaria).



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

+POSITIVAMENTE MÁS+

INSTRUCCIONES

Una vez cada participante haya completado la primera parte del auto registro, el facilitador conformará parejas de manera aleatoria, con la persona correspondiente se llevará a cabo el intercambio del auto registro, quien se encargará de completar la segunda parte, mediante la consignación de las respuestas a cada una de las preguntas propuestas, de acuerdo a lo que cada persona estableció en la primera parte. Ejemplo: por qué te cuesta (ser paciente, calmarse en un conflicto), por qué no quieres ser (ofensivo, agresivo, solitario(a)).

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

Cuando la parera asignada para el ejercicio haya completado la segunda parte del auto registro, se procederá a realizar proceso de confrontación, a partir de los insumos obtenidos, para ello, la pareja con el auto registro del otro participante, se ubicarán de manera frontal (frente a frente) y hará alusión a las respuestas consignadas en la primera y segunda parte.



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES



Por ejemplo: Carlos te cuesta ser paciente, porque siempre buscas que las cosas se hagan como tú lo deseas; no quieres ser una persona ofensiva por que sientes miedo a que las personas te abandonen, etc. Se realizará con cada componente evidenciado en el auto registro.

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES



Cuando haya se haya culminado con el auto registro de su compañero, se cambiarán los roles y se realizara el ejercicio psicoterapéutico con la otra persona de la pareja, de acuerdo a la dinámica definida. (el participante que confronta, ahora será confrontada desde su propio auto registro)

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

Una vez cada pareja y los integrantes de las mismas, hayan cumplido con la consigna, el facilitador procederá a entregar a cada participante un trozo de lana de color rojo, aproximadamente de 60cm de longitud. Contaran con la ayuda de su pareja para atarse las manos a la altura de la muñeca (Simbolizando unas esposas, como ausencia de libertad)



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES



Para finalizar el ejercicio cada uno, refiere a su compañero (pareja) que aspectos quiere cortar o en su vida, que tipo de cambios esta dispuesto a realizar, cuales son los compromisos adquiridos.

ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

Estando frente a su pareja, da a conocer sus intenciones de cambio de manera particular y especifica las acción y compromisos que está dispuesto(a) a adquirir, en este momento la pareja, realiza el corte de las cuerdas, refiriendo las siguientes palabras...” hoy te libero para que puedas, resignificar tu vida y crear tu felicidad, valora lo importante y construye tu realidad”



ACTIVIDAD 4.

EL ESPEJO DEL ALMA: .

POSITIVAMENTE MÁS

INSTRUCCIONES

Estando frente a su pareja, da a conocer sus intenciones de cambio de manera particular y especifica las acción y compromisos que está dispuesto(a) a adquirir, en este momento la pareja, realiza el corte de las cuerdas, refiriendo las siguientes palabras...” hoy te libero para que puedas, resignificar tu vida y crear tu felicidad, valora lo importante y construye tu realidad”



ACTIVIDAD 5.

CIERRE

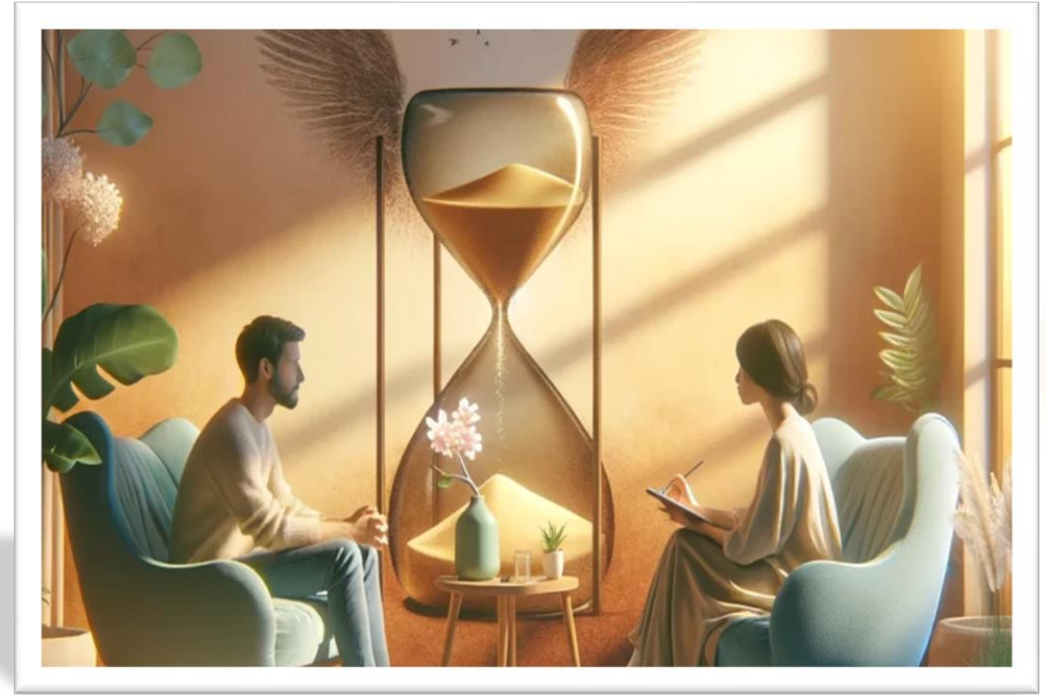
MICROCICLO III



ACTIVIDAD 5.

CIERRE MICROCICLO III

Para el cierre se solicita a los participantes conformar un círculo e invita a cada persona a compartir la experiencia vivida (impacto) y se lleva a cabo una reflexión frente a la importancia de gestionar de manera asertiva las emociones para conservar todo aquello que tiene valor e importancia (familia, trabajo, etc)



ACTIVIDAD 5.

CIERRE MICROCICLO III

Cada participante toma la piedra, utilizada en el microciclo II, previamente pintada de varios colores con atribución de aspectos y/o emociones positivas, cada integrante elegirá un compañero(a) a quien entregara la piedra, como símbolo de un nuevo inicio, la restauración, resignificación y gestión adecuada de emociones, como base para la construcción individual y colectiva.



ACTIVIDAD 5.

CIERRE MICROCICLO III

Cuando se haga entrega de la piedra, cada participante emitirá de manera libre espontánea y voluntaria las palabras con las que desee acompañar la entrega de la piedra como elemento simbólico, el TOTEM, al cual antes de entregar le atribuirá un significado. Por ejemplo (entrego este símbolo significado de carácter y control). A continuación, expresara lo que desee para esta persona.



ACTIVIDAD 5.

+POSITIVAMENTE MÁS+

CIERRE MICROCICLO III

Asimismo, las 3 semillas que se entregaron en el ejercicio de apertura del microciclo I, será sembrada por cada participante en un lugar elegido por cada uno(a), definiendo para cada semilla un propósito de vida..



RETROALIMENTACION



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
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVAMENTE MÁS

