POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

CARTILLA DEL TRABAJADOR

Programa de Inteligencia Emocional "Acción con Emoción"

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positivamente más

Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Cartilla del trabajador
Programa de Inteligencia Emocional
“Acción con Emoción”

José Luis Correa López
Presidente

Carlos Iván Heredia Ferreira
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Dirección Técnica
Luana Betsy Polo Cortés
Ps. Profesional Especializada
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Colaboración Técnica
Equipo Experto
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación
Elvia Yolima Guzmán
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2024

Para citar esta publicación: (2024). “Cartilla del trabajador-Programa de Inteligencia Emocional “Acción con emoción””. Positiva Compañía de Seguros S.A. “https://psicoboxpositiva.com/programa-de-inteligencia-emocional-accion-con-emocion”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva.

ISBN:

CONTENIDO

Herramientas para el Cuidado Integral de tu Salud 6

Exploramos Tus Emociones 6

Cinefórum Emocional 8

Explorando Emociones a Través de los Roles 11

Vamos A Escribir Una… ¡Aventura Emocional! 15

¿Dominio O Dominó De Los Sentimientos? 17

Tips Para Regular Las Emociones 20

Bienvenidos a ¡Positivamente más!

Esta guía contiene información valiosa para fortalecer los conocimientos sobre el Programa de inteligencia emocional “ACCIÓN CON EMOCIÓN”. Esperamos que constituya un aporte con información valiosa para fortalecer entornos laborales saludables y promover la salud en el trabajo.

Herramientas para el Cuidado Integral de tu Salud

A. Exploramos Tus Emociones

Objetivo: Esta actividad te invita a sumergirte en el mundo de las emociones y la creatividad para descubrir más sobre sí mismo.

Tiempo: Esta actividad puede llevarse a cabo durante 30 minutos a 1 hora, dependiendo de tu disponibilidad y preferencia.

Recursos:

- Hojas blancas o un cuaderno de dibujo.
- Materiales artísticos (colores, crayones, acuarelas, marcadores, entre otros).
- Una lista de palabras o frases relacionadas con emociones. Algunas sugerencias: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, gratitud, confianza, esperanza, amor, nervios, calma, optimismo, desesperanza, empatía, frustración.

Metodología:

1. Preparación: Selecciona un momento tranquilo y un espacio adecuado para realizar la actividad.

2. Reflexión emocional: Elije una palabra o frase relacionada con una emoción que estés experimentando o hayas experimentado recientemente (p. ej., alegría, tristeza, esperanza, nervios).

3. Creación artística: Utiliza los materiales artísticos para representar la emoción elegida a través de un dibujo o pintura. No hay reglas, lo importante es que sea una representación personal de la emoción.

4. Reflexión y análisis: Al terminar tu obra, reflexiona sobre el proceso. ¿Qué sentiste al realizar la actividad? ¿Cómo se refleja tu estado emocional en la creación? Toma nota de tus pensamientos.

5. Compartir (opcional): Si te sientes cómodo, puedes compartir tu obra y reflexiones con compañeros en un entorno seguro y de apoyo. Esto puede ayudar a conectar emocionalmente con los demás.

Esta actividad es una forma creativa de fortalecer su inteligencia emocional y comprender mejor tus emociones. ¡Esperamos que disfrutes de la experiencia!

B. Cinefórum Emocional

Objetivo: El propósito de esta actividad es fortalecer tu inteligencia emocional a través de la reflexión sobre las emociones que se presentan en las películas. Esto te ayudará a mejorar la empatía, comprensión emocional y autoconocimiento.

Tiempo: Esta actividad puede tomar entre 60 minutos y 2 horas, dependiendo de la duración de la película y de cuánto quieras discutir después.

Recursos:

- Acceso a plataformas de streaming (Netflix, HBO, Star+, Prime Video, YouTube) o una colección de películas en DVD.
- Un dispositivo para ver la película ya sea un televisor, computadora o proyector.
- Papel y bolígrafo para tomar notas, si lo desea.

Metodología:

1. Selección de la película: Escoge una película que tenga una variedad de emociones y temas que le interesen. Puedes elegir cualquier género, siempre y cuando la película represente las emociones de manera auténtica y significativa. Te brindamos dos ejemplos de películas que podrían servir:

2. Intensamente (Inside Out): Esta película de animación de Pixar aborda temas emocionales de una manera creativa y accesible para todas las edades. A través de las aventuras de las emociones que residen en la mente de una niña, la película explora temas como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el amor, brindando una oportunidad para reflexionar sobre cómo estas emociones influyen en nuestras vidas.

3. La vida es bella (Life is Beautiful): Esta película italiana es un conmovedor drama que combina momentos de humor y tragedia. Ambientada en la Italia fascista durante la Segunda Guerra Mundial, la historia sigue a un padre y su hijo mientras enfrentan la adversidad en un campo de concentración. A través de la valentía y el amor del padre, la película toca temas como la esperanza, el sacrificio, el miedo y la resiliencia, proporcionando una base sólida para discutir una variedad de emociones.

4. Visualización de la película: Mira la película en casa, prestando atención especial a las emociones y situaciones emocionales que se presentan en la trama. Si quieres, puedes tomar notas durante la película para recordar momentos clave o emociones que experimente.

5. Discusión emocional: Después de ver la película, elije un lugar cómodo y reflexiona: ¿Qué emociones sentiste mientras veías la película? ¿Qué escenas te impactaron más y por qué? ¿Hay algún personaje con el que te identifiques emocionalmente?

6. Análisis de emociones: Profundiza en la discusión sobre las emociones que se observaron durante la película y cómo se relacionan con sus propias experiencias. Si te sientes cómodo, puedes compartir tus puntos de vista con tus compañeros para entender mejor las emociones y aprender de los demás.

Con “Cinefórum emocional”, buscamos que fortalezcas tu inteligencia emocional de una manera creativa y divertida, mientras exploras las emociones a través del cine. ¡Esperamos que disfrutes la experiencia y que te ayude a conocerte mejor!

C. Explorando Emociones a Través de los Roles

Objetivo: Esta actividad busca fortalecer la inteligencia emocional al permitirte, junto con tus familiares o amigos, explorar y practicar habilidades emocionales mediante juegos de rol creativos e innovadores. El objetivo es aprender a identificar, comprender y manejar tus emociones en diferentes situaciones, promoviendo una mayor empatía y resiliencia emocional.

Tiempo: Te recomendamos dedicar al menos 1 hora, aunque la duración puede ajustarse según tu preferencia y disponibilidad.

Recursos:

- Papel y bolígrafos para tomar notas.
- Lista de roles o personajes para interpretar.
- Escenarios de juego previamente establecidos o los ejemplos brindados.
- Un entorno tranquilo y libre de distracciones para realizar las actividades.

Metodología:

1. **Preparación:** Antes de empezar, prepara una serie de escenarios emocionales o situaciones cotidianas que puedan representarse en los juegos de rol. Estos podrían ser conflictos familiares, situaciones laborales, entre otros. Aquí tienes tres ejemplos de escenarios que podrían servir para el juego de rol:

Conflicto familiar por diferencias generacionales:

Descripción: Una cena familiar donde surgen tensiones entre los miembros de diferentes generaciones debido a diferencias de opinión sobre temas como tecnología, valores familiares o formas de crianza.

Objetivo emocional: Practicar la empatía y la comunicación efectiva para entender y gestionar las emociones relacionadas con las diferencias generacionales.

Situación laboral de estrés y presión:

Descripción: Una reunión de trabajo donde los participantes interpretan roles relacionados con situaciones estresantes en el entorno laboral, como una presentación importante, un plazo ajustado o una discusión acalorada con un colega.

Objetivo emocional: Aprender a manejar el estrés y la presión emocional, así como a mantener la calma y la claridad mental en situaciones laborales desafiantes.

Negociación de conflictos en el trabajo en equipo:

Descripción: Un ejercicio donde los participantes asumen roles dentro de un equipo de trabajo que debe resolver un conflicto interno, como diferencias de opinión sobre la dirección del proyecto o la distribución de tareas.

Objetivo emocional: Practicar la resolución de conflictos de manera constructiva, promoviendo la colaboración, la escucha activa y la búsqueda de soluciones mutuamente beneficiosas.

2. Selección de roles: Invita a los miembros de tu familia y/o amigos a elegir un personaje o rol para interpretar durante el juego. Tú también debes elegir uno. Pueden ser personajes ficticios, profesiones, roles familiares (pueden utilizar los ejemplos brindados o inventar uno nuevo).

3. Desarrollo del escenario: Una vez que hayan elegido los roles, presenta un escenario emocional o una situación específica que deberán representar con sus personajes (pueden utilizar los ejemplos brindados o inventar uno nuevo).

4. Interpretación y reflexión: Sumérjanse en sus roles y expresen las emociones que los personajes estarían experimentando en esta situación. Después de la representación, tómense un momento para reflexionar sobre las emociones que han experimentado y las estrategias que han utilizado para afrontarlas.

5. Rotación de roles: Para comprender mejor las emociones de los demás, intercambien roles y representen la misma situación desde diferentes perspectivas. Esto les ayudará a practicar la empatía y a comprender mejor las experiencias emocionales de los demás.

6. **Discusión y conclusiones:** Al terminar la representación, tengan una charla en grupo sobre lo que han vivido y lo que han aprendido. Compartan sus observaciones y reflexionen sobre cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

7. **Seguimiento y aplicación:** Finalmente, para seguir mejorando las habilidades emocionales, practiquen lo aprendido en situaciones reales fuera del juego de rol. Si necesitan más orientación, apliquen lo aprendido en las sesiones del Programa de inteligencia emocional.

Esta actividad proporciona una forma original y creativa de fortalecer tu inteligencia emocional, así como la de tus familiares o amigos. A través de juegos de rol emocionales, tienes la oportunidad de explorar distintas situaciones y aprender a identificar, entender y manejar las emociones de manera efectiva. Esta actividad promueve la empatía, la capacidad de recuperación emocional y las habilidades de comunicación, contribuyendo a crear un ambiente emocionalmente sano tanto en tu trabajo como en tu vida personal. La actividad no solo ofrece un espacio para reflexionar y aprender, sino también herramientas prácticas que puedes aplicar en el día a día para mejorar tu bienestar emocional y las relaciones con los demás.

D. Vamos a Escribir una… ¡Aventura Emocional!

Objetivo:

El objetivo de esta actividad es fortalecer tu inteligencia emocional a través de la escritura y creación de cuentos que exploren y gestionen tus emociones de manera creativa. Esta actividad busca fomentar la autoexpresión emocional, la empatía y la resiliencia.

Tiempo: El tiempo dedicado a la creación de cada cuento puede variar, pero se recomienda reservar al menos 2 horas semanales para desarrollar completamente la actividad.

Recursos:

- Papel o computadora para escribir.
- Bolígrafos o lápices.
- Acceso a internet (opcional) para buscar inspiración o recursos adicionales.
- Un ambiente tranquilo y cómodo en el hogar para realizar la actividad.

Metodología:

1. **Preparación:** Antes de comenzar, asegúrate de tener todos los recursos necesarios a mano. Busca un lugar tranquilo donde puedas concentrarse y dejar fluir la creatividad.

2. Elección del tema emocional: Piensa en una emoción que te gustaría explorar en el cuento. Puede ser felicidad, tristeza, miedo, ira, entre otras. Esta emoción será el hilo conductor de tu historia.

3. Desarrollo del personaje y escenario: Crea un personaje principal para tu cuento y piensa en el entorno en el que se desarrollará la historia. Considera cómo la emoción elegida afectará las acciones y decisiones del personaje.

4. Estructura del cuento: Decide la estructura básica de tu cuento, incluyendo el inicio, nudo y desenlace. Piensa en cómo quieres que tu personaje experimente y gestione la emoción a lo largo de la historia.

5. Escritura creativa: Comienza a escribir tu cuento, dejando que la imaginación fluya libremente. No te preocupes por la perfección en esta etapa, lo importante es plasmar las ideas en papel.

6. Revisión y edición: Una vez que hayas terminado de escribir todo el cuento, tómate un tiempo para revisarlo y realizar cualquier corrección necesaria. Asegúrate de que la historia fluya de manera coherente y que transmita la emoción deseada.

7. Compartir y reflexionar: Después de terminar el cuento, compártelo con amigos o familiares y explícales la emoción que deseabas transmitir. Anima para discutir sobre cómo la historia los hizo sentir y qué lecciones pueden extraer de ella.

Nota: No te detengas en un solo cuento. Continúa explorando diferentes emociones y creando nuevas historias que te permitan seguir desarrollando tu inteligencia emocional a través de la escritura creativa.

E. ¿Dominio O Dominó De Los Sentimientos?

Objetivo: Esta actividad tiene como propósito fortalecer tu inteligencia emocional al ayudarte a comprender cómo las situaciones cotidianas pueden influir en tus emociones. Al jugar este juego, tú y tu familia y/o amigos aprenderán a identificar las conexiones entre las situaciones y las emociones, mejorando la autoconciencia emocional y la capacidad para manejar tus sentimientos de manera efectiva.

Tiempo: La creación del dominó puede llevar entre 30 minutos y 1 hora, mientras que el juego en sí puede durar de 30 minutos a 1 hora, dependiendo del número de jugadores y la dinámica del juego.

Recursos:

- Cartulinas o tarjetas pequeñas.
- Resaltadores, colores o marcadores.
- Lista de situaciones cotidianas y emociones asociadas.
- Tijeras.
- Mesa o superficie plana para jugar.

Primera parte - Creación del dominó:

1. Preparación: Reúne cartulinas o tarjetas pequeñas, resaltadores, colores y una lista de situaciones cotidianas y emociones asociadas. Asegúrate de tener tijeras y una mesa o superficie plana para trabajar.

Ser elogiado por el trabajo bien hecho.	Tristeza
Sentirse excluido en una reunión social	Confianza

2. Diseño de las fichas: En cada tarjeta, escribe el nombre de una emoción en el extremo derecho y una situación que pueda provocar otra emoción en el extremo izquierdo. Por ejemplo, en una ficha podrías escribir “Ser excluido en una reunión social” en un extremo y “Felicidad” en el otro.

3. Representación visual: Invita a los participantes (familia o amigos) a dibujar una representación visual de la situación y la emoción en cada tarjeta. Esto puede incluir dibujos, símbolos o colores que ayuden a asociar la emoción con la situación.

4. Recorte de las fichas: Una vez que todas las tarjetas estén completas, recórtalas para crear las fichas de dominó. Asegúrate de que todas tengan el mismo tamaño y forma para facilitar el juego.

5. Revisión final: Antes de empezar a jugar, revisa todas las fichas para asegurarse de que estén correctamente escritas y representadas visualmente. Haz los ajustes necesarios si es preciso.

Segunda Parte - Juego del dominó y reflexión

1. Explicación de las reglas: Explica a los participantes que el objetivo del juego es emparejar las situaciones con las emociones correspondientes de manera que todas las fichas encajen adecuadamente. Por ejemplo, si en una ficha en el extremo derecho dice “Tristeza”, el jugador debe buscar en sus fichas una situación que le genere tristeza y así ir uniendo las fichas una a una. Cada jugador recibirá un número igual de fichas al inicio del juego.

Ejemplo:

Ser elogiado por el trabajo bien hecho.	Tristeza
Sentirse excluido en una reunión social	Confianza

2. Distribución de fichas: Reparte las fichas entre los jugadores y elije a alguien para que coloque la primera ficha en el centro de la mesa.

3. Turnos de juego: Los jugadores se turnan para colocar una de sus fichas en el extremo correspondiente de otra ficha en juego. Deben asegurarse de que la situación coincida con la emoción. Si un jugador no puede colocar una ficha, debe robar una del mazo.

4. Finalización del juego: El juego termina cuando un jugador logra colocar todas sus fichas o cuando ninguno de los jugadores puede seguir colocando fichas. El jugador con menos fichas al final del juego es el ganador.

5. Reflexión: Después de jugar, invita a tu familia y/o amigos a reflexionar sobre las conexiones entre las situaciones y las emociones que surgieron durante el juego. Discutan cómo estas relaciones pueden influir en su comportamiento y bienestar emocional en la vida diaria.

F. Tips para Regular las Emociones

Queridos colaboradores:

Las emociones juegan un papel importante en nuestro bienestar y desempeño en el trabajo. Estos son algunos consejos prácticos para ayudarte a manejar las emociones de manera efectiva y mantener un ambiente laboral saludable.

Reconoce tus emociones: Tómate un momento para identificar lo que sientes. ¿Estas frustrado, estresado o contento? Reconocer tus emociones es el primer paso para gestionarlas de manera efectiva.

Respira profundamente: Cuando te sientas abrumado, realiza respiraciones profundas y lentas. Inhala contando hasta 4, sostén la respiración por 4 segundos y exhala contando hasta 4. Esto ayuda a calmar el sistema nervioso.

Tómate breves descansos: Si sientes que las emociones están afectando tu concentración, realiza un breve paseo o haz una actividad relajante durante unos minutos. Esto puede ayudarte a recuperar el enfoque.

Comunicación efectiva: Si un problema emocional está relacionado con el trabajo, comunícalo de manera abierta y respetuosa con tu supervisor o compañero. La comunicación clara puede prevenir malentendidos y resolver conflictos.

Practica la empatía: Trata de ponerte en el lugar de los demás. Comprender las perspectivas y sentimientos de tus compañeros puede mejorar las relaciones laborales y reducir tensiones.

Establece límites: Aprende a decir “no” cuando sea necesario. No te sobrecargues con tareas adicionales si no tienes la capacidad para asumirlas, puedes reducir el estrés y prevenir el agotamiento.

Busca apoyo: Si sientes que tus emociones son difíciles de manejar, considera hablar con un profesional de la salud mental o con el departamento de recursos humanos para obtener apoyo adicional.

Mantén una actitud positiva: Enfócate en lo que puedes controlar y busca aspectos positivos en tu día a día. La actitud positiva puede influir en cómo manejas tus emociones y tu bienestar general.

Practica la autocompasión: Se amable contigo mismo. Todos cometemos errores y enfrentamos desafíos; reconocer esto y tratarse con compasión puede ayudarte a manejar mejor tus emociones.

Haz ejercicio regularmente: La actividad física regular es una excelente manera de liberar tensiones y mejorar tu estado de ánimo. Intenta incorporar algún tipo de ejercicio en tu rutina diaria.

Mantén un equilibrio entre el trabajo y la vida personal: Dedica tiempo a actividades que disfrutes fuera del trabajo para recargar energías y mantener un equilibrio saludable.

Utiliza técnicas de relajación: Practica técnicas como la meditación, el yoga o la visualización para reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

Recuerda que gestionar las emociones es clave para un ambiente de trabajo positivo y productivo. ¡Cuidar de ti mismo también significa cuidar del equipo!

POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

CARTILLA DEL TRABAJADOR

Programa de Inteligencia Emocional “Acción con Emoción”

Positivamente más