



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





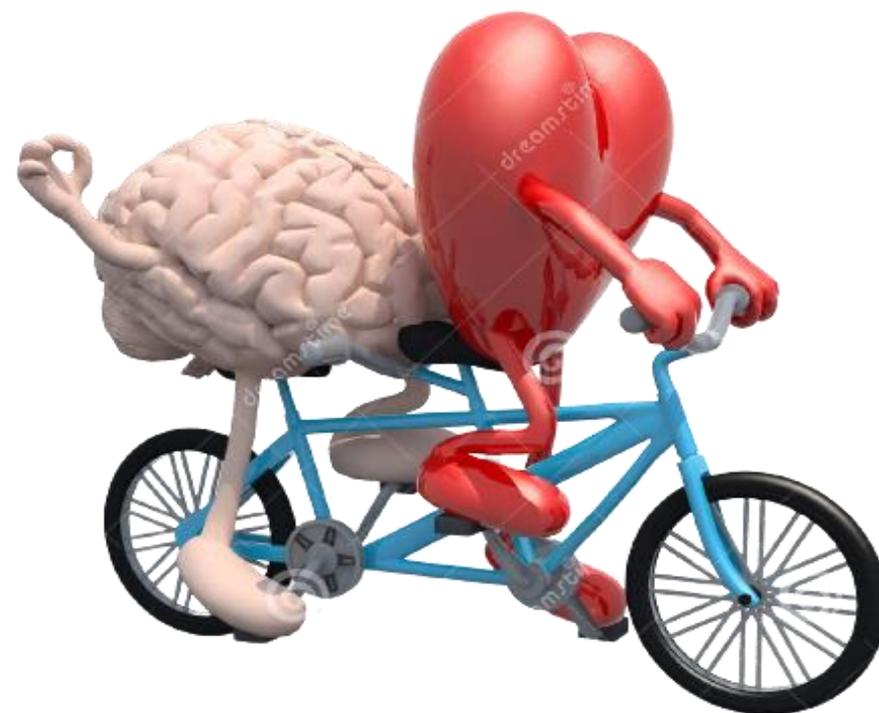
NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”

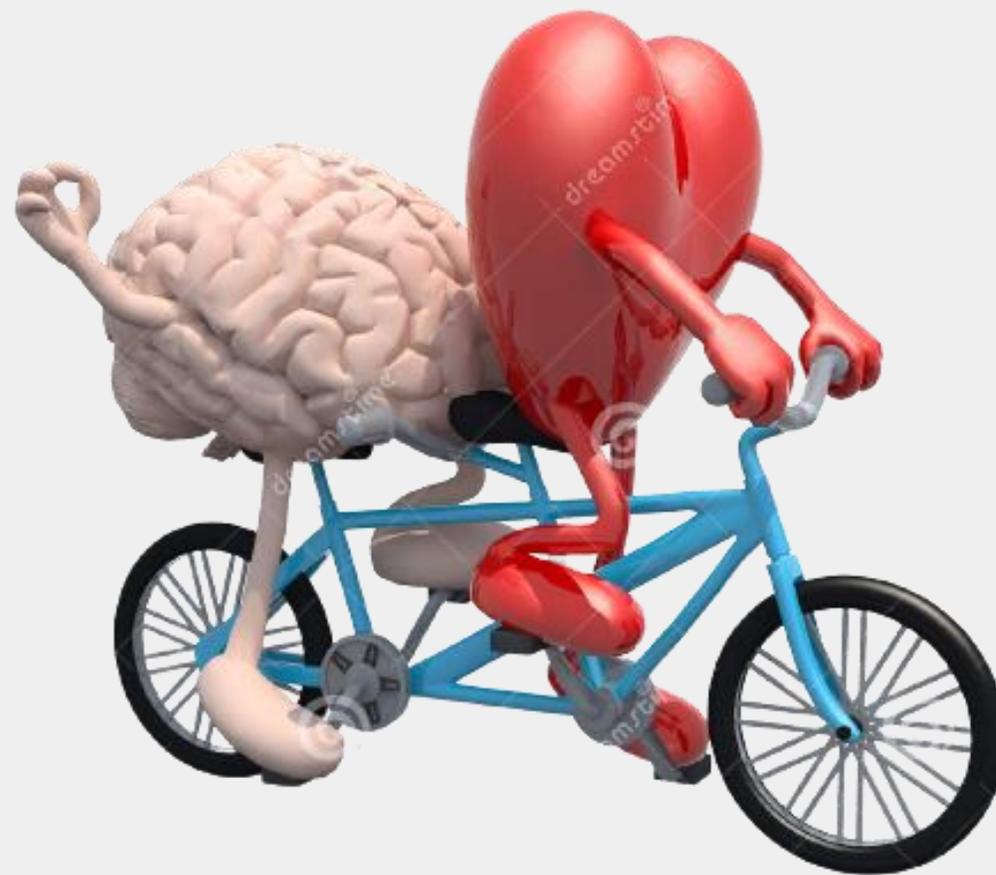


MICROCICLO

1

EMOCIONALMENTE

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

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



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

- Nombre completo.
- Profesión - Nivel de escolaridad.
- Trayectoria profesional.
- Expectativas del grupo y del programa.



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

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 desean participar en el programa de inteligencia emocional. Este propósito debe ser personal y no involucrar directamente a otra persona (por ejemplo: "Mi propósito es aprender a reconocer y controlar mis emociones").



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

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



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

Se formará un círculo en el que todos estarán sentados. Cada participante pasará al centro del círculo y hará una presentación en la que suministrará la siguiente información:



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

- Nombre completo.
- Estado civil.
- Personas con quienes vive.
- Nivel de escolaridad.
- Cargo.
- Motivo o propósito de participación.



ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA / MI PROPÓSITO

Cuando cada participante pase al centro del círculo para realizar la presentación, el facilitador entregará a cada uno sus tres semillas. Se llevará a cabo 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

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

ACTIVIDAD 2 - CONECTANDO CON LAS EMOCIONES

Para dar inicio a la presentación conceptual, se plantea el siguiente interrogante a los participantes, con el cual se llevará a cabo un debate cuyo objetivo será 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

DEBATE

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



ACTIVIDAD 2 - CONECTANDO CON LAS EMOCIONES

DEBATE

Se solicitará a los participantes conformar dos grupos iguales.

Cada grupo, de manera conjunta, establecerá una tesis para dar respuesta al interrogante propuesto.



ACTIVIDAD 2 - CONECTANDO CON LAS EMOCIONES

DEBATE

- Una vez que cada grupo determine sus argumentos, se llevará a cabo el debate, donde se presentarán las dos perspectivas.
- Durante el debate, la consigna será desvirtuar la tesis propuesta por el grupo contrario e imponer su propio 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

INTERROGANTE PARA EL DEBATE

¿Por qué no siempre el alumno más inteligente termina siendo el más exitoso?



ACTIVIDAD 3 - ABORDAJE CONCEPTUAL



ACTIVIDAD 3 - ABORDAJE CONCEPTUAL

CONCEPTO DE INTELIGENCIA

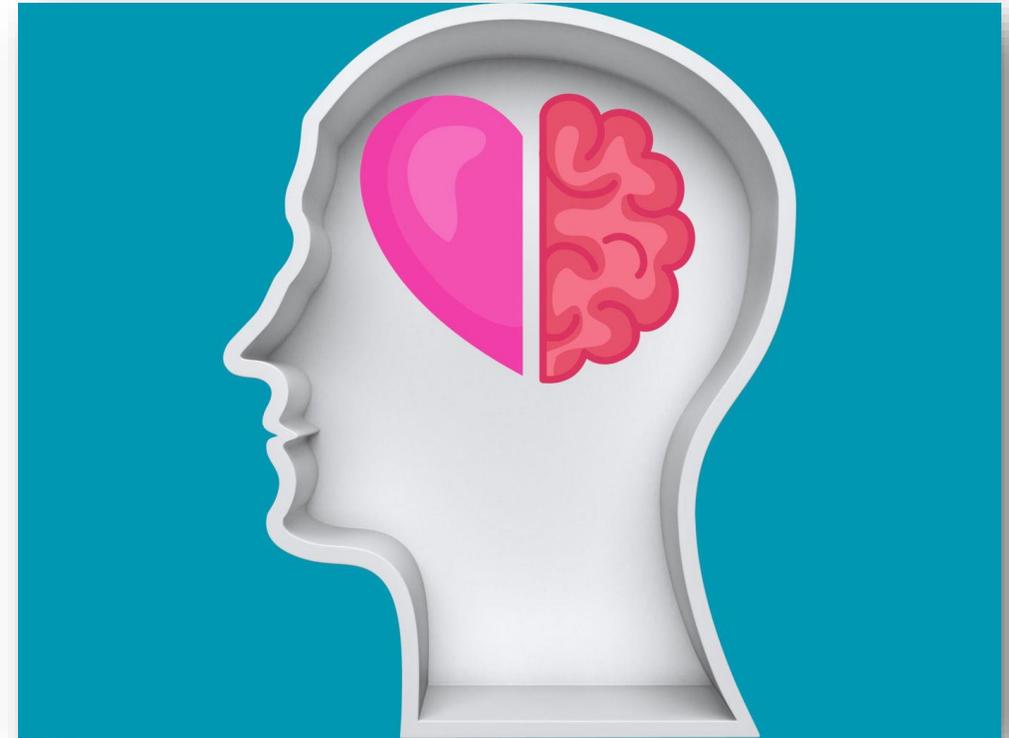
De acuerdo con Howard Gardner, la inteligencia involucra la capacidad para resolver problemas y crear productos culturales. Tomando en consideración este punto de vista, la inteligencia es un concepto plenamente relacionado con la creatividad.



ACTIVIDAD 3 - ABORDAJE CONCEPTUAL

CONCEPTO DE INTELIGENCIA

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

INTELIGENCIA EMOCIONAL

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



ACTIVIDAD 3 - ABORDAJE CONCEPTUAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

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



ACTIVIDAD 3 - ABORDAJE CONCEPTUAL INTELIGENCIA EMOCIONAL

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



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL



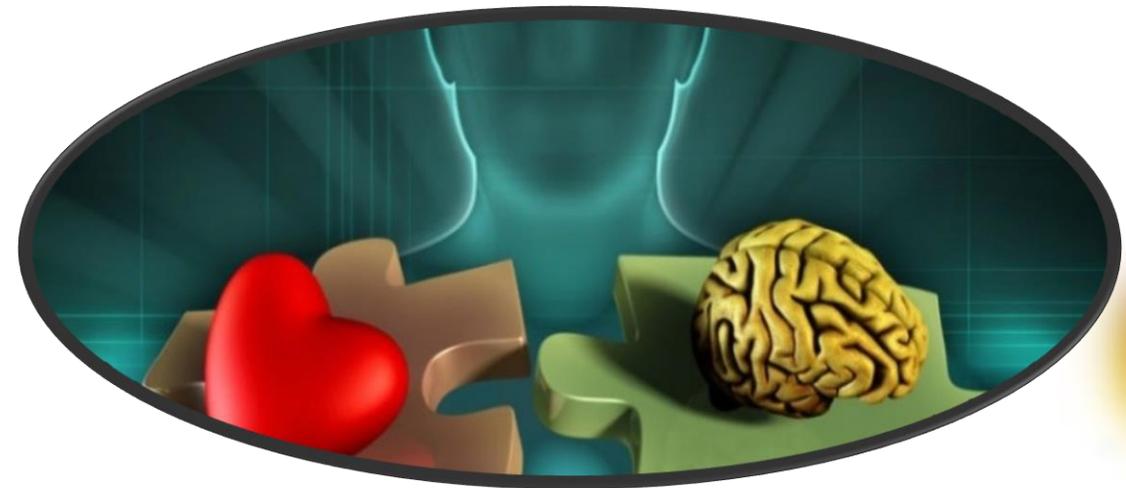
ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

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 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

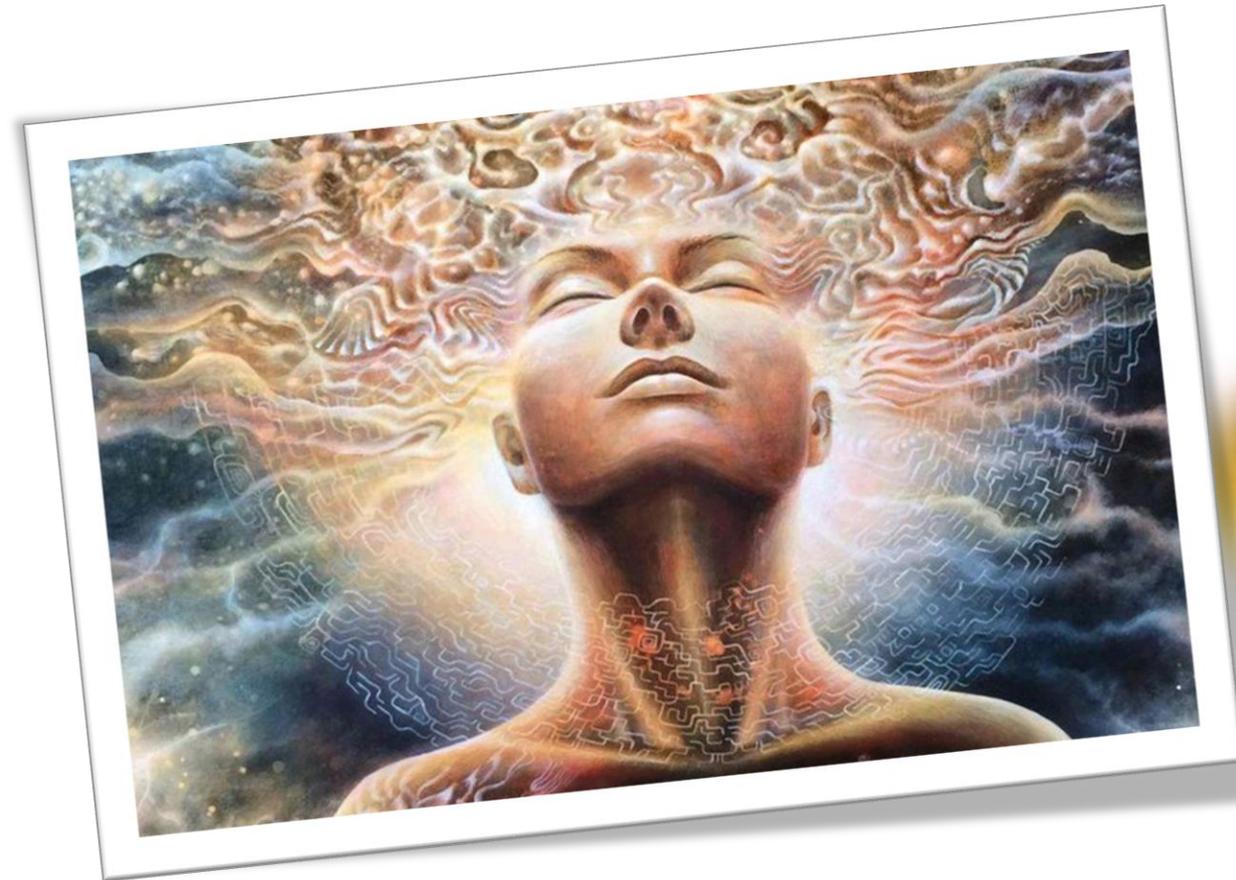
Se realizará una breve introducción relacionada con el impacto generado a través de las conductas o comportamientos cuando no se presenta una adecuada gestión de las emociones, generando reacciones y actos impulsivos que generalmente atentan contra el bienestar y la seguridad emocional de las personas.



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

Posteriormente, el facilitador creará un ambiente de reflexión y realizará la relajación dirigida (solicitará a los participantes cerrar los ojos y llevará a cabo el proceso sugestivo).



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

Una vez que se logre establecer un nivel de conexión óptimo de los participantes con su ser interior, recursos, personas importantes y pasado, el facilitador conducirá el rumbo de la relajación hacia la conexión con eventos críticos y 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 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

Asimismo, continuando con la relajación dirigida, se solicitará 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 ellas han experimentado.



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

Una vez en este punto, se solicitará a los participantes conformar parejas, donde se realizará un juego de roles que funcionará de la siguiente manera: cada participante asumirá el rol de una persona afectada como resultado de la carencia de inteligencia emocional.



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN 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 manifestará a la persona que tiene al frente (su pareja) quién representa el "yo" de quien habla, cuánto daño ha recibido, qué sentimientos ha generado y en qué proporción le ha afectado.



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

INSTRUCCIONES

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



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

CIERRE

Para el cierre, cada participante, de manera introspectiva y teniendo en cuenta lo vivido a través del ejercicio, identificará 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 podrían desencadenarse en caso de que no se genere un cambio.



ACTIVIDAD 4 - INSTROSPECCIÓN EMOCIONAL

CIERRE

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

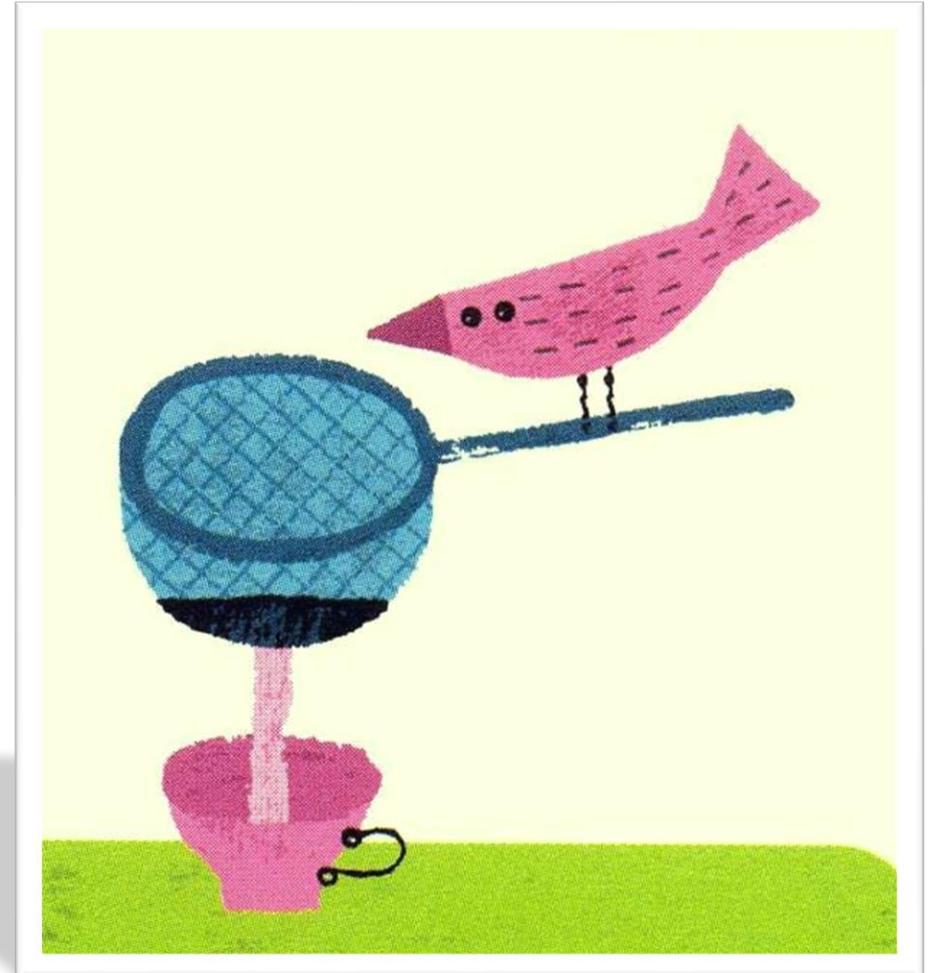


ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA 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, mediante la identificación de alternativas, diferentes opciones y posibilidades, desde la revisión y consideración de causas, consecuencias y/o resultados.



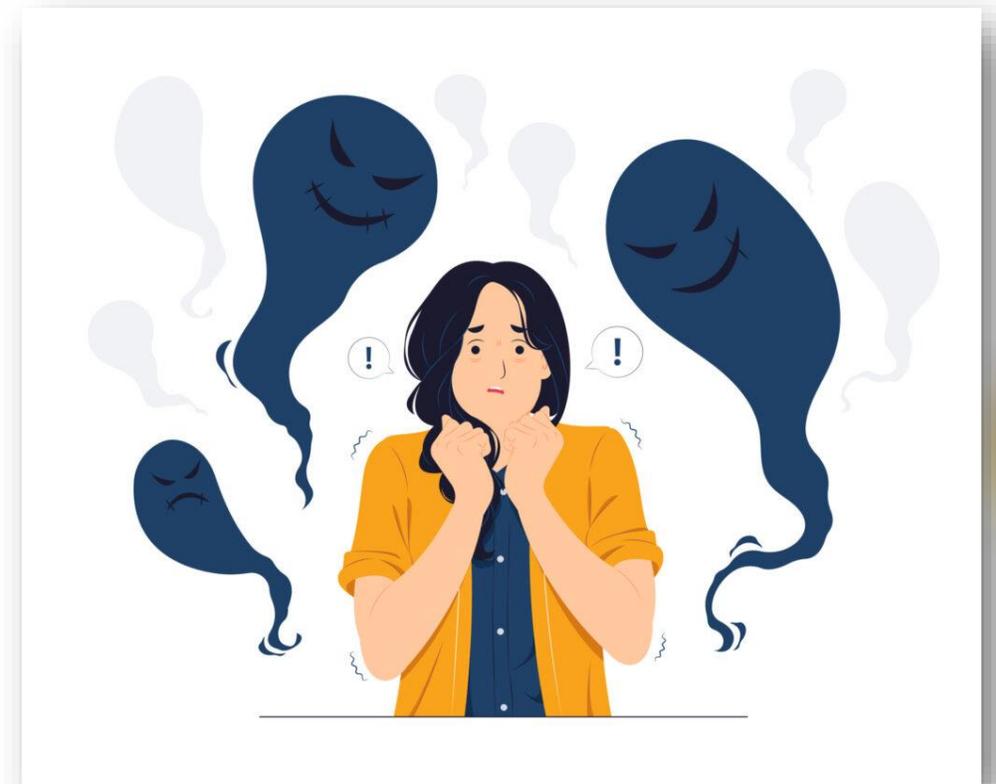
ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

Es una estrategia de gestión emocional con un enfoque preventivo, orientada hacia la promoción y conservación de la salud mental. La labor del facilitador consiste en presentar la estrategia y socializar las correspondientes instrucciones para garantizar su uso adecuado.



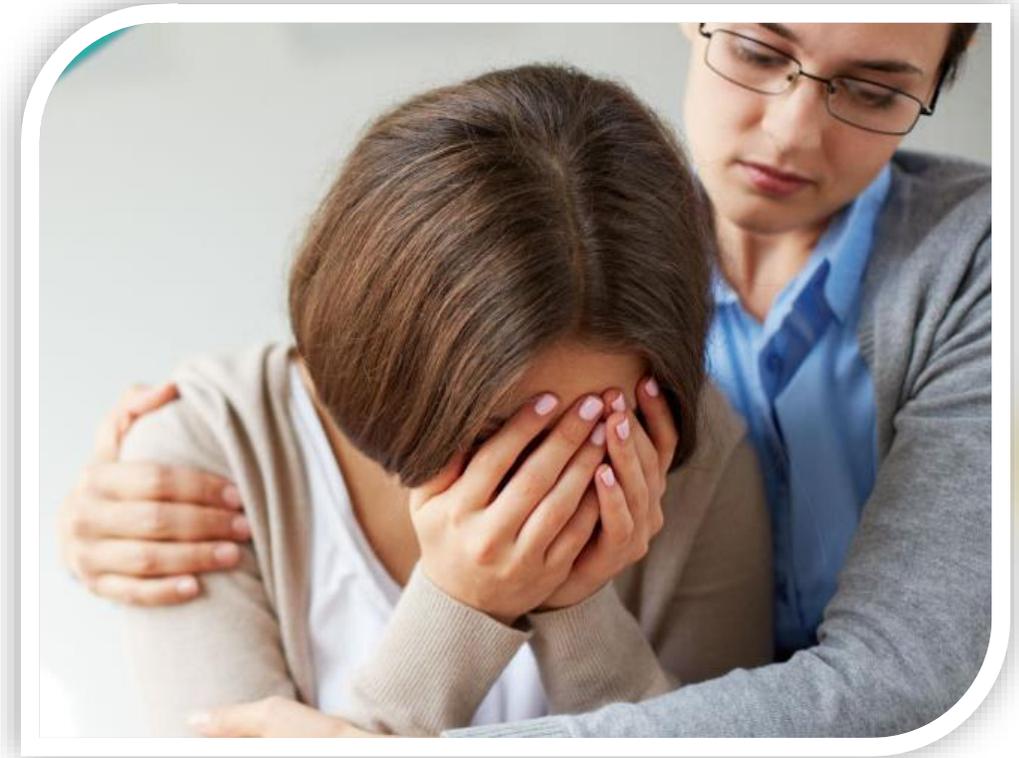
ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

- **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 una amenaza para el equilibrio y la salud mental.



ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

- **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 de naturaleza amenazante, intrusiva y nociva.



ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

- **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 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

- **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 de neutralidad emocional, alcanzado a través de la confrontación entre el componente emocional y cognitivo, que genere un punto homeostático.



ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

- **Autoconservación constructiva:** Una vez contempladas las opciones y alternativas en perspectiva, se identifican las acciones o respuestas que se encuentren alineadas con el bienestar, la seguridad emocional, la protección y/o conservación del YOICA, es decir, la consideración de un narcisismo primario.

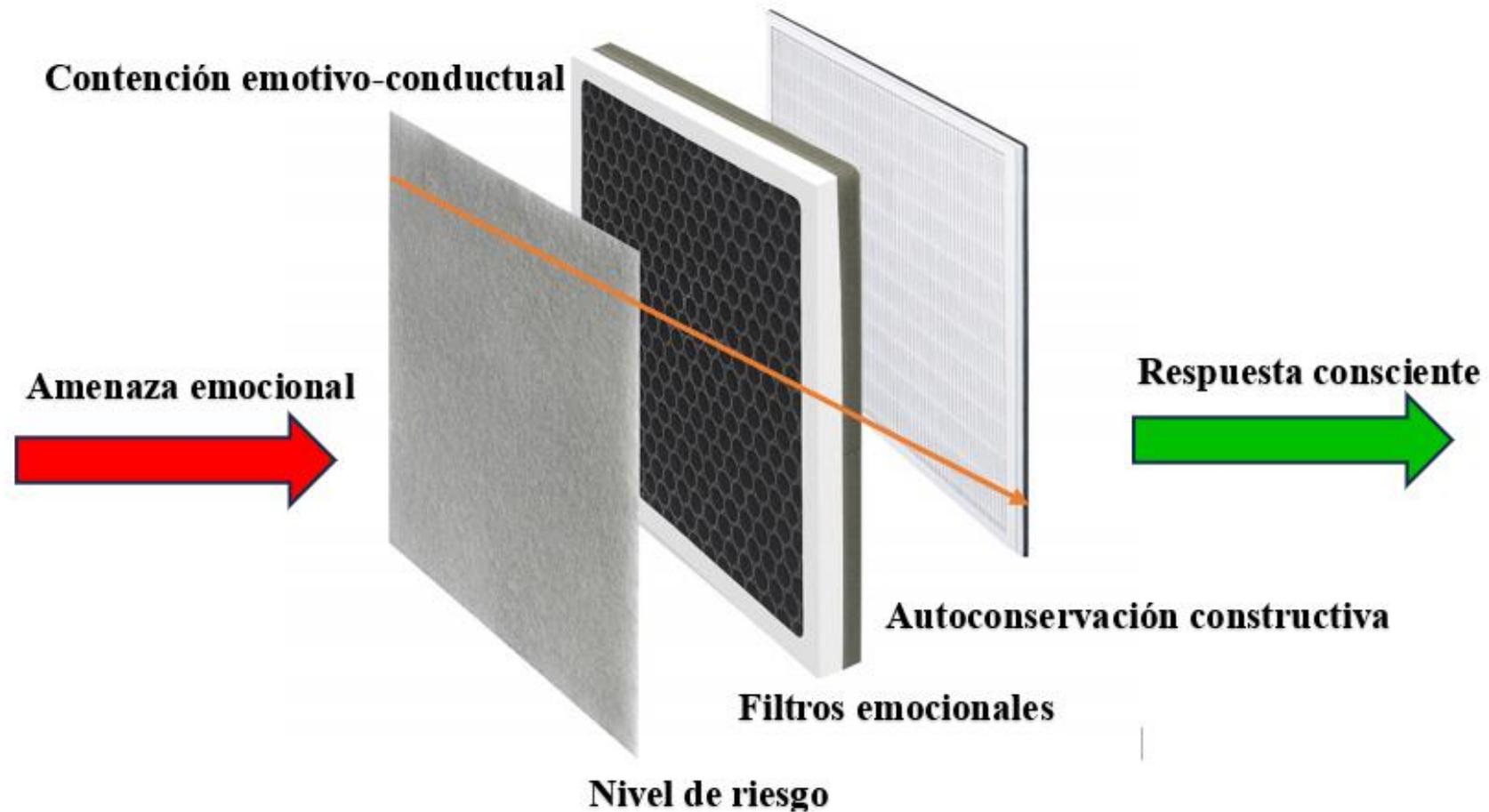


ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL

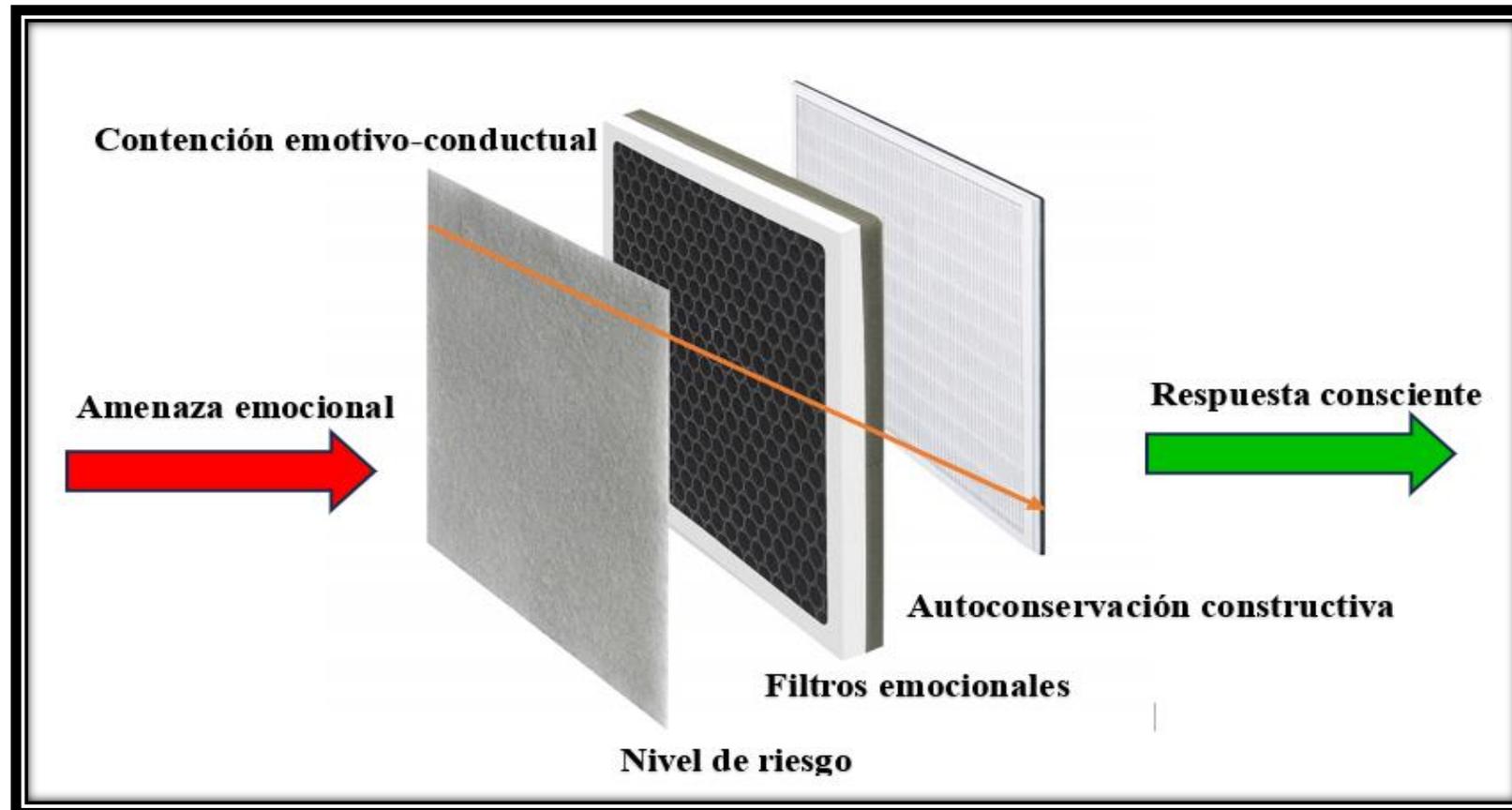
- **Respuesta consciente:** Es el producto o resultado del proceso de filtrado emocional, que permite la emisión de una respuesta consciente, determinada por condiciones óptimas de seguridad emocional, bajo la protección del bienestar individual y colectivo; permitiendo una acción constructiva.



ACTIVIDAD 5 - TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST-SESIÓN / APLICABILIDAD DE LA TÉCNICA DEL FILTRADO EMOCIONAL



ACTIVIDAD 6 - EJERCICIO POST-SESIÓN / APLICABILIDAD DE LA TÉCNICA 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 tienen la posibilidad de poner en práctica lo aprendido durante el microciclo y utilizar en su cotidianidad la herramienta Técnica de filtrado emocional, que permitirá la instauración de hábitos y el desarrollo de herramientas de afrontamiento y habilidades emocionales. Durante el 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 autorregistro, con el fin de establecer un manejo asertivo de cada situación o evento y una gestión emocional adecuada como medida preventiva y respuesta anticipatoria, para disminuir el nivel de impacto emocional y carga mental.

RETROALIMENTACIÓN

CIERRE



Al terminar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias; asimismo, se llevará a cabo la retroalimentación de la sesión.

