



**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**





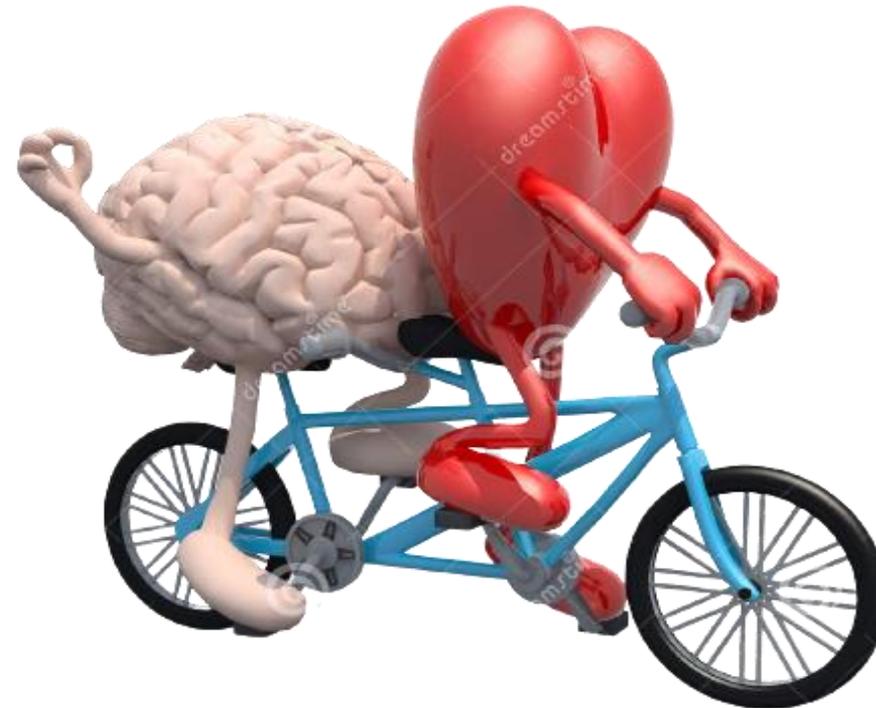
NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

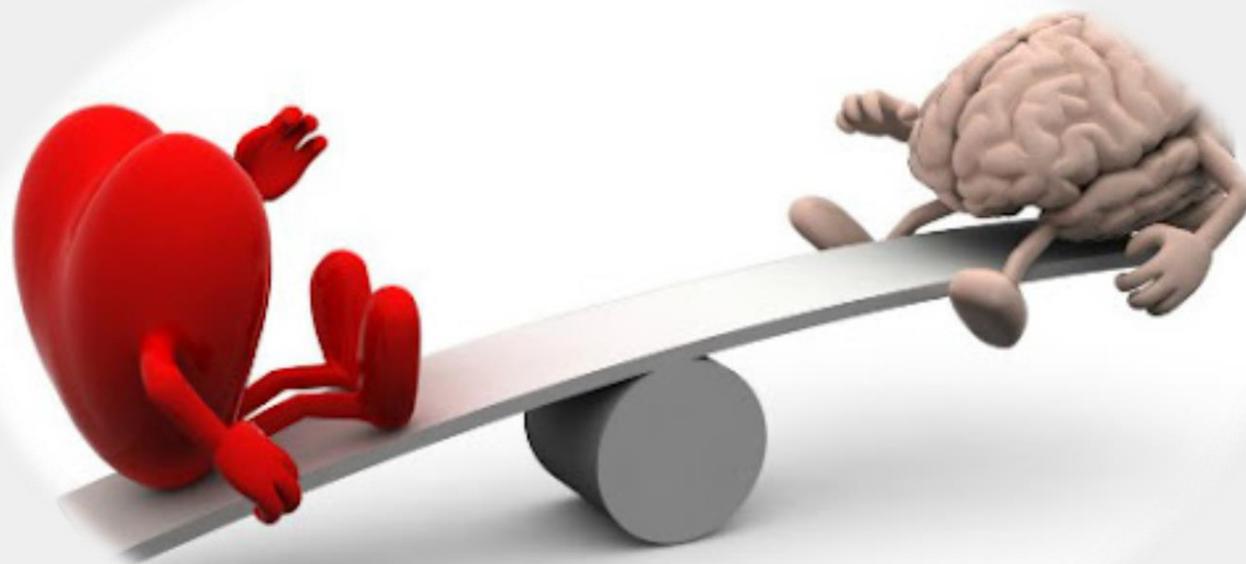
Vicepresidencia de Promoción y Prevención

## PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”



# MICROCICLO 2

## ENTRENAMIENTO EMOCIONAL



# ACTIVIDAD 1 - EJERCICIO DE APERTURA ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES



## **ACTIVIDAD 1 - ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES**

Esta es una técnica psicoterapéutica de catarsis comunicacional, expresión y/o exteriorización de emociones y sentimientos, cuyo propósito es generar una descarga emocional que permita disminuir niveles de tensión y estrés, mejorar la gestión emocional y reparar eventos inmediatos.



## ACTIVIDAD 1 - ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

### INSTRUCCIONES

Se da la bienvenida a los participantes al microciclo II y se 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 en la que cada persona dará a conocer al grupo cómo se siente hoy, identificando una emoción que lo represente, acompañada de las razones que generan dicha emoción.



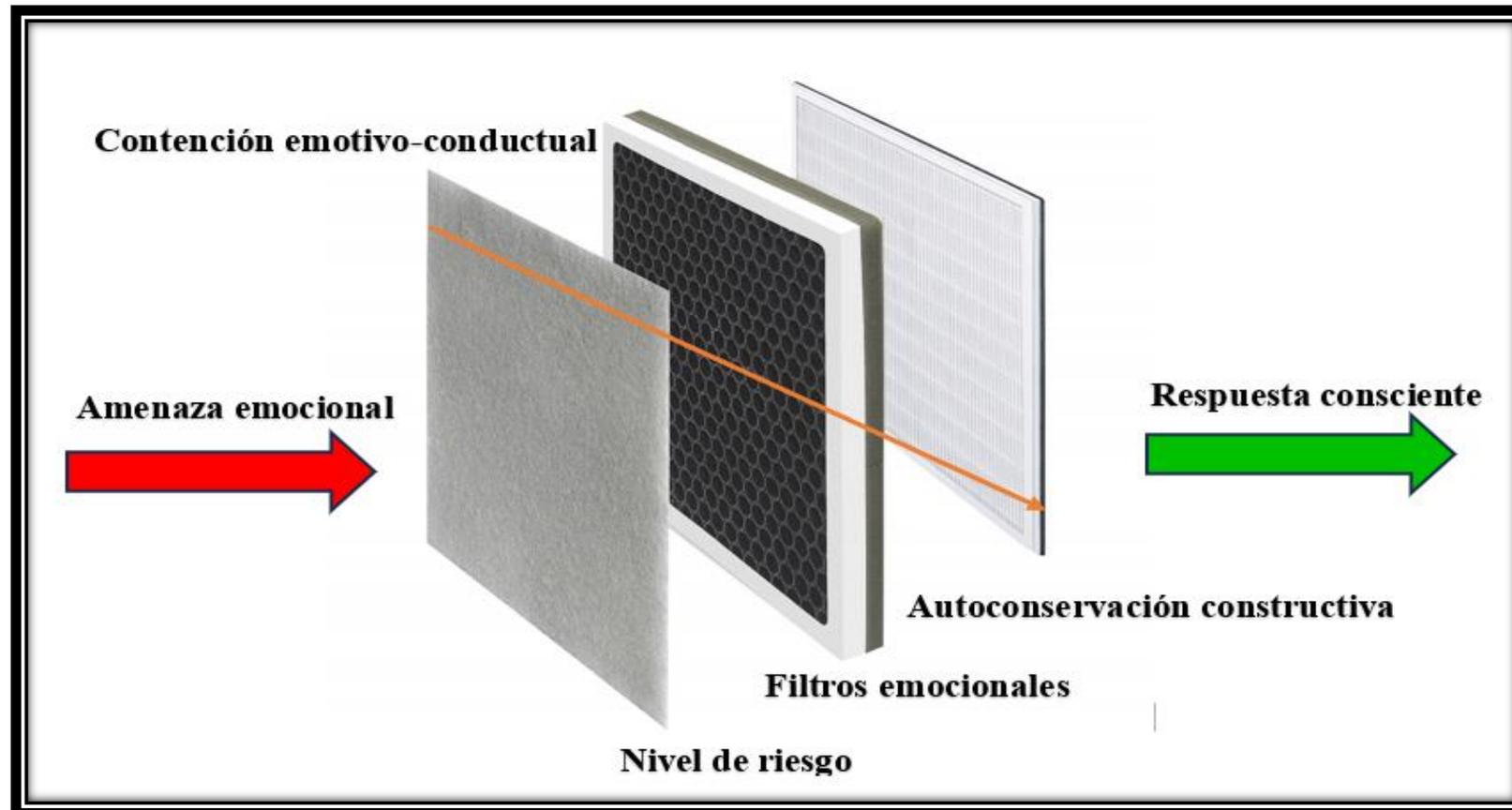
## ACTIVIDAD 1 - ¿CÓMO ME SIENTO HOY? / RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

### INSTRUCCIONES

El facilitador deberá estar atento a la sintomatología del grupo y realizar intervenciones breves, contención o primeros auxilios psicológicos en caso de ser necesario. El ejercicio finalizará cuando todos los participantes hayan participado.



## ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO POST-SESIÓN DEL MICROCICLO I



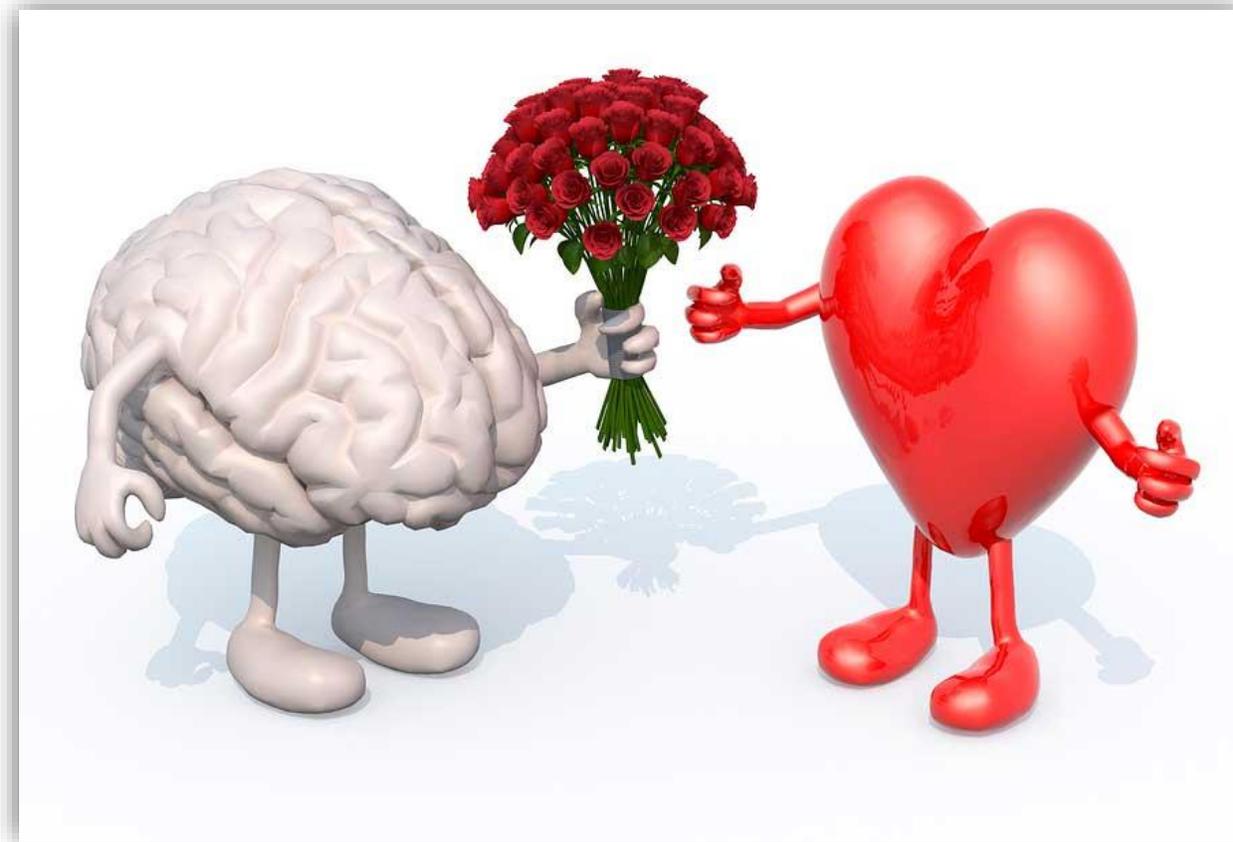


## **ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO POST-SESIÓN DEL MICROCICLO I**

### **REFLEXIÓN**

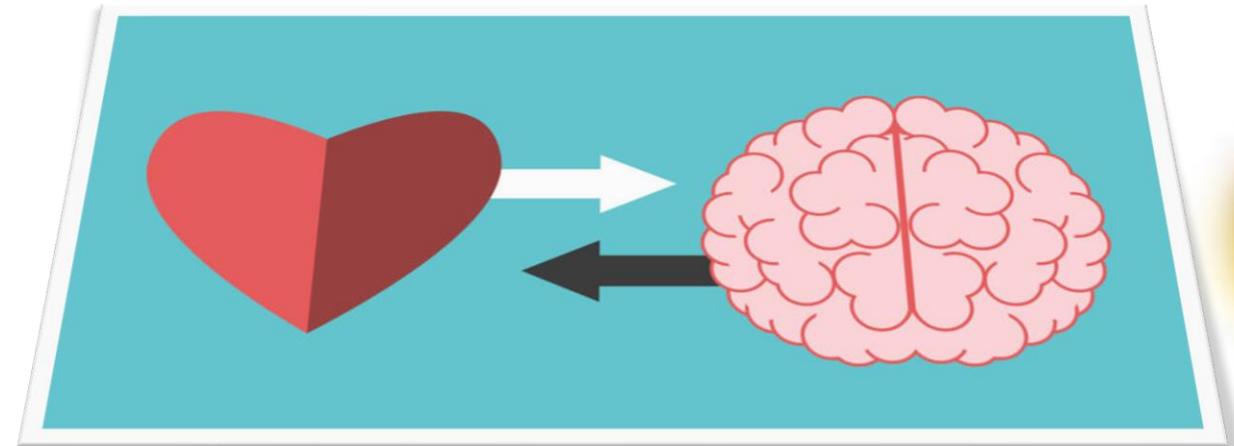


## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

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



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

Revisión que permite la construcción de esquemas cognoscitivos, los cuales actúan como recursos e insumos para la toma de conciencia frente a la propia existencia y sus variantes, y modelan las conductas de acuerdo con parámetros socialmente aceptados. Estos parámetros involucran límites y libertades en relación con la vivencia del compuesto emocional, sin transgredir la seguridad individual y colectiva.

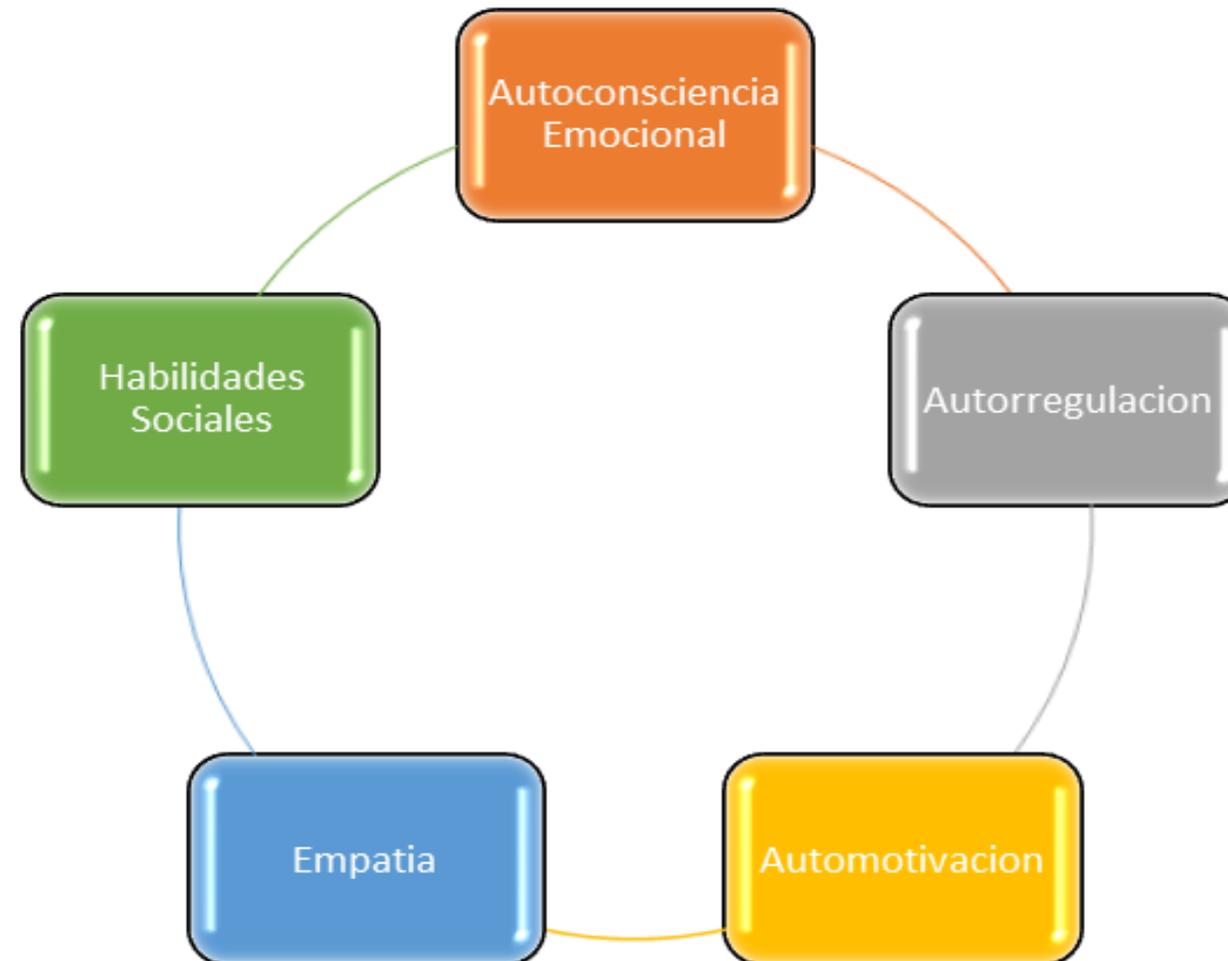


## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

De acuerdo con la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, este autor define cinco dimensiones básicas que la vertebran, las cuales se presentan a continuación:

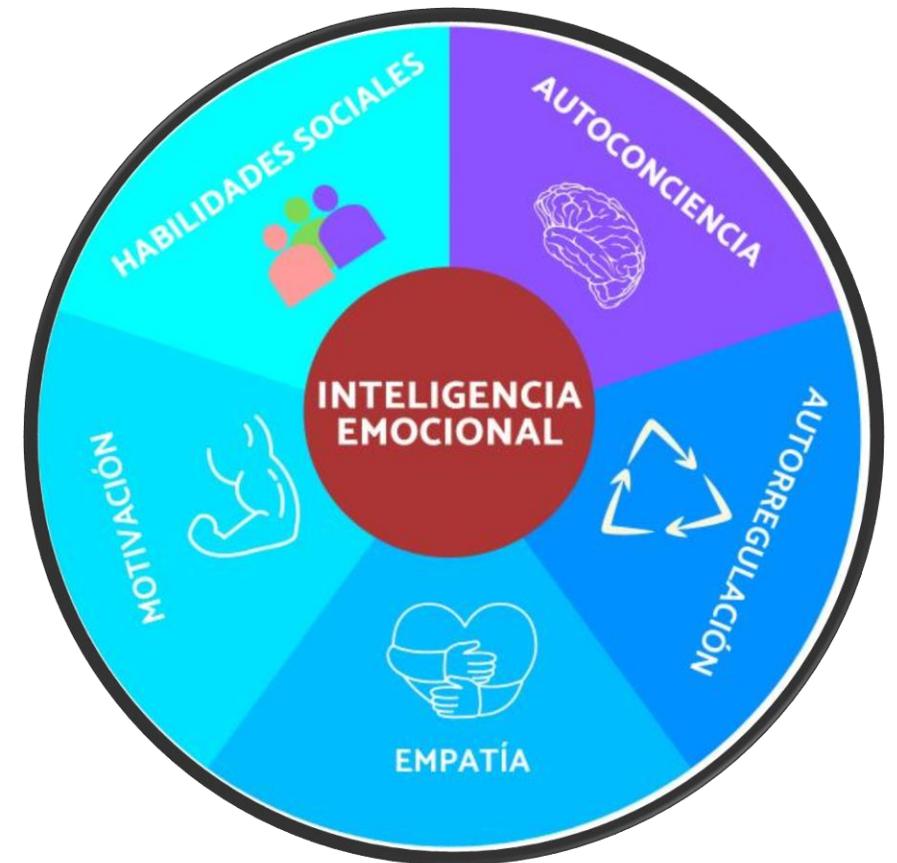


## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

El abordaje de las 5 dimensiones se llevará a cabo durante el desarrollo de los microciclos II y III. En el desarrollo del presente microciclo, se abordarán 3 de las dimensiones planteadas por Daniel Goleman: autoconsciencia emocional, autocontrol y automotivación.



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

### AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

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



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

### AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

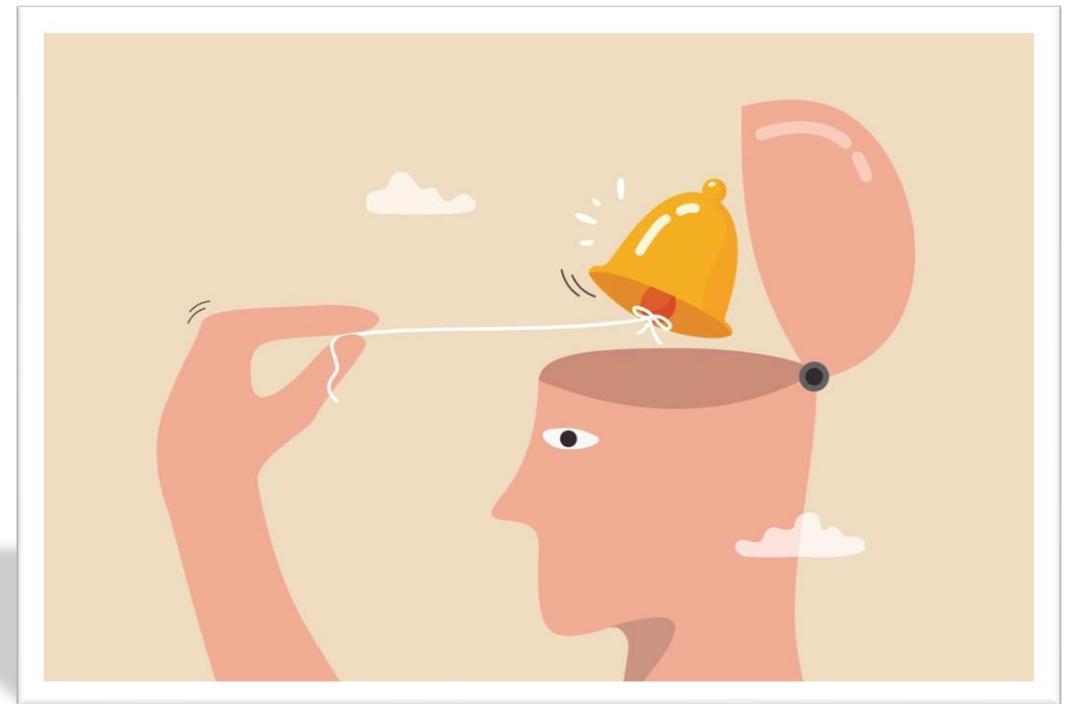
Siempre que tengamos en cuenta esas realidades internas, es decir, nuestro estado emocional, estaremos preparados para actuar en consecuencia. Este componente, a su vez, se divide en 3 aspectos clave:



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

### AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

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



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

### AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

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



## ACTIVIDAD 3 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 1)

### AUTOCONSCIENCIA EMOCIONAL

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



## ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO PRÁCTICO

El siguiente ejercicio está orientado a la identificación del nivel de inteligencia emocional de cada participante, a través de la presentación de frases que deberán completarse de acuerdo con la realidad de cada persona.



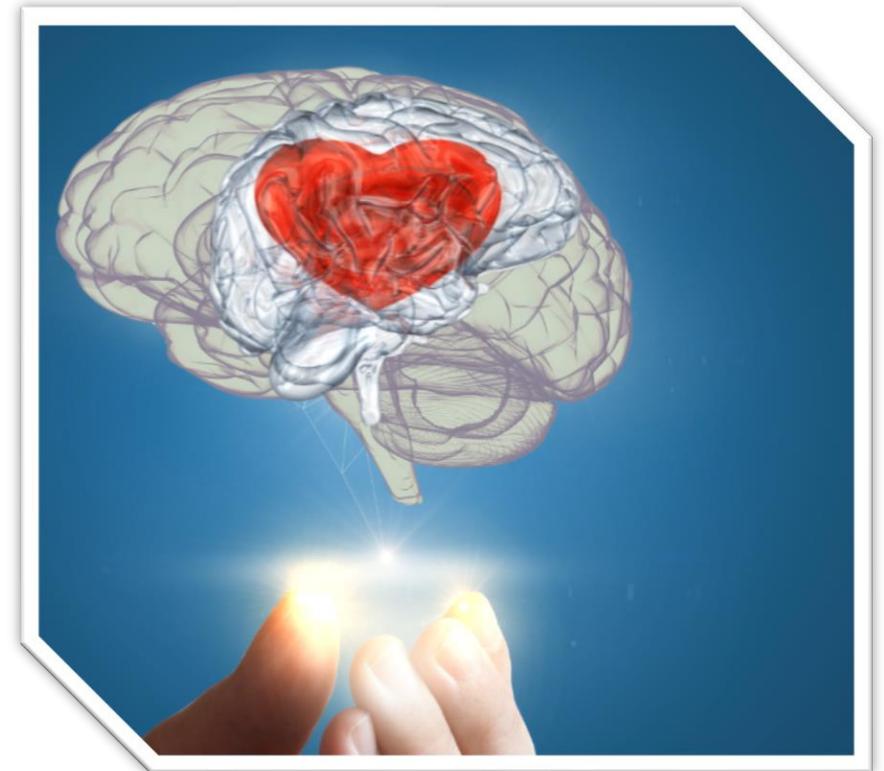
## ACTIVIDAD 4 - EJERCICIO PRÁCTICO

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...	

## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)

### AUTORREGULACIÓN

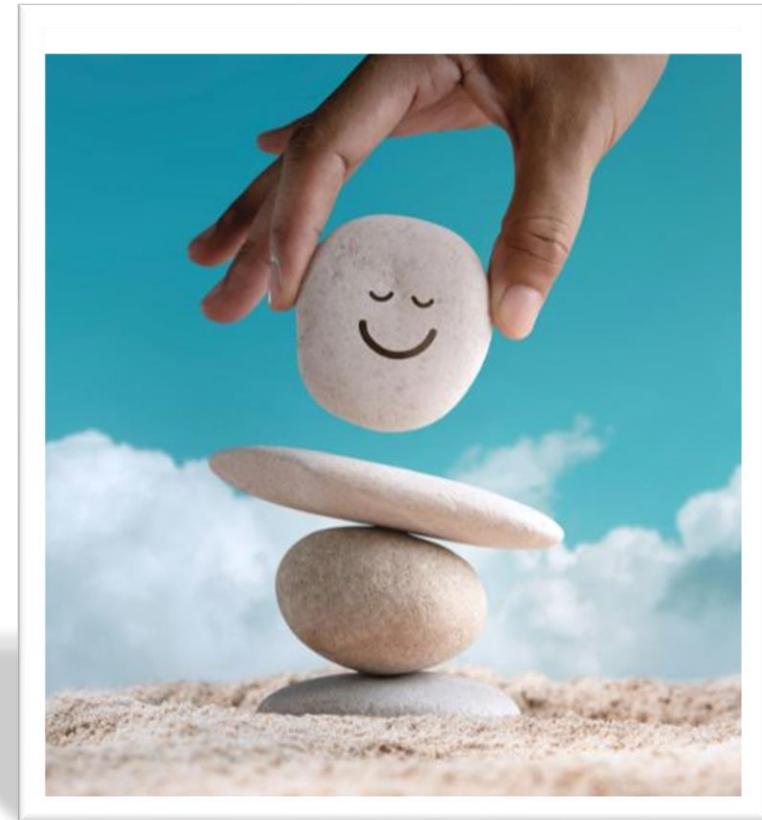
Este componente es esencial para lograr un equilibrio emocional y tomar decisiones efectivas. Implica identificar, comprender y direccionar las emociones de manera asertiva y constructiva.



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)

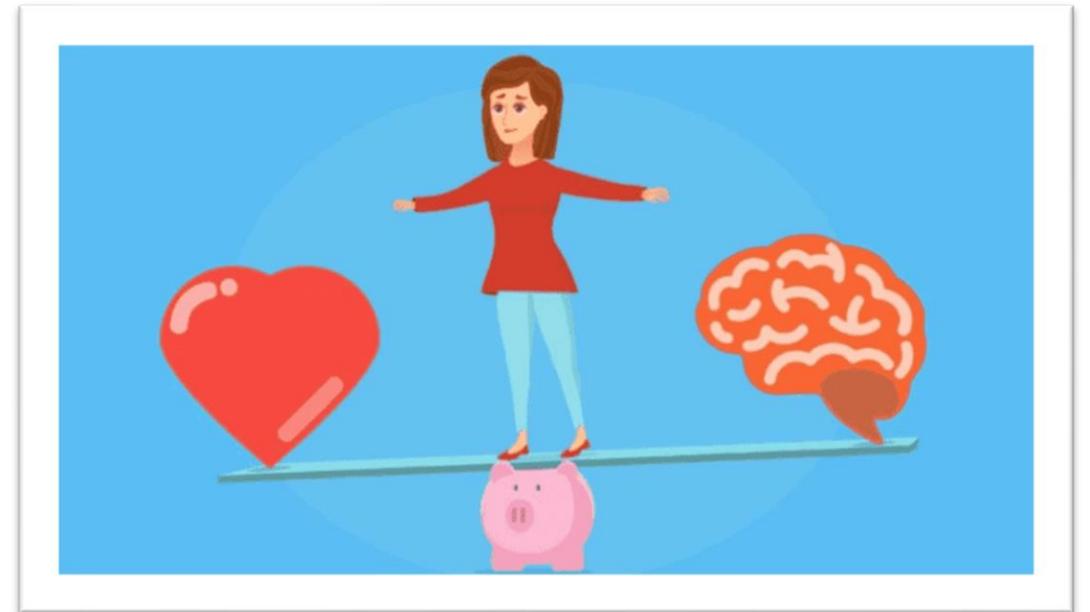
### AUTORREGULACIÓN

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



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2) AUTORREGULACIÓN

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



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2) AUTORREGULACIÓN

**Confiabilidad:** Ser honrado y sincero.

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

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

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



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)

### TIPS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

- **Conócete a ti mismo:** Identificar puntos personales críticos o de vulnerabilidad.
- **Modificar hábitos:** Adoptar aquellos que promuevan la salud mental.



## **CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)**

### **TIPS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL**

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



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)

### TIPS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

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



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2) AUTOMOTIVACIÓN

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



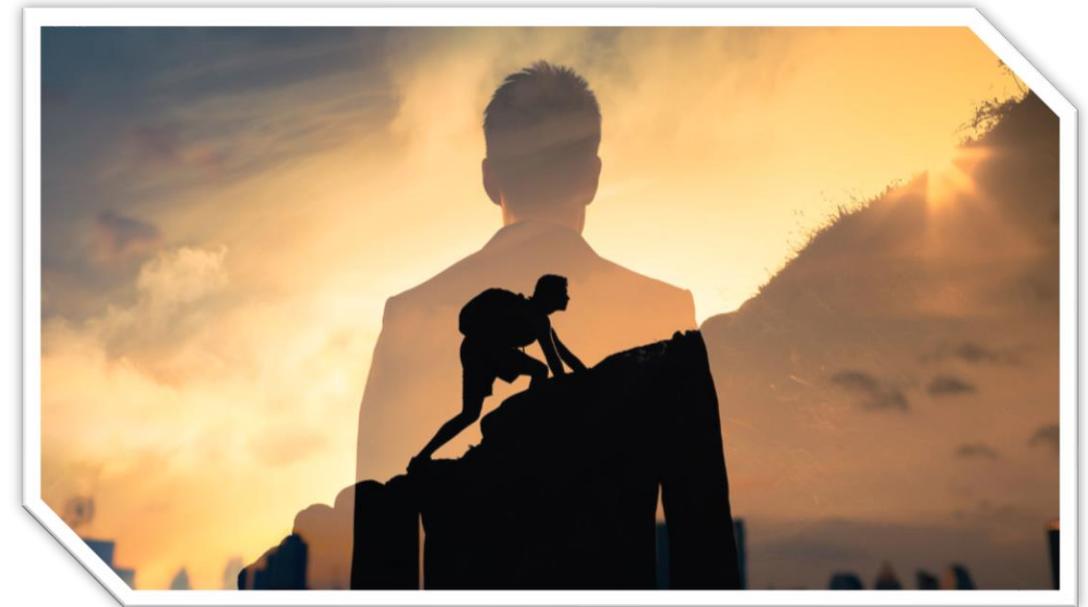
## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2) AUTOMOTIVACIÓN

Si aunamos optimismo, constancia, creatividad y confianza, seremos capaces de sobrellevar cualquier dificultad y seguir conquistando triunfos y logros. Esta dimensión se caracteriza por tres competencias emocionales:



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2) AUTOMOTIVACIÓN

- **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.



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)

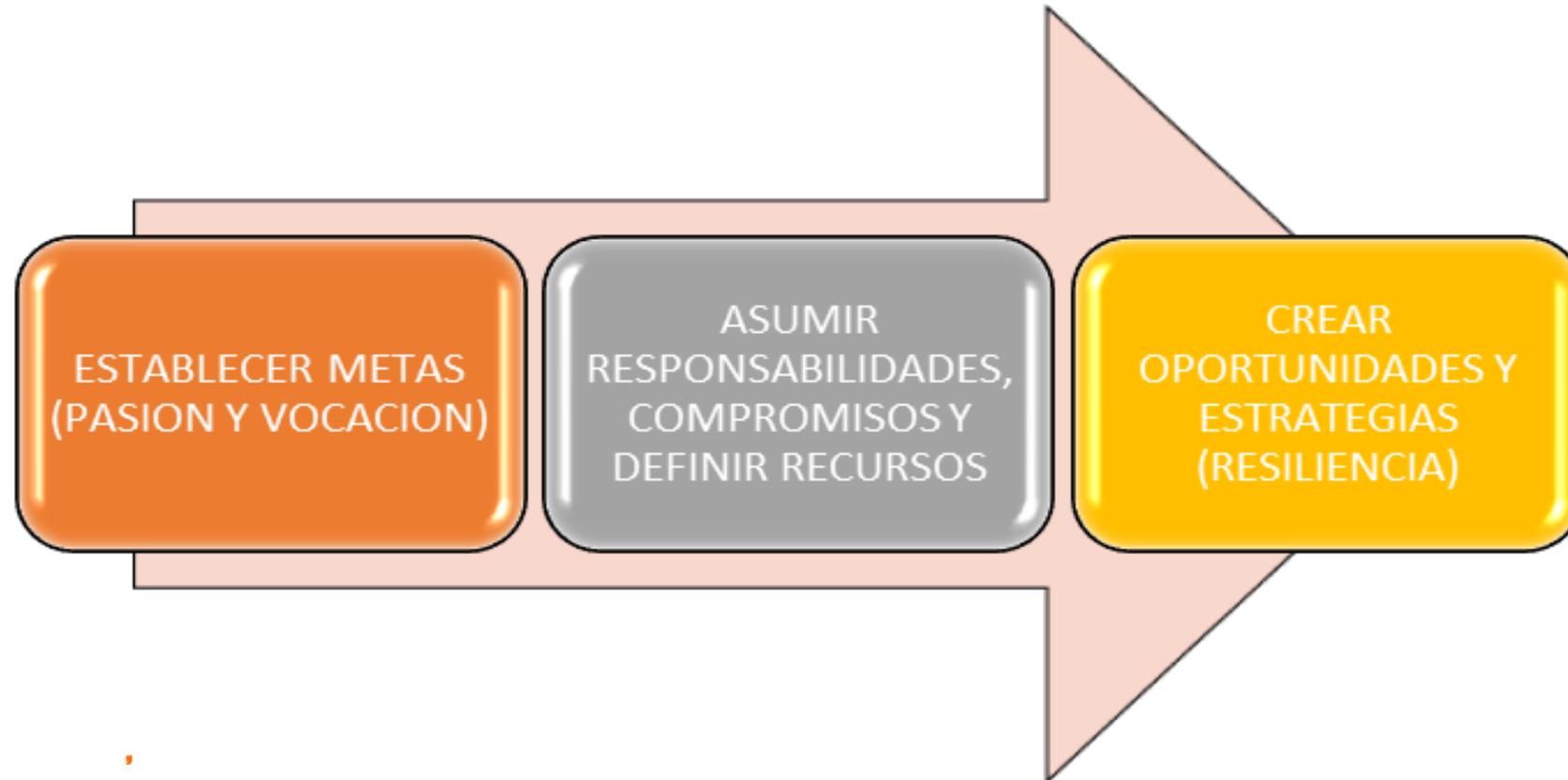
### AUTOMOTIVACIÓN

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



## CONCEPTUALIZACIÓN - DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)

### PASOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOMOTIVACIÓN



## ACTIVIDAD 5 - PONGAMOS EN PRÁCTICA

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



## ACTIVIDAD 5 - PONGAMOS EN PRÁCTICA

AUTOMOTIVACIÓN		
LOGRO	COMPROMISO	INICIATIVA - OPTIMISMO

## ACTIVIDAD 6 - INCIDENTES CRÍTICOS



## ACTIVIDAD 6 - INCIDENTES CRÍTICOS

A través 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 una estrategia interactiva y de trabajo cooperativo.



## ACTIVIDAD 6 - INCIDENTES CRÍTICOS

### INSTRUCCIONES

Para llevar a cabo el ejercicio, el facilitador solicita a los participantes conformar tres grupos iguales, de acuerdo con el número de participantes.



# ACTIVIDAD 6 - INCIDENTES CRÍTICOS +POSITIVAMENTE MÁS+

## INSTRUCCIONES

Se proporcionarán dos casos definidos frente a los cuales deberán responder las preguntas generadas. Posteriormente, deberán construir de manera grupal dos 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.



## CASO 1

En una vía transitada de una ciudad principal de Colombia, siendo las 3:00 p. m., un conductor de un vehículo de transporte realiza una maniobra imprudente que pone en riesgo la seguridad de otros actores viales, especialmente de los conductores. Entre ellos, se encontraba un vehículo de transporte particular de uso familiar. Para evitar una colisión con el vehículo de transporte público, el conductor del vehículo particular realiza una maniobra que estuvo a punto de terminar en una tragedia, al impactar a un peatón.

En medio de la conmoción, el conductor del vehículo particular desciende del mismo, con la mirada fija en el conductor del vehículo de transporte público, visiblemente ofuscado. En ese momento, el peatón comienza a agredir verbalmente al conductor del vehículo particular de uso familiar con términos invasivos y ofensivos.

## ACTIVIDAD 6 - INCIDENTES CRÍTICOS

### PREGUNTAS DEL CASO 1

- ¿Cuál considera que será el desenlace de la situación, de acuerdo con las reacciones emitidas?
- ¿Cuál considera que podría ser una posible solución, garantizando una respuesta emocionalmente segura?



## CASO 2

Durante una jornada laboral habitual en una compañía agroindustrial, un empleado se encontraba desempeñando sus funciones de manera normal cuando recibió un llamado de su jefe inmediato, quien utilizó vocabulario soez y descalificativos. El trabajador, sin tener la oportunidad de defenderse ante lo sucedido, regresó a su puesto de trabajo. Al llegar, recibió un reclamo de uno de sus compañeros por haber dejado de realizar sus funciones durante varios minutos, sin recibir la ayuda necesaria para continuar con la ejecución de sus labores. En ese momento, el trabajador reaccionó de manera negativa, arremetiendo verbalmente contra su compañero, quien le había realizado el reclamo. Este último respondió a las agresiones verbales con una mayor intensidad. El trabajador, sin mediar palabra, reaccionó propinando un golpe contundente a la altura del cráneo, lo que generó una grave herida.

## **ACTIVIDAD 6 - INCIDENTES CRÍTICOS**

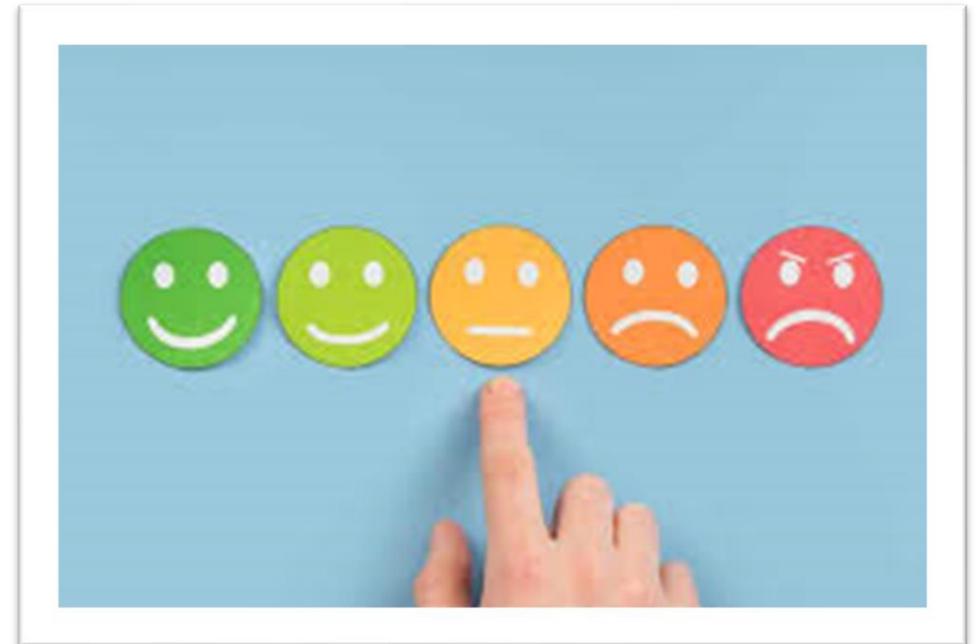
### **PREGUNTAS DEL CASO 2**

- ¿Cómo considera que se desarrolló la situación?
- ¿Cuáles fueron los detonantes y los errores cometidos?
- ¿Cómo hubiera resuelto la situación de manera asertiva y saludable?



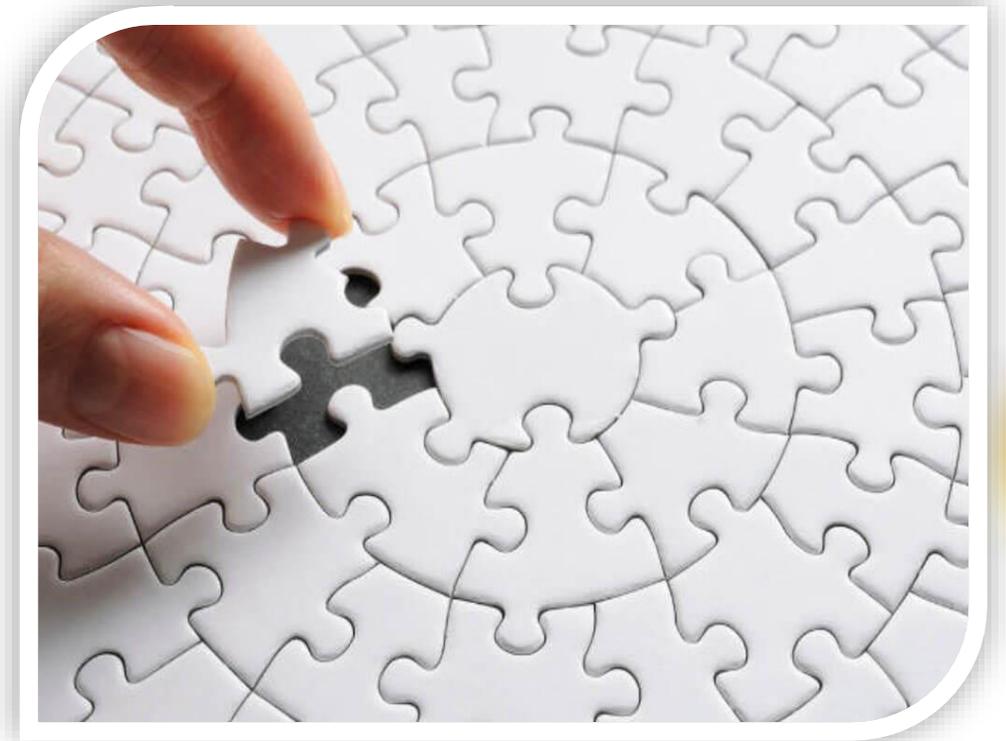
## ACTIVIDAD 7 - CIERRE

**CASO 3 y 4:** De manera grupal, proponer dos 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, 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 llevarán a cabo los procesos de reparación y toma de conciencia, como camino hacia la restauración y el establecimiento de acciones de cambio. La actividad tiene un enfoque psicoterapéutico, determinado por una 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 aproximadamente 5 cm de diámetro, un marcador de color rojo y una hoja de papel.



## ACTIVIDAD 7 - CIERRE

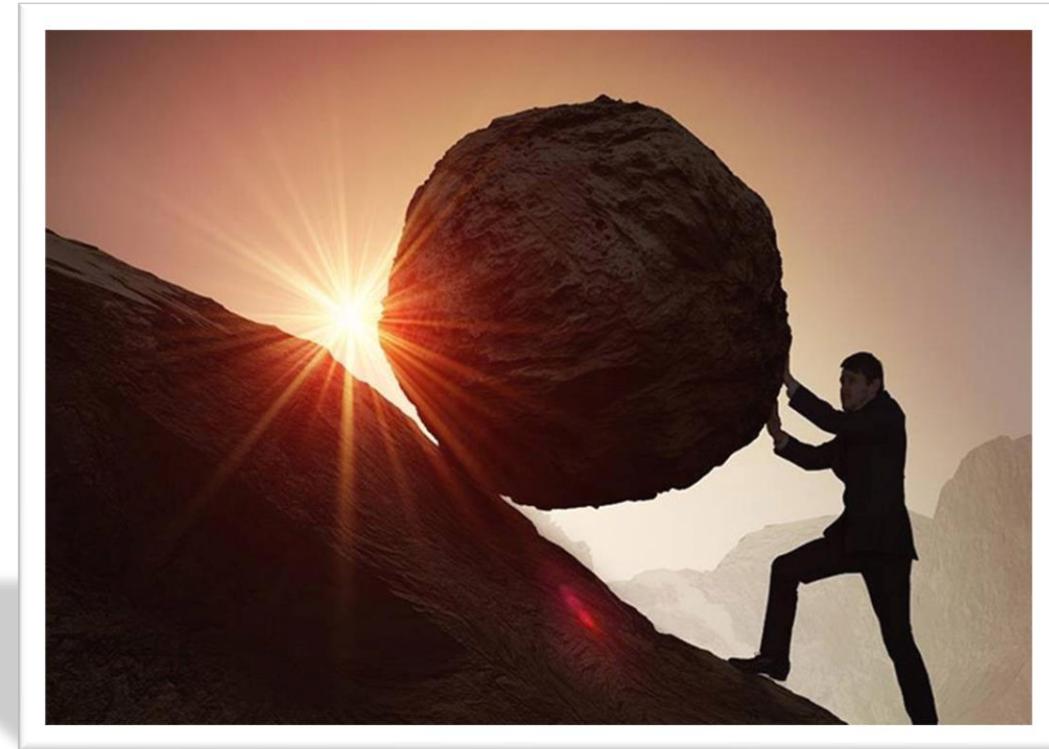
Cada participante elaborará un listado de acciones, sentimientos, emociones y/o conductas que considera requieren transformación, es decir, aquello que desea eliminar y que está adherido a su forma particular de actuar en la cotidianidad, en cada contexto, y que afecta los procesos de convivencia e interacción. El listado será ordenado de acuerdo con la importancia o prioridad, considerando el impacto y el nivel de influencia a nivel conductual.



## ACTIVIDAD 7 - CIERRE

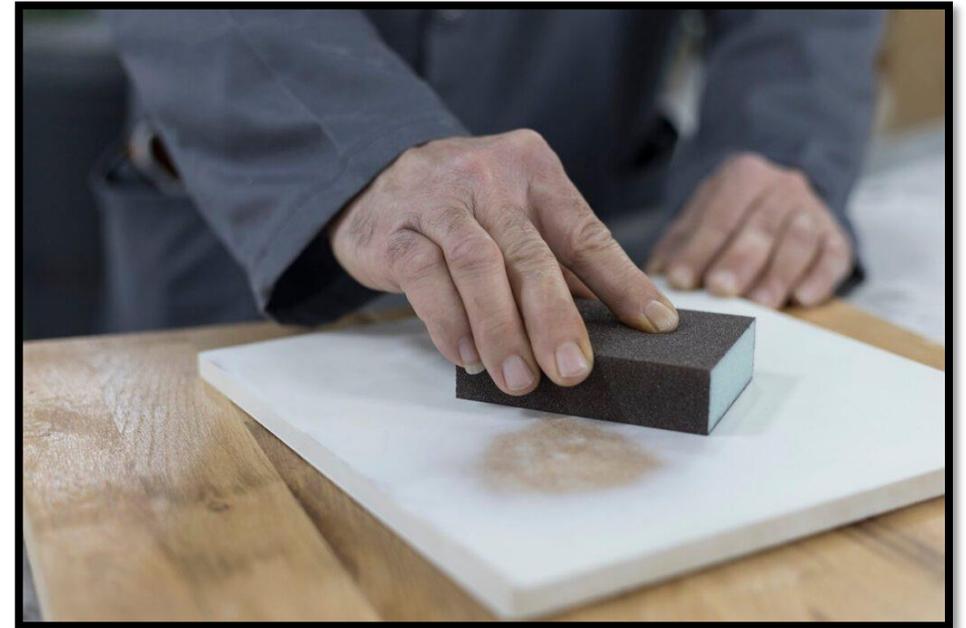
En la piedra, cada persona escribirá el elemento que ocupa el primer lugar en el listado ordenado por prioridades.

Cada participante deberá cargar la piedra diariamente, independientemente del contexto de interacción en el que se encuentre (trabajo, familia, sociedad, entre otros). Además, establecerá una meta durante la semana, orientada a la eliminación de los elementos escritos en la piedra, superando las situaciones de la cotidianidad que actúan como factores desencadenantes.



## ACTIVIDAD 7 - CIERRE

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



## ACTIVIDAD 8 - EJERCICIO POST-SESIÓN / RESIGNIFICACIÓN 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 asignarán un significado positivo, y deberán llevarla a la sesión correspondiente del Microciclo III.



# RETROALIMENTACIÓN

## CIERRE



Al terminar, se conformará un círculo y todos los miembros del grupo compartirán sus experiencias;

- además, se llevará a cabo la retroalimentación de la sesión.

