



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





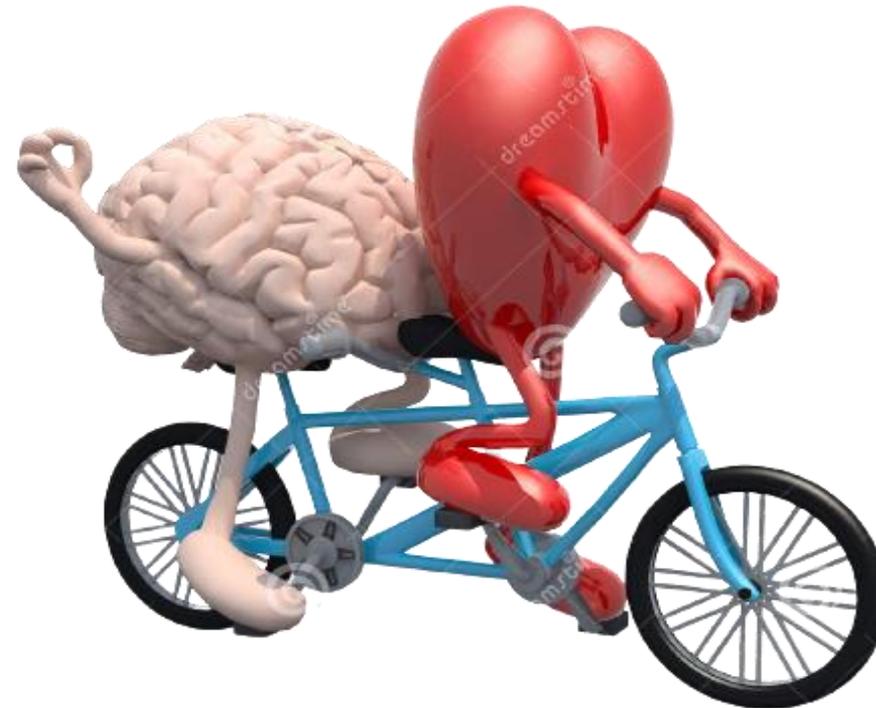
NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL “ACCIÓN CON EMOCIÓN”



MICROCICLO

3

CONSCIENCIA EMOCIONAL



ACTIVIDAD 1 - APERTURA / ASUMO MI RESPONSABILIDAD



ACTIVIDAD 1 - APERTURA / ASUMO MI RESPONSABILIDAD

Este es un ejercicio con enfoque psicoterapéutico, diseñado 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

INSTRUCCIONES

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



ACTIVIDAD 1 - APERTURA / ASUMO MI RESPONSABILIDAD

INSTRUCCIONES

Solicite a los participantes ubicarse sentados en el piso, conformando un círculo.

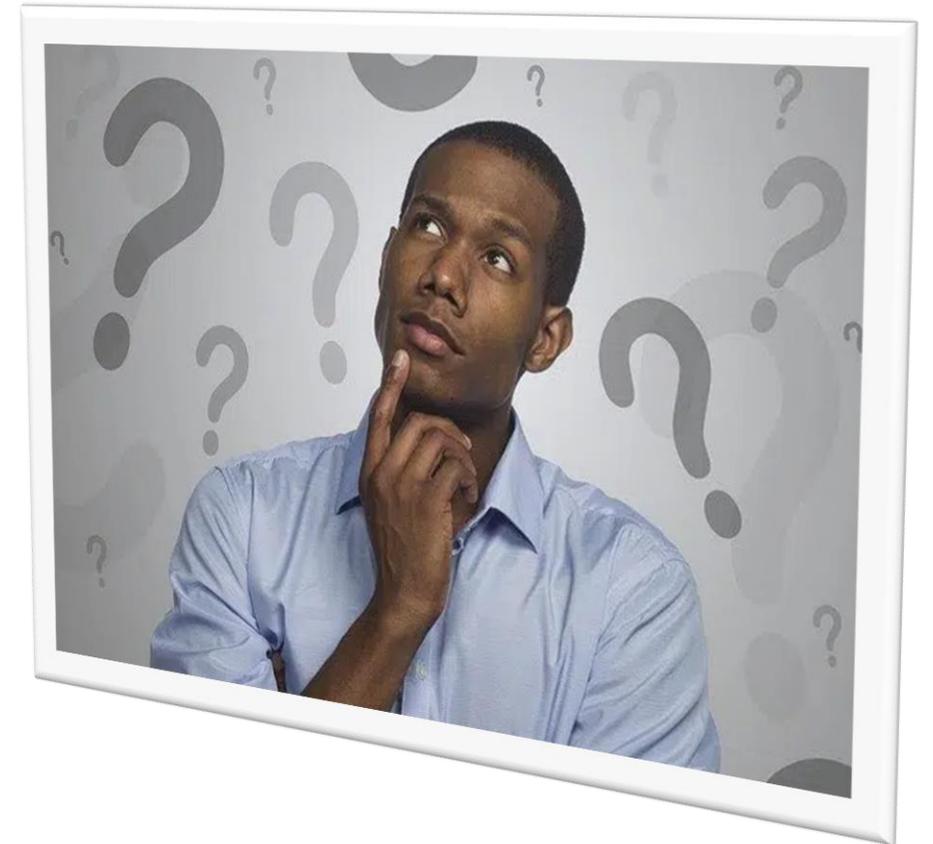
Se les refiere a los participantes la importancia de reconocer lo que sentimos, a partir de lo que somos, como base para la toma de conciencia y estructuración de un proceso de transformación.



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, así como el desarrollo y la realización personal.



ACTIVIDAD 1 - APERTURA / ASUMO MI RESPONSABILIDAD

INSTRUCCIONES

Un proceso introspectivo que conduzca a la necesidad de adelantar acciones de cambio a partir de la identificación de falencias.



ACTIVIDAD 1 - APERTURA / ASUMO MI RESPONSABILIDAD

INSTRUCCIONES

Se realizará la ronda con todos los participantes. Cada persona iniciará de la siguiente manera: "Me cuesta ser inteligente emocionalmente por..."



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN / DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (PARTE 2)



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN

En este apartado se da continuidad al abordaje conceptual, donde se desarrollan las dos dimensiones restantes de la inteligencia emocional: empatía y habilidades sociales.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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

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



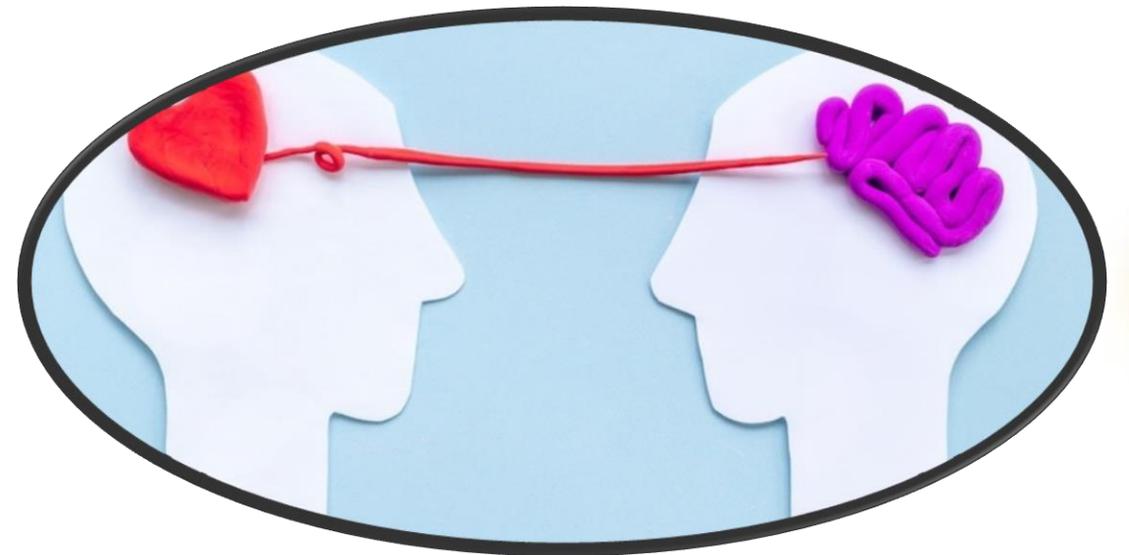
ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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 tres componentes principales:



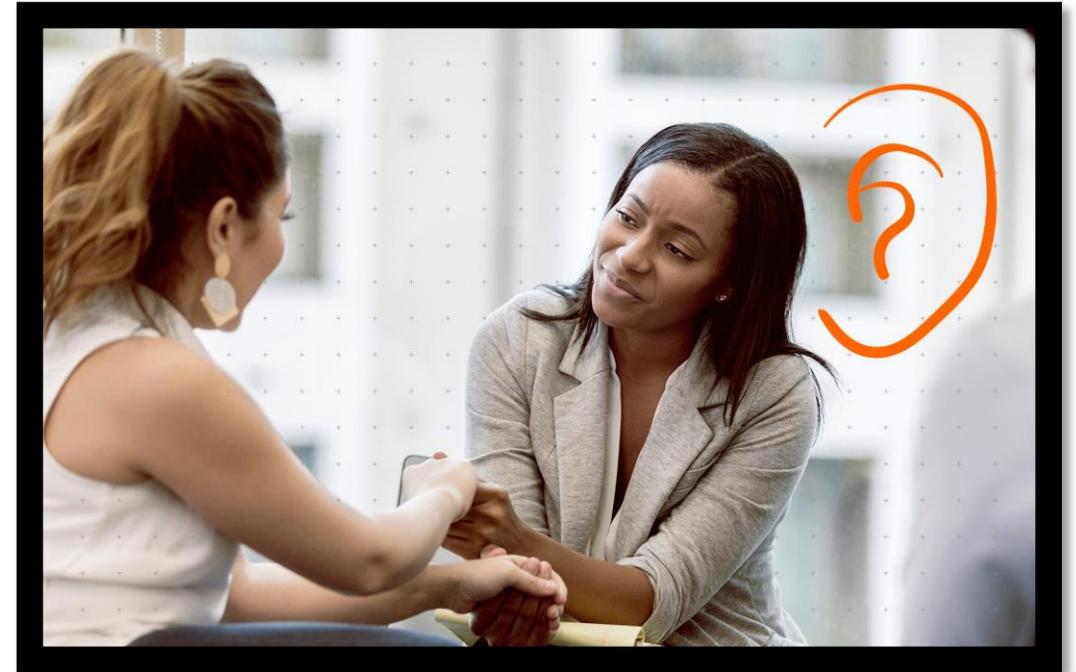
ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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 requiere escuchar activamente, prestar atención a las señales no verbales y buscar una comprensión profunda de las experiencias y perspectivas de los demás.



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

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



ACTIVIDAD 2 - CONCEPTUALIZACIÓN EMPATÍA

El análisis de la empatía es fundamental para evaluar nuestras propias habilidades empáticas y trabajar en su desarrollo. El autoanálisis juega un papel clave al permitirnos identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora, lo que nos brinda la oportunidad de realizar cambios positivos en nuestras interacciones con los demás.



ACTIVIDAD 3 - REVERSEMOS NUESTRA EMPATÍA

El objetivo de esta actividad es permitir que los participantes identifiquen su nivel de empatía en su vida cotidiana, en cada uno de los aspectos de interacción. Por lo tanto, el facilitador establecerá como consigna dar respuesta a los cuestionamientos e interrogantes propuestos, los cuales incluirán las acciones ejecutadas en relación con los tres componentes de la empatía, revisados previamente.

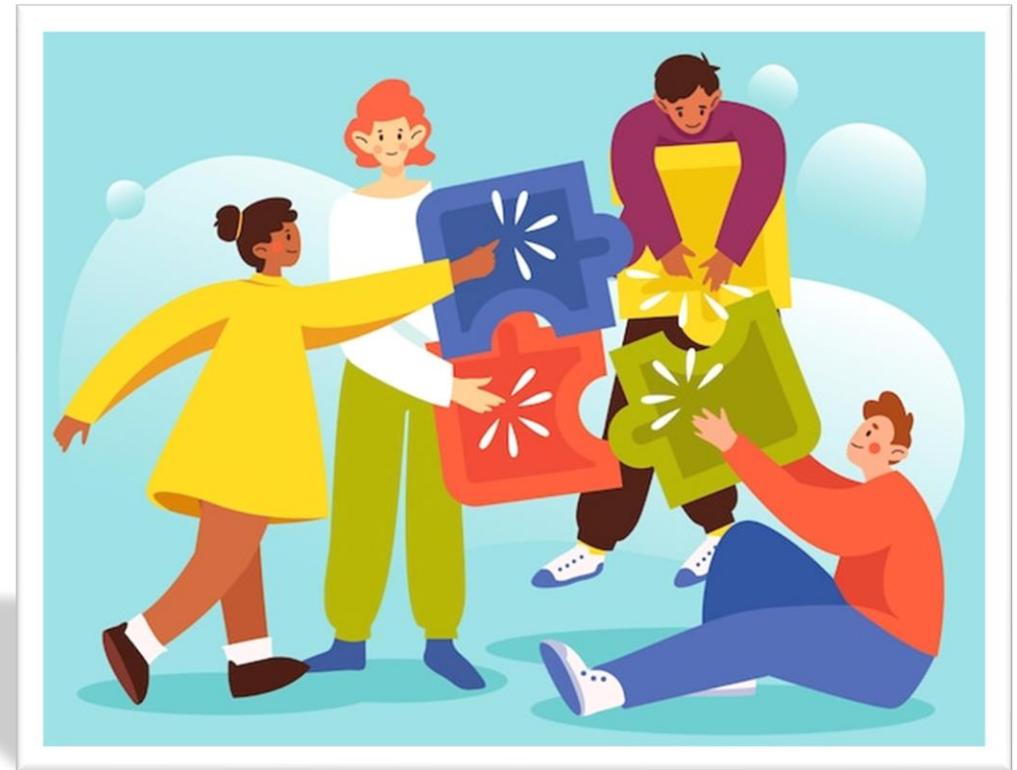


ACTIVIDAD 3 - REVERSEMOS NUESTRA EMPATÍA

REVISANDO NUESTRA EMPATÍA	
<p>Quando no logra establecer acuerdos con las personas que lo rodean, ¿cómo actúa?</p>	Familia:
	Trabajo:
	Sociedad:
<p>Quando alguien busca su ayuda por una situación particular, ¿piensa que es una persona débil?</p>	Familia:
	Trabajo:
	Sociedad:
<p>Si una persona está pasando por una situación difícil, ¿hace algo por ayudarla o considera que cada quien debe asumir la responsabilidad de su vida?</p>	Familia:
	Trabajo:
	Sociedad:

CONCEPTUALIZACIÓN HABILIDADES SOCIALES

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



CONCEPTUALIZACIÓN HABILIDADES SOCIALES

La capacidad de relación es la habilidad social que permite movilizar adecuadamente las emociones de los demás. Requiere de diversas competencias, tales como:



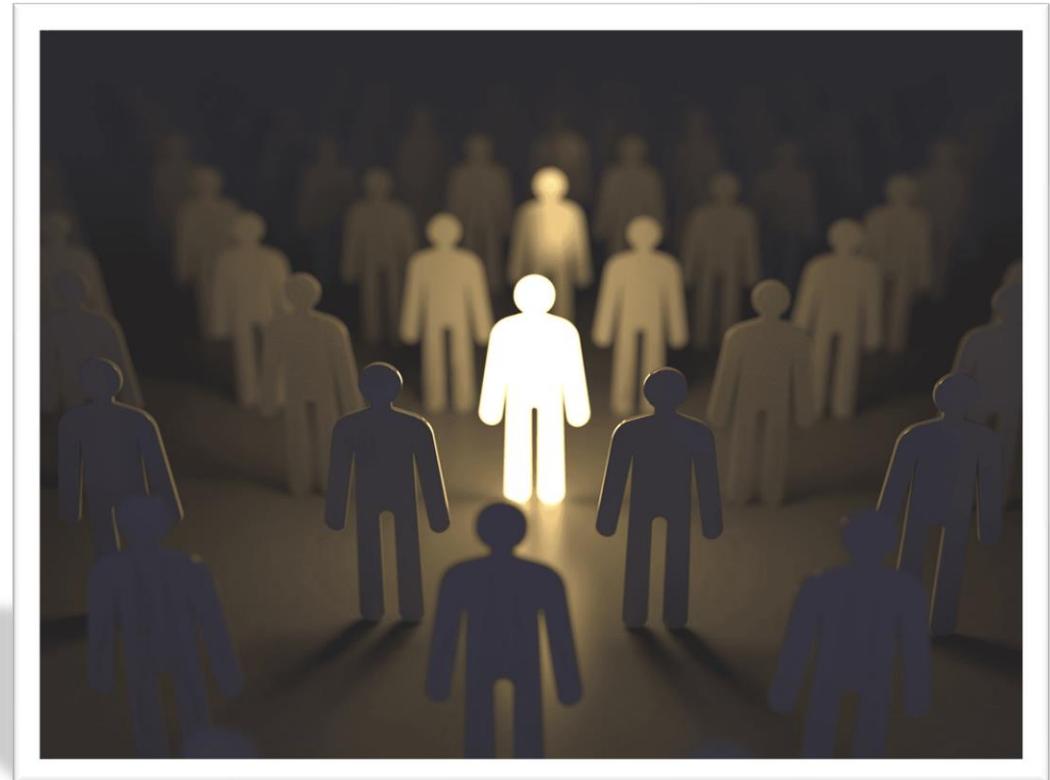
CONCEPTUALIZACIÓN HABILIDADES SOCIALES

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



CONCEPTUALIZACIÓN 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

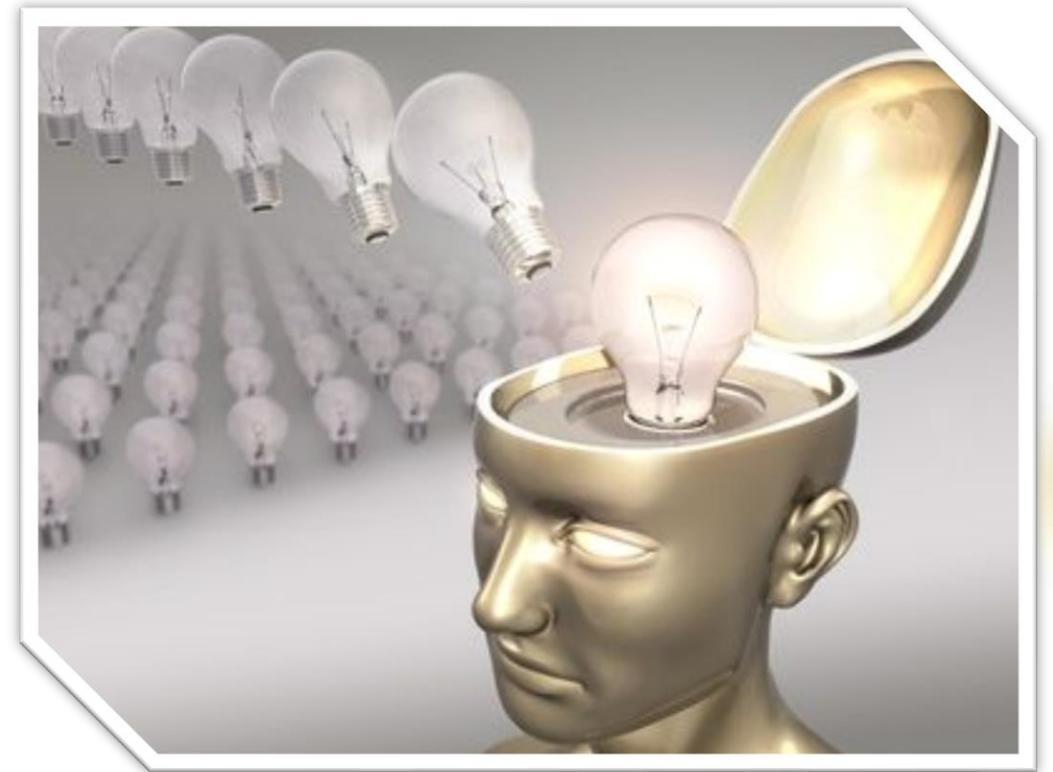
Este ejercicio está estructurado a partir de una técnica proyectiva, diseñada para la conexión y movilización de contenidos inconscientes, orientados hacia un proceso de autoconocimiento que facilite la generación de insight o toma de conciencia.



ACTIVIDAD 4 - EL ESPEJO DEL ALMA

+POSITIVAMENTE MÁS+

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



ACTIVIDAD 4 - EL ESPEJO DEL ALMA

A continuación, se presentan las instrucciones necesarias para el desarrollo efectivo del taller, con el fin de garantizar el impacto y cumplimiento del objetivo esperado, orientado al entrenamiento de la inteligencia emocional mediante la intervención psicoterapéutica en aspectos psicológicos.



ACTIVIDAD 4 - EL ESPEJO DEL ALMA

INSTRUCCIONES



Inicialmente, los participantes, de manera individual, realizarán el diligenciamiento del autorregistro denominado Confrontando mis emociones, en el cual deberán dar respuesta a cada componente con 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

INSTRUCCIONES

AUTO-REGISTRO, CONFRONTACIÓN, ACEPTACIÓN 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.

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.

INSTRUCCIONES



Cada participante diligenciará la primera parte del autorregistro; la segunda parte se completará posteriormente. Es importante que cada persona asigne cada componente de acuerdo con la manera en que las emociones provocan interferencia. Por ejemplo, lo que me cuesta (ser paciente, calmarme en medio de un conflicto) o lo que no quiero ser (una persona agresiva, ofensiva, solitaria).

INSTRUCCIONES

Una vez que cada participante haya completado la primera parte del autorregistro, el facilitador conformará parejas de manera aleatoria. Con cada persona correspondiente, se llevará a cabo el intercambio del autorregistro. Quien recibirá el autorregistro será responsable de completar la segunda parte, consignando las respuestas a cada una de las preguntas propuestas, de acuerdo con 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)?

INSTRUCCIONES



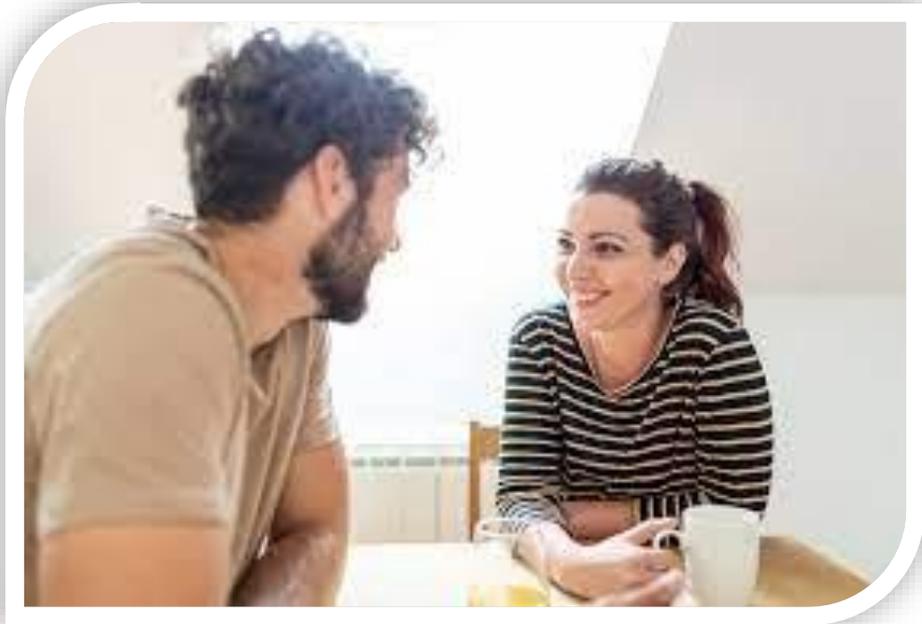
Cuando la pareja asignada para el ejercicio haya completado la segunda parte del autorregistro, se procederá a realizar el proceso de confrontación, a partir de los insumos obtenidos. Para ello, la pareja con el autorregistro del otro participante se ubicará de manera frontal (frente a frente) y hará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

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 porque sientes miedo a que las personas te abandonen", entre otros. Este proceso se realizará con cada componente evidenciado en el autorregistro.

INSTRUCCIONES



Cuando se haya culminado el proceso con el autorregistro del compañero, se intercambiarán los roles y se realizará el ejercicio psicoterapéutico con la otra persona de la pareja, siguiendo la dinámica establecida. Es decir, el participante que confrontó ahora será confrontado a partir de su propio autorregistro.

INSTRUCCIONES

Una vez que cada pareja haya cumplido con la consigna, el facilitador entregará a cada participante un trozo de lana de color rojo, de aproximadamente 60 cm de longitud. Con la ayuda de su pareja, cada participante atará sus manos a la altura de la muñeca, simbolizando unas esposas como representación de la ausencia de libertad.



ACTIVIDAD 4 - EL ESPEJO DEL ALMA

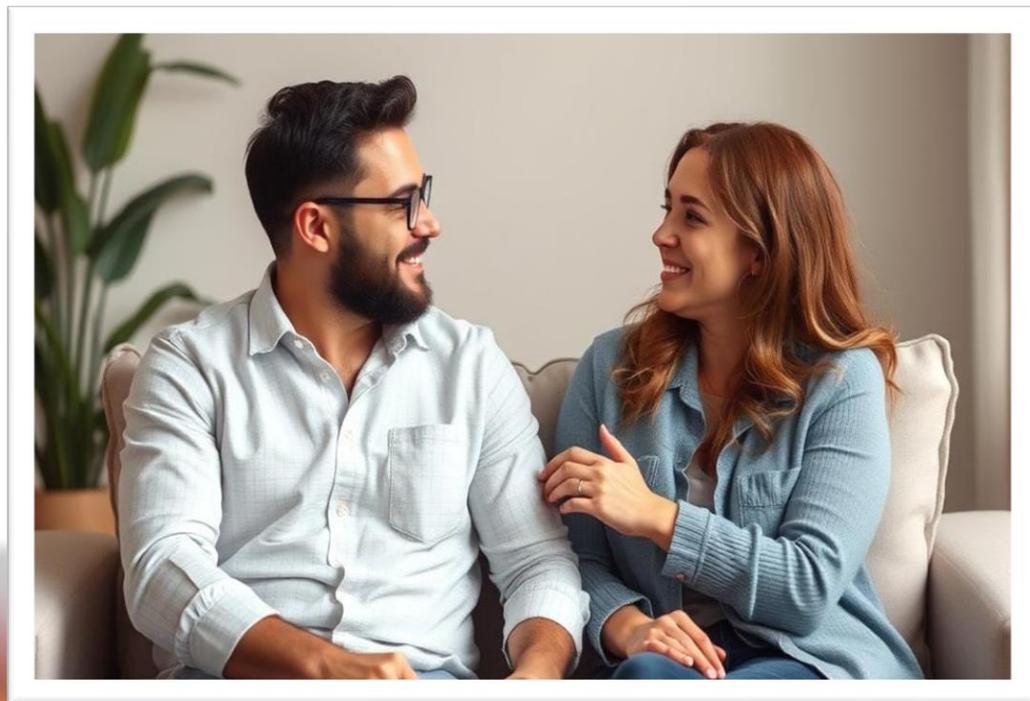
+POSITIVAMENTE MÁS+

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.

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 DEL MICROCIclo III

Para el cierre, se solicita a los participantes que formen un círculo y se les invita a compartir la experiencia vivida, reflexionando sobre el impacto del ejercicio. Posteriormente, se lleva a cabo una reflexión conjunta sobre la importancia de gestionar las emociones de manera asertiva para preservar aquello que tiene valor e importancia, como la familia, el trabajo y las relaciones interpersonales.



ACTIVIDAD 5 - CIERRE DEL MICROCIclo III

Cada participante tomará la piedra utilizada en el microciclo II, previamente pintada con varios colores y atribuida a aspectos y/o emociones positivas. Luego, cada integrante elegirá a un compañero o compañera a quien entregará la piedra, simbolizando un nuevo inicio, la restauración, la resignificación y la gestión adecuada de las emociones como base para la construcción individual y colectiva.



ACTIVIDAD 5 - CIERRE DEL MICROCIclo III

Al momento de entregar la piedra, cada participante expresará de manera libre, espontánea y voluntaria las palabras con las que desee acompañar el acto. Antes de hacerlo, atribuirá un significado al tótem como elemento simbólico. Por ejemplo: "Entrego este símbolo con el significado de carácter y control." A continuación, compartirá un mensaje para la persona que recibe la piedra, expresando sus deseos o reflexiones hacia ella.



ACTIVIDAD 5 - CIERRE DEL MICROCIclo III

Asimismo, las tres semillas entregadas en el ejercicio de apertura del microciclo I serán sembradas por cada participante en un lugar elegido personalmente. Cada semilla representará un propósito de vida, definido de manera consciente por quien la siembre.



RETROALIMENTACIÓN



Al finalizar, se conformará un círculo donde todos los miembros del grupo compartirán su experiencia.

Asimismo, se llevará a cabo una retroalimentación de la sesión, permitiendo la reflexión sobre el proceso vivido y los aprendizajes obtenidos.

