



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: SALUD PSICOSOCIAL

JUGAR
SONREIR
DESPERTAR
VIVIR
VER
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
TOLERANCIA
CONVIVIR
ALEGRE



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol

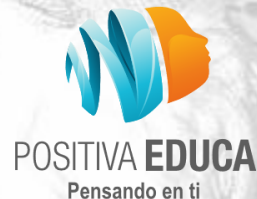


Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**LA EDUCACIÓN ES EL ARMA MÁS
PODEROSA PARA CAMBIAR EL
MUNDO**

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Dayana C. Lago F.

dayanaclagof@gmail.com

Contacto: +57 3138531000



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

DESARROLLO DEL SER: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

01

Gestión integral de los factores Psicosociales.

20

Las Técnicas infalibles para fomentar la comunicación asertiva en la organización

19

Desarrollo del SER: Inteligencia emocional en los equipos de trabajo

18

La gestión de la experiencia del empleado como factor protector en la salud Psicosocial de la organización

17

Los trastornos mentales y del comportamiento en el entorno laboral

16

La familia como pilar de la organización saludable

02

El diagnóstico del riesgo Psicosocial

03

La salud mental en la industria 4.0

04

Equilibrio Psicosocial: entorno intralaboral VS. Extralaboral

05

La Salud Psicosocial en la post-pandemia

06

La Organización del trabajo pensada desde el bienestar Psicosocial del SER.

07

Los Súper-equipos y Las Demandas de trabajo hoy.

08

Análítica de datos en la gestión del riesgo Psicosocial.

09

Cultura, liderazgo consciente y relaciones interpersonales saludables.

10

La Gestión del cambio nos prepara para el futuro.

11

Motivación y recompensas: ¿Qué? ¿Cómo? y ¿Cuándo?

15

Gestión de la edad: Del enfoque de generacional al posgeneracional..

14

Prevención del riesgo Psicosocial en el teletrabajo

13

Buenas prácticas para un comité de convivencia laboral efectivo

12

Gestión del tiempo y el control sobre el trabajo



21

Tendencias actuales para la prevención del Acoso Laboral.

40

Promoción del apoyo social en la organización.

39

Desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles.

38

Fortalecimiento del plan de formación y proceso de inducción como factor protector ante el riesgo psicosocial.

37

Entendiendo los principios y fundamentos del comportamiento humano.

36

Sueño y Hábitos de autocuidado como factor protector

22

Prevención y cuidado de la Depresión en el ambiente laboral

23

Manejo y prevención de los trastornos derivados del estrés

24

Actividades para el cuidado de la salud psicosocial durante la preparación para la pensión.

25

Protocolo en el entorno laboral para la atención del Duelo

26

Gestión del Burnout en la organización

27

Primeros Auxilios psicológicos: ¿Qué hacer? Y ¿Qué no hacer?

28

Prevención de la Ansiedad y manejo de casos diagnosticados

29

Manejo de conflictos para la promoción de ambientes de sana convivencia y prevención del acoso laboral.

30

Promoción de actividades recreativas, culturales y deportivas, como factor protector.

31

Retroalimentación de la gestión laboral. Pilar para la motivación y el buen desempeño.

35

Gestión de la jornada laboral y la turnicidad para el cuidado de la salud.

34

Gestión de pausas en el trabajo: Estrategias de prevención de la fatiga laboral.

33

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

32

Cultura de vida y trabajo saludable: Implementación del protocolo 4 de intervención psicosocial Res 2404/2019



OBJETIVO GENERAL



Brindar herramientas para fortalecer la gestión emocional de los equipos de trabajo.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Comprender el concepto de emoción y sus características.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar las competencias relacionadas con la inteligencia emocional.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Abordar estrategias de fortalecimiento de la inteligencia emocional en el equipo de trabajo.

EVALUÉMONOS

SONDEO

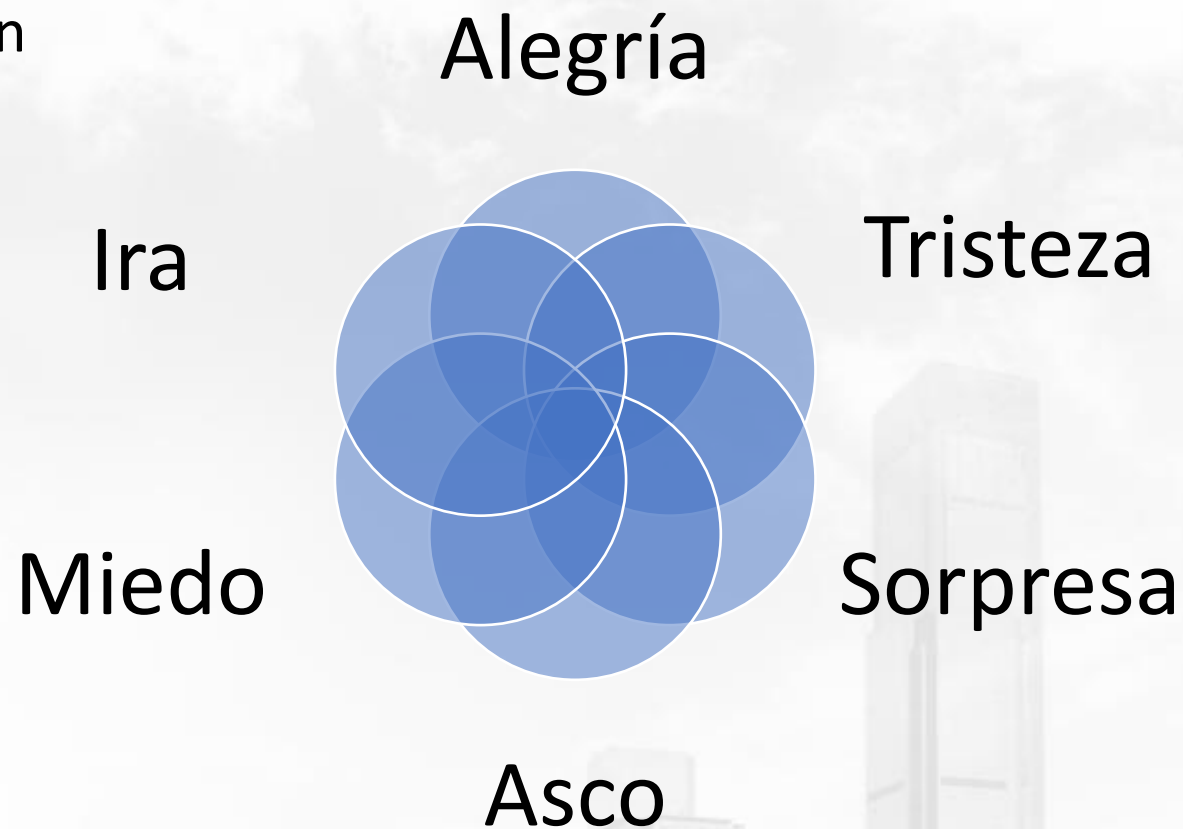


Para reflexionar...

*“El éxito de una persona no depende de su coeficiente intelectual o de sus estudios académicos, si no de la inteligencia emocional.”
Daniel Goleman.*

Las emociones y los estados de ánimo.

LAS EMOCIONES: Son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo en nosotros/as.



TIPOS DE EMOCIONES

Primarias : miedo, rabia, alegría tristeza, disgusto

De fondo: entusiasmo y desánimo, son aquellas que constituyen nuestro estado de ánimo de fondo a lo largo del día y sobre las que construimos nuestras actuaciones conscientes.

Sociales (también conocidas como emociones secundarias): vergüenza, desprecio, orgullo, envidia... se denominan así porque requieren la presencia de una segunda persona para expresarse.



Funciones

Adaptativa:

Facilitan el ajuste del organismo a nuevas condiciones ambientales. Cada emoción, tanto las consideradas positivas como las negativas, tendría una utilidad determinada.

Motivacional:

Potenciando y dirigiendo conductas (en la dimensión atracción-repulsión).

Comunicativa:

Intrapersonal: como fuente de información.

Interpersonal: en una dimensión social, comunicando sentimientos e intenciones, influyendo en la conducta de otros y potenciando las relaciones.

Emoción	Descripción	Función adaptativa
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
Miedo	Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración



La gestión emocional o gestión de las emociones hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario.

Para recordar:

Las emociones tienen una función adaptativa importante.
Hay que aprender a aceptarlas.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Capacidad de percibir las propias emociones

- Estamos sintiendo!!!
- Qué estamos sintiendo

Capacidad de controlar las propias emociones

- Reflexionar.
- Menor activación.

Capacidad de motivarse a uno mismo

- Objetivo
- Deseo.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Capacidad para tratar el estrés

Autoregulación

Toma de decisiones personales

Intuición

Automotivación

Motivación

Autoconocimiento

Autoconciencia emocional



INTELIGENCIA INTERPERSONAL



GESTIÓN EMOCIONAL



Acepta tus emociones: Evitar intentar controlar las situaciones pues no es posible tener el control de todo lo externo. Centrarse en el control y la regulación de nuestro mundo interior.



Entender nuestras emociones



Comunicar de forma consciente, nuestras emociones.



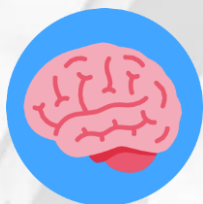
Empatizar.



Autorregular las emociones.



¿Cómo influir en la emocionalidad colectiva?



TOMAR CONCIENCIA

Reconocer y asumir la emocionalidad de nuestro equipo. Identificar las experiencias y creencias que generaron ese tipo de emociones de manera repetitiva



SENTIRNOS RESPONSABLES

Responsabilidad frente a la manera en la que podemos influir y actuar. Recuperar el control para tener confianza, orgullo de pertenencia, seguridad y fe en el futuro



PASAR A LA ACCIÓN

Identificación de la emocionalidad, bien sea producto de una situación concreta o un estado emocional en el equipo.

¿Cómo mantener una nueva emocionalidad colectiva?

Reservar un espacio dentro de cada reunión para hablar de cómo nos sentimos.

Llevar un auto registro de las emociones que se viven y de cómo se viven.

Hablar abiertamente de posibles creencias juicios colectivos.



Reforzar la gestión adecuada de los conflictos y la expresión auténtica de lo que pensamos.

Positivizar las relaciones.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

1

Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica Un contraste entre las teorías de las emociones de William James y Antonio Damasio

2

Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. Adriana García Andrad.

3

La inteligencia emocional aplicada en las organizaciones.

<https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/6316/1/COL0082009-2013-1-GTH.pdf>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDA QUE POSITIVA —— TIENE PARA TI ——



www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prevención