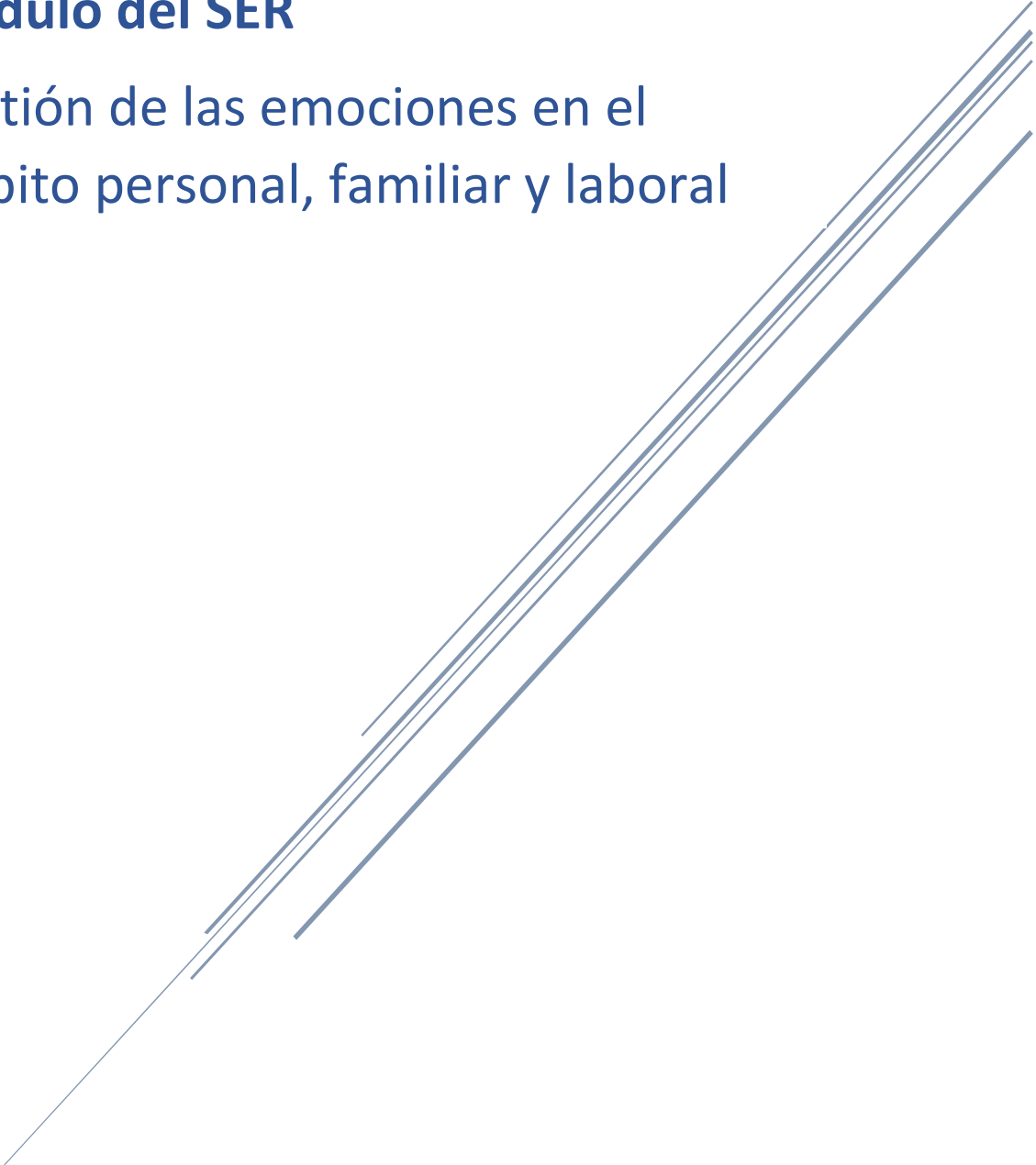


PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA FUNDACIÓN IRFA

Módulo del SER

Gestión de las emociones en el
ámbito personal, familiar y laboral



CONTENIDO

Objetivo del proceso de fortalecimiento del personal	2
Módulo del SER	2
Metodología	2
Resiliencia.....	4
Gestión de las emociones (Parte I)	4
Gestión de las emociones (Parte II)	6
Habilidad emocional.....	6
Las cuatro emociones.....	7
La actitud.....	7
Qué vas a contar de tu presente.....	7
Aprender a escuchar.....	7

Objetivo del proceso de fortalecimiento del personal

Los talleres que desarrollaremos las próximas semanas tienen el profundo sentido de mejorar nuestras actitudes, capacidades y conocimientos en diferentes ámbitos de nuestra vida personal, mismas que se reflejan directamente en el desempeño laboral.

Por ello cada módulo está dirigido a cada uno de nosotros para estar actualizados en temáticas relevantes para la institución. Hablaremos de temas relacionados al sistema educativo y los desafíos que tenemos frente a la actual situación que nos plantea el contexto. Asimismo, abordaremos temas de comunicación alternativa y la manera de hacer uso de otras herramientas que nos permitan mejorar nuestro sistema de comunicación como medio.

Otro módulo tocará todo lo relacionado al ámbito del ser. Y cuando hablamos del ser nos referimos a la forma en la que afrontamos nuestra vida en el ámbito personal, familiar y laboral. Aquí nos detendremos lo suficiente como para ir conociendo, adquiriendo y desarrollando habilidades que hacen a nuestro ser. Muchos hemos escuchado hablar de inteligencia emocional, habilidad emocional, gestión de las emociones, resiliencia, mejora continua, actitud propositiva. Todas estas temáticas iremos disgregando poco a poco con el fin de potencializarnos como personas y como parte de un equipo de trabajo de Fundación IRFA.

Módulo del SER

El desarrollo del presente módulo tiene la intención de fortalecer las capacidades emocionales del personal de manera holística. Por eso lo llamamos el módulo del SER entendiendo que somos personas que a cada momento atravesamos por diferentes etapas emocionales que determinan nuestros actos y tomas de decisión.

A lo largo de este módulo iremos resolviendo algunas interrogantes que nos planteamos como puntos de análisis y reflexión. Para ello nos preguntamos ¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿Cómo adquirimos la cualidad de resiliencia?, ¿Qué se entiende por gestión de las emociones?, ¿Qué es inteligencia emocional?, ¿Cómo me adapto a los cambios?, ¿Qué actitudes debo desarrollar frente al actual contexto y a las situaciones que vivo día a día con mi familia, pareja o trabajo?

Estos planteamientos y otros que irán saliendo, son los que intentaremos resolver y conocer todos y todas en este módulo de fortalecimiento del SER.

Metodología

La forma en la que abordaremos las temáticas que se tocan en el presente módulo del SER, será de manera virtual. Todos y todas participaremos a través del uso de la Nueva Plataforma Institucional de www.cursosirfa.org y la herramienta “meet”. Para ingresar “Meet” es necesario acceder al siguiente Link <https://meet.google.com/>. En caso de no lograr acceder debe crear una cuenta personal en “Gmail” y así accederá a la plataforma sugerida.

Para este módulo, Juan Carlos Gemio será la persona responsable de informar el procediendo y desarrollo de los módulos. Pasará un link al grupo de Whatsapp institucional para participar de la reunión planificada. Los encuentros virtuales para la

formación continua se realizarán todos los días de la semana de lunes a viernes, a partir de 16:00 a 17:00 Hrs.

Para este módulo se iniciará con una breve introducción para saber de qué hablaremos, posteriormente se desarrollará el tema mediante el uso de videos y documentos de consulta. En este caso se usarán videos referidos al tema. Para finalizar se entrará en una etapa de reflexión análisis e intercambio de información, socialización de criterios y opiniones. La intención es que cada participante de su opinión.

Una vez concluida esta etapa se plantearán a manera de ejercicio personal, algunas tareas concretas que se puedan desarrollar como una práctica del tema abordado. Recuerda que este módulo es para desarrollar tu SER emocional, empático, comunicativo, proactivo, propositivo en el ámbito personal, familiar y laboral. Por ello todo lo que se plantea será importante para ti y para todos con los que te relacionas de manera diaria.

¡Que sea un buen aprendizaje y adelante!

Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarnos de manera positiva a situaciones complejas y difíciles que se presentan en nuestra vida. Es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.

➤ Boris Cyrulnik



Boris Cyrulnik es psiquiatra, neurólogo, profesor de la Universidad de Tolón (Francia) y autor de libros como 'Los patitos feos' o 'El amor que nos cura'. Considerado un referente internacional de la llamada "resiliencia", —la capacidad del ser humano para reponerse al dolor—, Cyrulnik ha dedicado gran parte de su vida a analizar la fortaleza ser humano frente al sufrimiento.

Entrevista completa: <https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY>

Contenido a considerar

- ✓ Concepto de Resiliencia: **00:00 – 05:30**
- ✓ Desarrollo de Resiliencia: **11:17 – 17:30**
- ✓ El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional: **40:40 – 43:38**

Gestión de las emociones (Parte I)

En un mundo cada vez más exigente con el desarrollo de capacidades intelectuales o técnicas, olvidamos trabajar lo relacionado con la gestión de nuestras emociones. Pues esta capacidad de gestionar nuestras emociones son las que son evaluadas por mantenernos o dejar distanciarnos de un trabajo o relación personal. Por lo general nos contratan por el desarrollo de habilidades técnicas y cognitivas y nos desvinculan por no poder gestionar las emociones y el desarrollo de estas en el trabajo en equipo, empatía, solidaridad, proactividad entre otras.

Por ello resulta importante iniciar procesos de conocer cómo se desarrollan las emociones y como las gestionamos en todos los ámbitos de nuestra vida. Aquí te dejo un par de entrevistas que hablan de como aprender las emociones desde temprana edad. Asimismo, esto nos ayuda a reflexionar sobre nuestras propias emociones y las

actitudes que tomamos frente al desarrollo de ciertas circunstancias que vivimos a diario.

➤ **Elsa Punset**



Elsa Punset es una de las investigadoras destacadas en el ámbito de la neurociencia, en el siguiente video nos habla de como gestionar nuestras emociones desde temprana edad y en otras etapas de nuestra vida.

Programa: <https://www.youtube.com/watch?v=5Uz0nYQL2p8>

Entrevista: <https://www.youtube.com/watch?v=yYB9t8ejrLM>

➤ **Eduard Punset**



Punset fue autor de varios libros sobre análisis económico y pensamiento social. También fue profesor de Ciencia, Tecnología y Sociedad en la Facultad de Economía del Instituto Químico de Sarrià

Programa: <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>

Gestión de las emociones (Parte II)

La inteligencia emocional aporta el 80% para el éxito en la vida. Cuando las personas logran gestionar sus emociones, se vuelven seres íntegros capaces de tener una mejor calidad de vida. Mucho se habla de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, sin embargo, es difícil llevar a la práctica los componentes necesarios que te lleven al sano establecimiento de relaciones con los demás y contigo mismo.

➤ Pilar Sordo



Pilar Sordo nació en Chile. Es psicóloga, escritora y conferencista. Forma parte del cuadro de honor de las 21 personas más influyentes de su país y se convirtió en un claro referente a la hora de efectuarle consultas sobre temas relacionados con la psicología femenina, las cuestiones de familia y pareja, las sexualidad adolescente y adulta, entre otros. Además, es autora de varios libros, entre los que se encuentran Viva la diferencia, No quiero Crecer y Lecciones de Seducción.

Habilidad emocional

¿Qué está pasando con nuestras emociones? Las vamos bloqueando tanto en la familia como en la escuela, la educación superior y el propio entorno laboral. Cada vez manejamos más información y nos perfeccionamos más a nivel profesional, pero, paradójicamente, nos estamos volviendo más ignorantes emocionalmente, al perder la conexión con nosotros mismos.

<https://www.youtube.com/watch?v=TqRu668DR84>

Las cuatro emociones

¿Qué emociones tengo que experimentar yo a lo largo de día y ser capaz de comunicar al para mantenerme relativamente cuerda y sana a lo largo de la vida? Si uno se hace esa pregunta en forma muy simple y muy didáctica aparecen cuatro emociones y aparece una quinta que no es una emoción, es un estado emocional, pero que se produce por la mala vivencia de estas cuatro emociones previas. Las cuatro emociones previas son la rabia, la pena el miedo, la alegría y la quinta que no es emoción sino que es un estado emocional pero que se deriva cuando uno vive mal cualquiera de las cuatro emociones mencionadas es la angustia.

<https://www.youtube.com/watch?v=9xnVKdYvadY>

La actitud

"Alcanzar la felicidad tiene que ver mucho con la actitud positiva que asumimos las personas frente a lo que nos sucede."

<https://www.youtube.com/watch?v=IVmhl8Dv7Dq&t=29s>

Qué vas a contar de tu presente

Aquí cabe realizar un par cuestionamientos a manera de reflexión. ¿Cuáles fueron los aprendizajes que te trajeron este tiempo de cuarentena? ¿Tenemos tiempo de cambiar lo que hasta ahora hemos estado haciendo?

<https://www.youtube.com/watch?v=0GmOE9y4hxg>

Aprender a escuchar

La escucha es una cualidad importante para comunicarnos, de ahí la importancia de escuchar al otro. En el siguiente video recordaremos la importancia de escuchar para comunicarnos.

➤ Vícor Cüppers



Víctor Küppers nos ofrece en este vídeo una serie de claves sobre el poder que tiene la 'actitud' para desarrollar el máximo potencial de las personas: "Tú vales tus conocimientos, tus habilidades y tu actitud, pero la actitud multiplica", explica.

En mi trabajo considero muy importante facilitar que las personas trabajen en base a principios y valores humanos, ser buenas personas es la base de todo en esta vida, las personas no nos gustan por su curriculum sino por su manera de ser.

Exposición: <https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE>

El valor de la actitud: versión completa

https://www.youtube.com/watch?v=Z3_f6a-YrY8&t=67s