PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Bogotá, 17 abril de 2021

Señor (a)
MAGALY LEÓN LLANOS
SUPERVISORA CONTRATO No. COP1.PCCNTR. 2204761 de 2021
Coordinadora Académica de los Programas de Integración con la Media, Desplazados, Normalización y Certificación de Competencias Laborales.
CENTRO DE GESTION ADMINISTRATIVA
Bogotá

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual abril del año 2021

Referencia: No. COP1.PCCNTR. 2204761 de 2021

(ANA VITALIA FIGUEROA MELO), identificado con la cédula de ciudadanía No. 51933838 de Bogota, en mi calidad de Contratista del SENA, en (nombre de la dependencia), en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago:
El valor total del presente contrato asciende a la suma de TREINTA Y NUEVE MILLONES DOSCIENTOS SESENTA MIL PESOS ($39.260.000) COP, incluido IVA (de conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a.) DIEZ (10) pagos iguales correspondientes a los meses de FEBRERO a NOVIEMBRE de 2021, por valor de TRES MILLONES NOVECIENTOS MIL PESOS ($3.900.000) COP. cada uno. b.) UN (1) pago final correspondiente al mes de DICIEMBRE de 2021, por valor de DOSCIENTOS SESENTA MIL PESOS ($260.000) COP.

Plazo: Será hasta el 2 de diciembre de 2021

OBJETO:
Prestar los servicios personales de carácter temporal, para impartir Formación Profesional Integral, mediante la modalidad de periodos fijos de instructores, para la ejecución de acciones de Formación Titulada y/o Complementaria, presencial y virtual, en las Áreas de Gestión del Talento Humano, Asistencia y Gestión Administrativa y Gestión Documental y de la Información, del Centro de Gestión Administrativa, Subsede y Organizaciones, así como las actividades de capacitación o de auditoria en el sistema integrado de gestión de calidad, para Orientar, Participar, Formular, Ejecutar, Seguir, Controlar, Planes, Programas y Proyectos desarrollando Competencias de la Formación Profesional Integral para dar respuesta a la política Institucional entre otros el Proceso de Calidad y Mejoramiento Continuo y demanda de la población; en las jornadas diurna, nocturna, madrugada y fines de semana.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
I	Atender la formación de aprendices en el área específica del respectivo programa de formación, en las fases o Competencias establecidas y programadas.	Orientar Formación en 4 cursos de 40 horas: Cursos: Liderazgo, Motivación y Trabajo en Equipo, 2 (Dos).	Drive Formación Complementaria
II	Orientar y apoyar a los aprendices en el desarrollo de proyectos formativos/o productivos en las respectivas etapas de formación.	Orientación y direccionamientos en el desarrollo de las correspondientes actividades de conocimiento y desempeño dentro del curso.	Drive Formación Complementaria
III	Garantizar la actualización de los contenidos y tecnologías, de las fases Competencias en las cuales se desarrolla la formación de los aprendices	Asociar aprendices, verificar inscripción evaluar juicios, elaboración de formatos: Planilla matricula asistencia y evaluación dela capacitación.	Drive Formación Complementaria
IV	Orientar la formación, para desarrollar en los aprendices las competencias del programa.	Alistamiento:(Realización de guías de aprendizaje, presentación) Descripción acciones: 1. Dimensiones del ser y ámbitos del hombre. 2. Inteligencia Emocional Introducción. Neurobiologia. 3. Concepto y ejercicios: Autoconocimiento Inteligencia Emocional. 4. Concepto y ejercicios de: Autocontrol Inteligencia Emocional. 5. Concepto y ejercicios de: Automotivación y empatía, Inteligencia Emocional. 6. Pnl, coaching. .Comunicación Asertiva, estilos de comunicación. 7. Valores Universales, éticos, Humanos. Valores corporativos. 8. Liderazgo: Características, tipos de liderazgo. 9. Aspectos del servicio al cliente y atención al ciudadano.	Drive Formación Complementaria

V	Aplicar durante el periodo de duración del contrato, al proceso de certificación de competencias según normas de competencias que aplica a la función del instructor, así como a los procesos, que el SENA adelanta para certificar habilidades pedagógicas.	Certificación competencia: Orientar formación presencial y virtual de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa código (240201056) Certificación competencia: Atende clientes de acuerdo con procedimientos de servicio y normativa código (210601020)	http://certificados.sena.edu.co/
VI	Cumplimiento oportuno con las entregas de los distintos formatos y documentos requeridos en el proceso administrativo.	Entrega de Informe F062, documentos vigentes en compromiso	Drive Formación Complementaria
VII	Cumplimiento del manual, estándares y lineamientos vigentes para la orientación de proceso de formación a través de ambientes virtuales de aprendizaje.	Utilización de plataformasautorizadas por el SENA	Google Meet, Sena Sofía Plus
VIII	Adicionalmente, para los instructores de Formación Virtual en todos los niveles, se requiere" Cumplir la ejecución de la formación que se asigne para el acompañamiento de aprendices en Ambientes Virtuales de Aprendizaje SENA, entregado por la Dirección de Formación Profesional.	Utilización de plataformasautorizadas por el SENA	Google Meet, Sena Sofía Plus

A continuación relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.
Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

Nota 1: *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.*

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. **7785445251** de la planilla, Soi de abril del año 2021 . (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Folios ( )

Cordialmente,

ANA VITALIA FIGUEROA MELO
Contratista
C.C. No. 51.933.838

Recibí a satisfacción:

Magaly León Llanos
Supervisor(a) Contrato COP1.PCCNTR. 2204761 **de 2021**
Coordinadora Académica de los Programas de Integración con la Media, Desplazados, Normalización y Certificación de Competencias Laborales.

Centro de Gestión Administrativa

INFORME DE GESTIÓN DIARIO
Trabajo Virtual

FECHA: 3/05/2021
AL 14-05-2021

PROCESO: Acción Formativa: -Formación Complementaria

RESPONSABLE: ANA VITALIA FIGUEROA MELO

Actividades realizadas	No de Personas atendidas (vía correo, llamadas, Teams, otros)	EVIDENCIAS (Link de Drive, pantallazo, correos relevantes, otros)	¿Cuáles herramientas está utilizando? (teléfonos fijos, celulares, WhatsApp, correo, Teams)
FICHA NO. 2323744 FUNDACIÓN JESUCRISTO MI SALVADOR JHS Indicaciones aprendizaje autónomo. LIDERAZGO, MOTIVACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO: Temas relacionadas a la actividad del día son: Dimensiones del ser y ámbitos del hombre, concepto de trabajo en equipo, características del trabajo en equipo, tipos de comunicación, competencias: obtención de resultados, enfoque en el cliente, comunicación, autocontrol y crecimiento personal, comunicación verbal y no verbal, liderazgo, pnl, cambio esquemas de pensamiento, técnicas de manejo del perdón,	3	Presencial y aprendizaje autónomo, pendiente evaluación final y encuesta de satisfacción.	Presencial

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

coaching, servicio al cliente, atención al ciudadano. Se trabajo con las siguientes ayudas pedagógicas: Orientación del instructor, exposiciones, lluvia de ideas, trabajo por grupos. Se trabajo con las siguientes ayudas pedagógicas: Orientación del instructor, exposiciones, lluvia de ideas, trabajo por grupos.			

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

Situaciones presentadas SIN NOVEDAD	Acciones que se realizaron para solucionarlas (buenas prácticas)

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

Centro de Gestión Administrativa

INFORME DE GESTIÓN DIARIO

Trabajo Virtual

FECHA: 3/05/2021
AL 14-05-2021

PROCESO: Acción Formativa: -Formación Complementaria

RESPONSABLE: ANA VITALIA FIGUEROA MELO

Actividades realizadas	No de Personas atendidas (vía correo, llamadas, Teams, otros)	EVIDENCIAS (Link de Drive, pantallazo, correos relevantes, otros)	¿Cuáles herramientas está utilizando? (teléfonos fijos, celulares, WhatsApp, correo, Teams)
FICHA NO. 2323743 FUNDACIÓN VUELVE A SOÑAR Indicaciones aprendizaje autónomo. LIDERAZGO, MOTIVACIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO: Temas relacionadas a la actividad del día son: Dimensiones del ser y ámbitos del hombre, concepto de trabajo en equipo, características del trabajo en equipo, tipos de comunicación, competencias: obtención de resultados, enfoque en el cliente, comunicación, autocontrol y crecimiento personal, comunicación verbal y no verbal, liderazgo, pnl, cambio esquemas de pensamiento, técnicas de manejo del perdón,	3	Presencial y aprendizaje autónomo, pendiente evaluación final y encuesta de satisfacción.	Presencial

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

coaching, servicio al cliente, atención al ciudadano. Se trabajo con las siguientes ayudas pedagógicas: Orientación del instructor, exposiciones, lluvia de ideas, trabajo por grupos. Se trabajo con las siguientes ayudas pedagógicas: Orientación del instructor, exposiciones, lluvia de ideas, trabajo por grupos.			

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

Situaciones presentadas SIN NOVEDAD	Acciones que se realizaron para solucionarlas (buenas prácticas)

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

grupo (3) Taller Liderazgo en equipo y liderazgo IV

Richard arciniegas
Jonathan garcia
William Lasso
Miguel algarra
Harold Artundeaga
Arley chitiva

Auto-control

Piensos, siento y actuo

5 rasgos de la alta inteligencia emocional

- Auto-conciencia
- Auto-regulacion
- Auto-motivacion
- [redacted] - Empatia
- Habilidades sociales

reconocimiento no es lo mismo que saberlo

Dormir, es importante para el cerebro
Nuevas estrategias, mejores circuitos
Leer, y cuando leas actua Nuevo
Juego, reto
musica, en paz
meditar o orar

Desarrollar inteligencia emocional

Emocional o racional
nos volvemos brutos si no pensamos bien

1 reconocer las Emociones
2 regular las Emociones

mayor inteligencia emocional -> Habilidades Sociales
mas optimista, pensar optimista

1 LISTA DE BUSCA LADO POSIT

TALLER

Blanco: objetivo.
Rojo: Emociones.
Amarillo: Positivo.
Verde: Creatividad.

AMARILLO.

Robert: Superacrdn, Responsable, Industrioso.
Aponte: Companerista,
Urrego: Trabajador, Amistoso, Detallista.
Peñuela: Alegre, compañerista, Colaborador
Arce.: Optimista, Carismatico, Responsable
Villalobos: buen hijo., Amoroso.

Beneficios.

Recuperación para todos, se adquiere madur
responsabilidad autoestima.

VALORES

Robert: compromiso Amor, superacrdn
Aponte: Humildad, justo.
Urrego: Honesto, Cariñoso.
Peñuela: Corage, Gratitud, equilibrio.
Villalobos: Lealtad, Convivencia, Sacrificio.
Arce: Introvertido, Paciente, solidario.

GRUPO 3 TEMA AUTOCONTROL 09 05 21

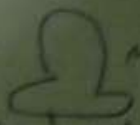
MIGUEL
TAPIAS
CHITIBA
LOSSO WILIAN
RIEHAIZD



HECHOS
Y
DATOS



SENTIMIENTOS
INTITUCION



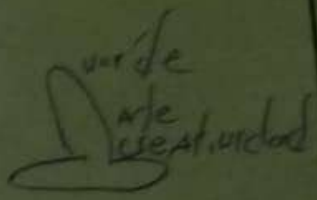
PELIGLOS
DIFICULTADES
Y RIESGOS



BUSCA LADO
POSITIVO



FACILITADOR



CREATIVIDAD
AL PROSESO

SONBRERO BLANCO
OBJITIVO NEUTIRO

SOBRERO NEGRO
TODO LO NEGATIVO

VERDE
CREATIBIRDA

SONBRERO ROJO
EMOCIONES

SONBRERO
AMARILLO POSITIBO

AZUL
INTEGRA LA INFORMACION
DE TODOS.

TALLER 2
NUMERO
2



Color Rojo

GRUPO 2

TALLER Nº 3

NEUROCIENCIA

Enrique
Fausto herrera
Diego Naranjo
Cristian Roldan

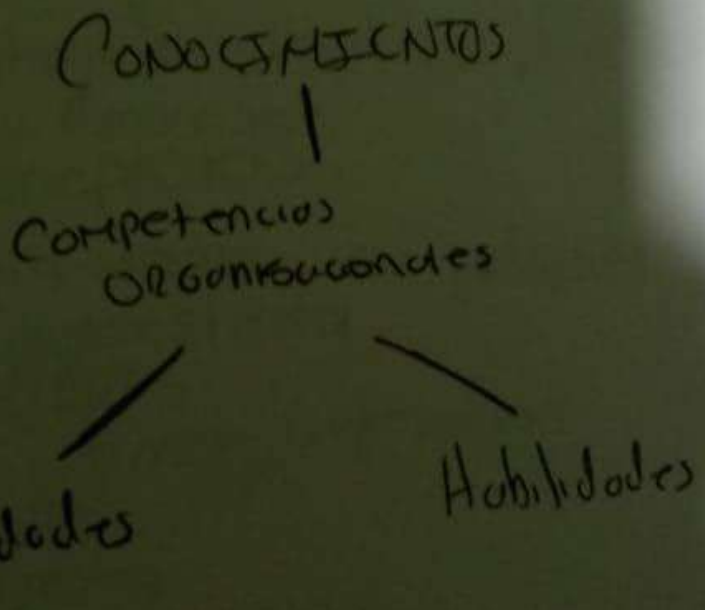
Edison A. Castaño

GRUPO (6)

Empatia hacer las cosas en equipo con esfuerzo Dedicacion y buena actitud en todo momento que se presente alguna actividad en equipo hacerlo de la mejor manera

El valor de la empatia estar y ponerse en el lugar de aquella persona IDENTIFICARSE uno mismo con otra persona y Relacionarse con ella

Competencias



4

Alejandro Duarte
Jhoan Martinez
Oscar Orozco
Michael Vera
Luis Posada
anderson Diaz

(1) PASOS DE NA

// Para nuestra Recuperacion Trabajamos Los Doce pasos De NA que nos Ayuda A Reconocer y Trabajar las areas que nos han llevado al Consumo. (que ha Fracturado nuestra vida? // y el Como podemos entregarlo a nuestro Poder Superior para. Dejarlo Atras.

(2) ESTRUCTURA TERAPEUTICA

la ESTRUCTURA TERAPEUTICA nos Ayuda a Tener Claro en que etapa De nuestra Recuperacion Debemos de Concentrar nuestro Trabajo.

(3) DEVOCIONAL

en el Devocional trabajamos. nuestra parte ESPIRITUAL. y nuestra Comunion Con nuestro poder Superior que Nos Da la Fuerza para Continuar

Blanco:

- Empezar a admitir los problemas en que los llevo a consumir y que consecuencias tuvieron por iniciar el consumo

1 Estructura terapeutica

2 pasos de NA. ayuda a conocer y admitir

3 Devotional: ayuda en la espiritual para afrontar ante ellos

4 capacidades de caracter. ayuda a manejar el caracter

Rojo: emociones ayuda a manejar las emociones que son 3 palabras

Valentia, Amor, Pacion,

El Amor les ayuda a tener motivación para entrar un buen

Pación:

Amarillo: manejar las emociones Positivas

La dos Positivos: Compromiso

VERDE: CREATIVIDAD

1 Naturaleza ○

2 Jesus ayuda ala recuperación y a dejar lo negativo y ocupan los espacios como para manejar Oribami y muchas mas cosas creativas

Mi Biografia

fecha de nacimiento

Donde vives?

con quien vives?

A que colegio asististe?

cuales son tus gustos?

¿Que haces cuando? Practica el Presente

¿Que hacen cuando no consigues dormir?

¿Que haces cuando llueve?

¿Que haces cuando estas contento?

¿Que haces cuando te levantas?

¿Que haces cuando tienes miedo?

esto es autoco nocimiento

sombrios? grupo de

Blanco: Hechos y Datos

Amarillo: Busca el positivo

Rojo: Sentimientos intuición

Negro: Peligros, Dificultades, riesgos

Azul: facilidade

07/05/21
07/05/21
RICHARD
TAPIAS
MIGUEL
ARLEY
LASSO
HAROL

sombrero verde: creatividad

La creatividad en nuestro proseso nos ayuda a crear nuevos pensamientos o a inovar nuestros antiguos problemas para encontrarle solucion ayudandonos a nosotros y a nuestros compañeros. eso es en la parte personal;

or otro lado podemos exteriorizarlo con trabajos anuales, actividades ludicas como el fittnes el origami y s embejecidos pues nos ayuda a tranquilizarnos y o o estar pensando en nuestras fallas o nuestra ansiedad.

niendo en cuenta la creatividad, cuenta como una ficha nportante en nuestro proceso para salir de nuestra onotonia y estar mas agusto en nuestra estadia

Comunicacion Asertiva:

Verbal: comunicación oral: consta de: conversaciones, charlas, llanto
Escrita:

No Verbal: Gestos, vestimenta, movimientos

Lenguage iconico: señales, iconos representativos

Elementos: Emisor → información verbal contexto codigo → Receptor

Comunicacion pasiva:
- como es?
  - *No expreso lo que siente * se siente inferior
  - *No busca desacuerdos
- como se comunica?
  - ^Habla poco ^le da la razon a los demas
  - *Es indirecto

Que lo caracteriza?
- *No posee confianza
- ^Se disculpa mucho
- *No busca lo que desea
- *se da por vencido
- *piensa que los demas son mejor que el

Comunicador Agresivo:
- como es?
  - *cree que el tiene la razon * solo el es
  - *piensa que el no comete errores
- como se comunica:
  - *Es cerrado * No escucha otras opciones
  - *Interrumpe mucho * No ve mas puntos de vista

que lo caracteriza:
- *se aprovecha de los demas
- *Es sarcastico
- *Es un mal lider
- *Es muy estimulante hacia si

Comunicador asertivo:
- como es?
  - *igualdad de derechos * sabe que acertar
  - *Busca opiniones y un punto medio
- como se comunica?
  - *sabe escuchar
  - ^Establece limites de comunicacion
  - *No emite juicios

Que lo caracteriza?
- Decidido proactivo
- Abierto, flexible, claro

verde: creatividad



Video:

6 sombreros para pensar

Para tomar una decision no solo se involucran y necesitan Datos sino tambien emociones

Los 6 sombreros juegan un papel Distinto:

~~Blanco~~ el Negro juega

Negro: Negativo -> y las debilidades de nu estro plan - previene los peligros las dificultades que se pueden dar.



Actividad

Estoi haciendo un proceso de reabilitación

Competencias



Conocimientos
∩
competencias
= Habilidades
= Actitudes

14/05/2021

LIDERAZGO:

Koontz / Weihrich / influencia, el arte o proceso de influir en las personas para que se esfuercen con buena disposicion y entusiastamente, hacia la consecucion de metas grupales

Caracteristicas del liderazgo:

1) Adaptabilidad
2) Agilidad
3) social y colaborativo
4) Menos jerarquico
5) Arriesgado
6) Orientacion al largo plazo
7) Facilitador
8) integro y socialmente responsable
9) Mente abierta
10) Realista

Estilos de liderazgo

Estilo de liderazgo de Lewin 1) Liderazgo autoritario, autocratico: Fuertemente enfocado al mando al control, es bueno a lo hora de tomar decisiones rapido

2) Liderazgo laizes faire: los lideres dejan la toma de desiciones al grupo

3) Liderazgo democratico: Es el estilo mas efectivo, los lideres toman parte del grupo, animan y hacen sentir comprometido al grupo.

otros estilos: Lideres tienen

Liderazgo transformacional: Habilidades para motivar e influir en el grupo. Los lideres contribuyen a mejorar el potencial de los integrantes

Liderazgo transaccional: El grupo es motivado por medio de recompensas

Estilos situacionales de liderazgo

Cuando utilizar cada Estilo cuando

Hersher y Blanchard:
- Lider que ordena
- Lider que persuade
- Lider que participa
- Lider que delegacion

II Blanchard
- Estilo directivo
- Estilo coaching
- Estilo de apoyo
- Estilo de delegacion

Cualidades de un lider:

Visionario: Anticiparse a los problemas y visualizar oportunidades

Coraje: No se amilana ante nada

Buen orador: seducir y hacer sentir con su discurso

05/05/2021

INTELIGENCIA EMOCIONAL (Dominio emocional)

Regulacion

Desarrollo de habilidades que me permitira reconocer y equilibrar mis emociones

percibir - manejar - comprender - utilizar emociones.

COMO LO HAGO

* Autoconocimiento * Automotivacion * Habilidades sociales
* Autocontrol * Empatia

1. Emocional (Daniel Goleman) Libro

Mente racional: pensamientos Logica Analitica - Somos consientes → operacion en armonia

Mente emocional: Emociones impulsos sentimientos → cerebro limbico

compartamientos irracionales Gritar

controlar nuestros emociones
1) entender nuestras emociones
2) Manejar nuestros emociones
3) Motivacion (persistencia
4) Empatia
5) Administrar tus relaciones

Ver otros puntos de vista

Emociones que Afectan negativamente la vida:
1) IRA: Buscar distracciones / No hay que evitarla
2) Ansiedad: Que es lo peor que puede pasar?
3) Depresion

Emociones a cultivar: optimismo - Esperanza

3 Cerebros en 1 → Equilibrio

Cerebro reptiliano: Propio de reptiles: comer, beber, sexo, Temp corporal
Funcion: Activar instintos, supervivencia, huir, pelear,

Cerebro limbico: propio de mamiferos: ternura, alegria
Función: sentimientos + emociones: Amor, odio, dolor, gozo

Cerebro Racional: propio humanos:
NEO-cortex
Función: pensamiento abstracto y creativo, analisis critico consciencia, anticipar, planificar, operaciones matematicas logicas

Autoconocimiento: capacidad de conocerse a si mismo. Es fundamental saber cuales son tus emociones en cada momento

5 Emociones principales del ser humano: Alegria / Tristeza / Temor / Desagrado / Furia

5/05/2021 Realimentación de las emociones - taller de las emociones

7/05/2021 CRUCE DE EMOCIONES

AUTOCONOCIMIENTO ⇒ Mi Biografia

que haces cuando....

La combinacion de las emociones genera nuevas "emociones"

Razon + Emociones alternativa

AUTOCONTROL 6 sombreros para pensar ⇒ Edward de Bono

Aprender a tomar decisiones debe ser una materia en la vida

Depends on
Emociones
Factores externos

Diferentes perspectivas

Blanco: Neutro y objetivo (Datos informacion)
Rojo: Emociones ⇒ Expresion sin justificacion de las emociones
Negro: Negativa perspectiva / prevencion de dificultades
Amarillo: positivo beneficios
Verde: Creatividad - Alternativas - opciones
Azul: control del proceso. (que sombrero usar)

⇒ Respetar las diferencias
Disernir sobre ellas
complementarse de ellas

LIDERAZGO, MOTIVACION Y TRABAJO EN EQUIPO

- Despues de la vida misma, la facultad de elegir es nuestro mayor don
- El liderazgo personal es un proceso que consiste en mantener la perspectiva
- El camino a la grandeza es un proceso de crecimiento

- Dimencion Espiritual (buenos deseos → hacia los demas personales - amor propio - perdon propio
- Dimencion Cognitiva (Aprender)
- Dimencion fisica (cuerpo fisico)

¿cualidades: sincero, ordenado, colaborador, razonable, justo, positivo, respo
fable, eficaz, valiente, noble, alegre, persistente, emprendedor, lider. honra

ACTIVIDAD N° 1 ver pelicula el circo del sol

identifico las dimenciones del ser, responder las concluciones de la

1) cuales son las principales habilidades cualidades
2) como puede ayudar a ser mejor persona a mi compañero

Solución

1) 1er circo: pesimismo, negatividad 2do circo: optimismo, positivismo

Hay veces que tenemos que sumergirnos en lo profundo para so
flote y vivir un nuevo mundo

AUTOCONTROL: Sentir, pensar Actuar

Reconocer, identificar (controlar) mis emociones y mejorar en ellos

NEUROEDUCACION => sistema límbico (emociones) → depends on Exterior

1) Lectura / música
2) Meditar 1 min
3) Respiración / contar hasta 10
4) Actitud positiva vs

- ✓ meditación
- ✓ oración

Mejorar la Espiritualidad

- Enojo
- preocupación / suicidio lento-progresivo
- Ansiedad

10/05/2021

"Las caídas son necesarias" Generan optimismo pensamientos optimistas

- serotonina
- dopamina → balance
- oxitocina

Inteligencia Emocional => · Autoconsciencia: Fortaleza Debi
· Autocontrol: Regulación
· Automotivación
· Empatía
· Habilidades sociales

conocimiento: actos
solidaria: ideal como vemos

Emoción están diseñados para guiarnos no, para dañarnos

IQ → mente racional
EQ → Mente Emocional

11/05/2021

La motivación no viene sola

Automotivación: suma de fuerzas

- * Fíjate objetivos realistas
- * utiliza disparadores de emociones positivos
- * Proporciónate algún premio
- * Evita postergar tareas
- * Aprende habilidades
- * Trabaja en equipo

9 pasos para aplicar la automotivación:

1) cuida tu salud física: (ánimo y enfoque) Adecuado descanso, ejercicio, alimentación
2) Realiza una misión significativa. Evita tratar de abarcar demasiado
3) piensa en tu meta todos los días: Dedicación de tiempo
4) Desarrolla pasión por aprender: Identificar la posible habilidad que se "adquirirá"
5) Ejercita tu fuerza de voluntad: Fortalecimiento de autocontrol
6) Establece una rutina diaria básica
7) Encuentra tu motivación intrínseca: proviene de ti mismo sensación de significado - propósito de elección de competencia: mejoramiento de progreso: visualizar
8) Deja atrás el miedo. El miedo frena
9) Entra en la zona (flujo): Estado mental de concentración => objetivo claro

Steve Jobs

* conectar los puntos. Del pasado hacia el futuro. Ponerlo a nuestro servicio y ayudar de los demás
* Amar y perder: Encontrar lo que se ama, aquello que signifique un gran trabajo para nosotros. No debemos perder la fe
* La muerte: Estar preparados para el día final, poniendo todo de nosotros por vivir el día de hoy como el último que posiblemente viviremos

Aprovechar nuestra originalidad
Buscar del silencio

12/05/2021

Empatía: ponerme en los zapatos del otro, sentirse en la posición de los demás conexión identificación

"Neuronas Espejo" Ejemplo de camotaje observando sus movimientos nuestros mentes pueden incluso sentir lo que sienten

↓

conjetura informada del otro
"Lectura de la mente"

Habilidades para la vida:

9 Lectores. Automotivacion

Exito... Recompensas internas

1 Cuidar la salud física. Fijar horarios de dormir y comer, ejercicio físico. visitar

2 Realizar una misión significativa: Enfocar en la relación tareas y compromisos priorizar objetivos

3 Pensar en la meta todos los días. Registro de avances

4 Desarrollar pasión por aprender: Buscar conocimiento

5 Ejercitar la fuerza de voluntad: luchar contra las tentaciones. Controlar gastos

6 Establecer una rutina que motive: Rutina básica diaria y aumentarla gradualmente

7 Encontrar motivación intrínseca. Sensación de significado. Sensación de elección. Sensación de competencia. Sensación de progreso (de adentro hacia fuera)

8 Dejar atrás el miedo: Remplazarlo por a motivación interna

9 Encontrar, Entrar en la zona: Retro alimentación de las actividades. dividir tareas grandes. enfocarse.

Generar motivación diaria personal

Cristóbal Colón. 12 Oc 1488 — 529 años — 1917 Revolución industrial

1957 nació el señor

Eo Cl
esperanza
Confianza
No me pienso rendir.

Norma

- Creer y pensar en construir un mundo nuevo
¿Quiero ser una más de la masa?
- Vértigo y ruido. Todo rápido, todo para mí.
Buscar tiempo para escuchar mi alma (en mi silencio).
Estar para grandes cosas.
Lo que hago en la tierra hace eco en la eternidad
Soy único y original

Competencias...

Conocimientos adquiridos
↓
Competencias organizacionales
↙ ↘
Actitudes — Habilidades

La competencia más importante es cuando nos superamos nosotros.

Líder
Apoyar al compañero — Respeto
confianza — Honestidad
fuerza de voluntad

Comunicación asertiva.

Buena evolución del trabajo en equipo.

Confianza en el equipo.

Liderazgo Motivacion y trabajo en equipo.
Sopraplus. Ana Figueroa

Coordinacion . Compromiso

Liderazgo : Es la influencia el arte o proceso de influir en las personas para que se esfuercen con buena disposicion y entusiasmo.

Adaptarse
Agil
Sociable y Colaborador
menos jerarquico.

Arriesgado
orientacion a largo plazo
Facilitador

Psicologa Ana Figueroa

Liderazgo y Motivacion.

Actividad introductiva

Stephen Covey

7 habitos pro Activos para ser lideres

El liderazgo ~~personal~~ personal es el proceso que consiste en mantener la perspectiva y valores ante uno mismo y llevar una vida acorde con ellos. Stephen Covey

Saber elegir, reconocer, Trabajar de adentro hacia fuera

Pregunta humana — De donde somos o que somos

3 Dimensiones / Cuerpo. espiritual, Cognitiva (aprender)

Dimension fisica

Ejercicio / Alimentacion.

Dimension Cognitiva / Leer Estudiar

Dimension Fisica

Dimension Espiritual

Buenos deseos hacia uno mismo Hacia los demas. Oracion

Amarme y perdonarme

Aprendisaje Correcto

Comer bien, Dormir bien, Ejercitarse bien.

Estudiar. Leer

Siento Pienso y Actuo = Comportamiento. Control emosional

Tener Actitud. Ser Constante, tener Autoimagen, Ser pulcro, ser disciplinado, ser responsable. Automotivarse. Creer y tener fe de mis capacidades de mi belleza virtudes.

Cualidades y Virtudes.

Áreas del hombre

Naturaleza

Familia

Deporte



Iniciativa

Sociedad

Laboral

Cualidad
Característica innata - Utilidad
Educación Honra Justicia, ética, bondadoso, Habilidad
Independiente capaz tolerante inteligente fuerte
tranquilo apasionado atento alegre persistente
colaborador líder decidido apoya equitativo

Identificar dimensiones del ser

- Cuales son las principales habilidades o Cualidades
- Como puedo ayudar a ser mejor persona a mi Compañero

Inteligencia Emocional

Desarrollo de habilidades, equilibrar las emociones

1. Autoconocimiento
2. Autocontrol
3. Automotivación
4. Empatía
5. Habilidades sociales

Mente emocional: Sentimientos, emociones
Mente racional: Pensamiento lógico y racional

Pensamiento lógico y analítico.

Emociones a Cultivar: Esperanza y Optimismo

Líder es el que persigue metas

Conocer las emociones

Norma

Ira, Ansiedad y depresión, enemigos a controlar para evitar enfermedades

3 Cerebros en 1 ——— (Daniel Goleman)

C. reptiliano — C. Límbico — C. Racional

Adaptar instintos supervivencia — Sentimientos y emociones — Pensamiento Astuto y Creativo

Temas en la psicología de las emociones

Emociones están en todo, Son innatas en el ser humano

(Enfado, rabia, melancolía...)

5 principales emociones en el ser humano

Alegría, Tristeza, Temor, Desagrado, Furia

Neuro Educación de las emociones

Meditar, Amar - Comunicación personal, Inteligencia Emocional reconocer, Automotivación empatía, Habilidades sociales creer, música, Autocontrol

Automotivación.

Fijarse objetivos realistas

Utilizar disparadores de emociones positivas

Trabajo en equipo

Aprender habilidades

Evitar postergar tareas

21

③

- Michael: Recursivo (Respondo por lo que debo de Hacer y cumplo Responsablemente con Mi deber.
  - Ayudo a las personas con Mi ejemplo.
- Dairon: Colaborador (Brindando Mi servicio a quien necesite ayuda como a Mi Familia
- Jhoan: Creativo (puedo ayudar a las personas dando una imagen Mejor de lo que se puede hacer)
- Oscar: Responsable (al Cumplir con Mis Deberes puedo ayudar a las personas No siendo dependiente).

-Cualidades y habilidades

Son caracteristicas personales que tienen los seres humanos en la personalidad ayudan a formar la persona tanto. Personal y social mente

Michael Vera.

Dairon Duarte

Jhoan Martinez

Enrique posada

Oscar Ducuara.

Edilberto Aguilera.

Luis Murcia.

Intergrantes del Grupo

5

- Cristian Rodriguez
- Edison castaño
- Camilo Robayo
- Diego Araque
- fausto Herrera
- Diego Naranjo
- Julian perez Rojas

ACTIVIDAD N°1

1) El circo de la mariposa nos muestra la historia de un hombre luchador, perseverante y constante en su vida. un hombre que a pesar de su condicion fisica y las complicaciones que le representaban el no tener las extremidades de su cuerpo no se dejo atligir de nada ni de nadie. un hombre que no se limito y lucho contra el peor de los enemigos que cualquiera puede tener (su propio yo). El circo de la mariposa nos inspira a seguir adelante, a luchar por nuestros vidas, a autosuperarnos y a patear los obstaculos que se interpongan en nuestros caminos

1.1) Cualidades

- Alegre
- Bondadoso
- Fuerte
- servicial
- Respetuoso
- Responsable
- Emprendedor
- Honrado
- persistente
- valiente

2) Dandole fortaleza, haciendole ver sus cosas positivas para que se demuestre asi mismo que si puede. Llenandolo de mensajes de aliento y positivismo

3

HAROL MAURICIO ARTUNDUAGA SILVA
JHONATAN FRANCISCO GARCIA
ARLEY FELIPE CHITIVA
WILIAN LASSO
LUIS MIGUEL ALGARRA ACERO
RICHAR ARCINIEGAS

COLOR VERDE

Mayo 5 del 2020.

Soluciones TALLER. Circulo de la AUTOESTIMA:

Conclusiones no Hay que dejarnos opacar por lo que digan los demas Respecto a nosotros mismos y descubrir nuestros Potenciales y HABILIDADES.

Pues nosotros debemos confiar en nosotros mismos y encon
nuestros talentos o cultos sin que la adversidad nos impida ha
y no creernos nuestras cosas negativas y meterle dis
o la vida.

cualidades

ld mauricio
etuoso
striioso
borador
e
oso

felipe

d
oso
la cara

habilidades

manuales
laborales
rapido
Aseado
colaborador
trabajador

trabajador
Aseado
colaborador
Amable
Amigable

¡Integrantes del Grupo!
Guido Andas martinez
Yerisson Andres Vargas.
Andres felipe nuñez
Andres fernandez.
Jhon fredy Duke.
Luis enrique Rosado
Jhon Sebastian Ramirez.
Mario Carreño

El Circo de la mariposa.

Resumen:

El circo de la mariposa es de personas con habilidades especiales y co
Problemas personales y deformaciones corporales, ellos se esmeraban por
superarsen a diario y poder llevar una vida feliz y llegaba a superar
a Diario sin ninguna dificultad o dejandose opacar por sus defectos e
Circo de la mariposa da ha entender que en el trabajaba diferente
tipos de Personas al igual que las mariposas y que la vida era
llena de colores y diferentes formas y de superaciones personales
limitaciones. el Papel Principal lo tenia un hombre paraplejico
no tener sus extremidades, nunca dejo que lo subestimaran en su
abajo llego hacer. sus acrobacias sin ninguna limitaciones y
oblemas. alguno. llego hacer. felic trabajando en el circo y llego.
a y mujer tranquilamente sin limitaciones.

oralejo:

ar de ser persona diferente a los demas Podemos demo
luntad de salir adelante, a si tengamos dificultades
de. Comprencian y aseptacion ante la sociedad.

os que esforzarnos apesar de las dificultades

Michael Estiler Pinto
Eimer Andres Lucano Bonilla
Fabra Rovin Andres Romero
Diego Alejandro Valencia Escobar Lyra
Jonathan Steven Cadena Avila
Jordyan Luis Luis Coronado

05/05/2021
10:39

(2)

RESUMEN DEL 5° CINCO HARIPAYA

1-) Un Joven Discapacito sin piernas y sin brazos
2-) Apesar de su discapacidad le decian q' Dios le
habia dado la espalda.
3-) Por su necesidad talvez economica lo recibieron
en un circo, y fué Motivo de lastima, de burla
pero el alzaba su rostro u
4- Alzaba su rostro y pidiendole a Dios
5- el decia q' la vida es bella. apesar de las adver-
sidades
6- Supero ~~su~~ miedo al caer al agua. y se dio
cuenta q' Dios no se habia olvidado de él.
y q' Dios le habia dado una habilidad para
poder nadar
7- Apesar de q' lo discriminaron al ver su habilidad
y el grupo de personas q' estaban con el, se
dieron cuenta de su dificultad y vio q' tenia
una habilidad muy especial NADAR. y pudo
ser parte del circo y poder hacer parte
del circulo q' era lo q' él queria.

grupo (3) Taller Liderazgo en equipo y liderazgo IV

Richard arciniegas
Jonathan garcia
William Lasso
Miguel algarra
Harold Artundeaga
Arley chitiva

Auto-control

Piensos, siento y actuo

5 rasgos de la alta inteligencia emocional

- Auto-conciencia
- Auto-regulacion
- Auto-motivacion
- [redacted] - Empatia
- Habilidades sociales

reconocimiento no es lo mismo que saberlo

Dormir, es importante para el cerebro
Nuevas estrategias, mejores circuitos
Leer, y cuando leas actua Nuevo
Juego, reto
musica, en paz
meditar o orar

Desarrollar inteligencia emocional

Emocional o racional
nos volvemos brutos si no pensamos bien

1 reconocer las Emociones
2 regular las Emociones

mayor inteligencia emocional -> Habilidades Sociales
mas optimista, pensar optimista

4

① ver la Pelicula (circo de las Mariposas)
② Responder las preguntas
③ principales habilidades y Cualidades
④ Como ayudo a Mi Compañero desde Mi Cualidad
⑤ Sacar un analizis del cortometraje
⑥ escribir 5 Cualidades.

Solucion ACTIVIDAD N° 1

① circo de las Mariposas

• la pelicula o cortometrage trataba de un Grupo de personas Muy DISTINTAS. que al igual que las Mariposas Poseian Rasgos Fisicos y en su personalidad unicas que los asian seres especiales.

el dueño del circo vio la Belleza de esas personas y decidio darles una oportunidad para sentirse valorados porque vio Mas aya de lo que los demas, veian vio su Belleza. interna.

la Metafora de la oruga en el Frasco es Referente a que Todos pasamos de una oruga a una Mariposa solo hay que ver lo hermoso de Cada quien.

② Cualidades.

• Michael
Servicial
Comprometido.
Recursivo.
Sincero.
Respetuoso.

• DAIRON
Colaborador.
Industrioso
Sociable.
inteligente.
(industri).
Respetuoso.

• LUIS
Cumplido
Meticoloso.
Responsable
Trabajador.
humilde.

Anderson
AGRADECIDO.
Sociable
Comprometido.
Colaborador
Inteligente.

Jhoan
amable
[illegible]eneroso.
[illegible]spetuoso.
[illegible] Sociable.
[illegible]tivo.

OSCAR
Comprometido
Responsable.
Cumplido
Disiplinado.
Colaborador.







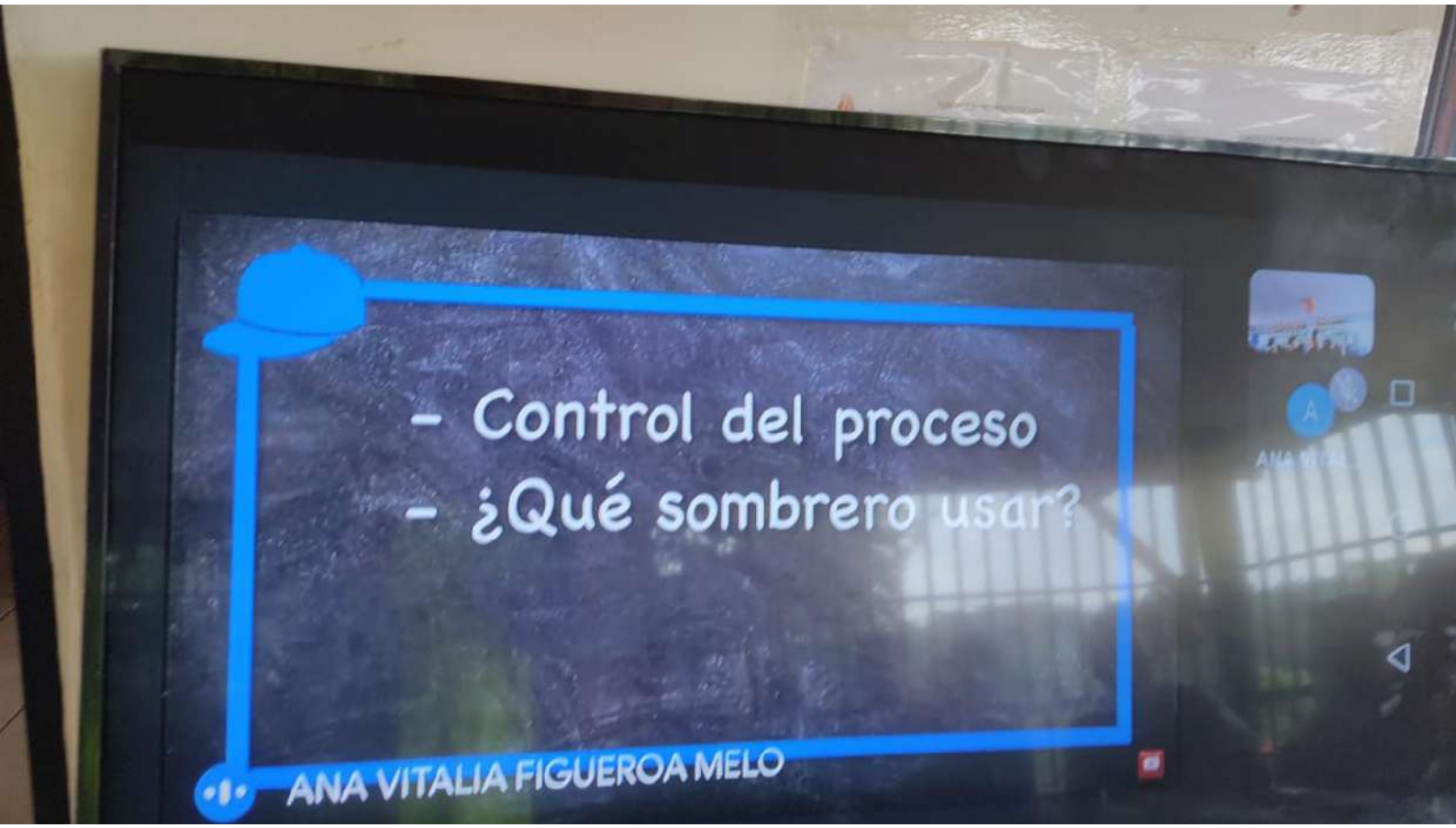



hollister






- Creatividad


- Control del proceso
- ¿Qué sombrero usar?
ANA VITALIA FIGUEROA MELO


TRAIL RUNNING
REDMI NOTE 9S
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 9S
AI QUAD CAMERA


BASIC
REDMI NOTE 9S
AI QUAD CAMERA

https://www.youtube.com/watch?v=YII-e4QJWG0

ASERTIVO

¿Cómo es?
- Igualdad de derechos
- Busca opiniones y un punto medio
- Sabe que acertar no es igual a ganar

¿Cómo se comunica ?
- Sabe escuchar
- Establece limites de comunicación
- No emite juicios
- Se expresa claramente en ideas y sentimientos
- Considera ideas y sentimientos ajenos

¿Qué lo caracteriza ?
- Cree en si y cree en los demás
- Abierto,flexible,claro
- Sentido del humor
- Decidido, proactivo
- No enjuicia



Detalles de la reunión

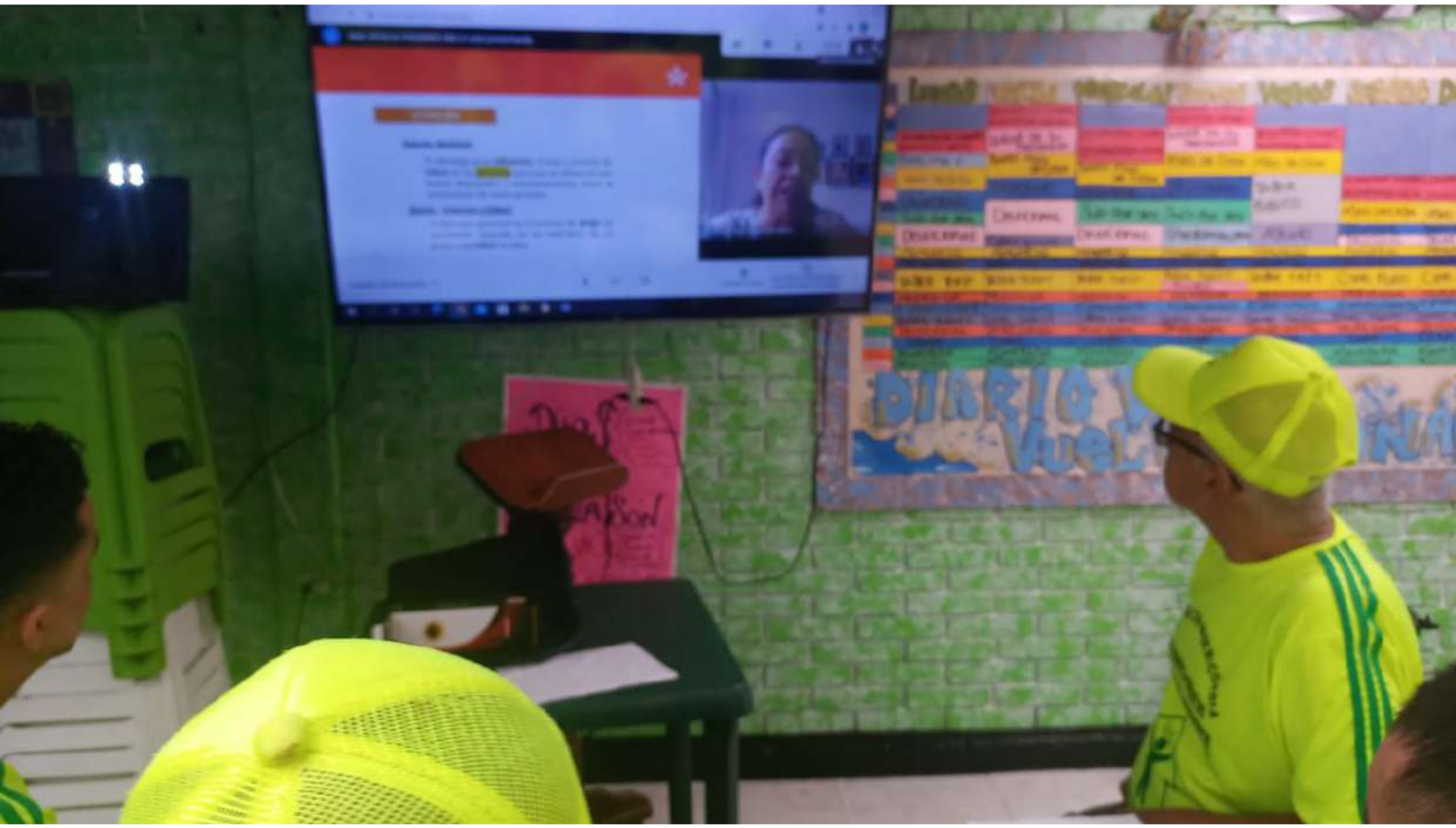

Hicimos una lista de todas
aquellas per
quienes habíamos hecho
daño y
estuvimosdispuestos a
enmendarlo
Continuamos haciendo
nuestro inventario personal
y cuando nos
equivocábamos
lo admitíamos rápidamente.
El problema no está
en las cadenas,
el problema está en
porque no 'os suelta.


Doce Pasos de Narcoticos Anonimos
Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sanojuicio.
Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.
Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo.
Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
Humildemente le pedimos
Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocabamos admitiamos rapidamente
El problema no está en las cadenas, el problema está en porque no las sueltas.
MINISTERIO INTERNACIONAL
VUELVE A SOÑAR


Hicimos una lista de todas
aquellas per
quienes habíamos hecho
daño y
estuvimosdispuestos a
enmendarlo
Continuamos haciendo
nuestro inventario personal
y cuando nos
equivocábamos
lo admitíamos rápidamente.
El problema no está
en las cadenas,
el problema está en
porque no 'os suelta.


Anonimos
Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos
MINISTERIO
INTERNACIONAL
VUELVE A SOÑAR


MINISTERIO
INTERNACIONAL
VUELVE A SOÑAR
NO MAS DROGAS
LIBRE DE DROGAS
VUELVE A SOÑAR




MINISTERIO
INTERNACIONAL
VUELVE A SOÑAR
NO MAS DROGAS
LIBRE DE DROGAS
VUELVE A SOÑAR