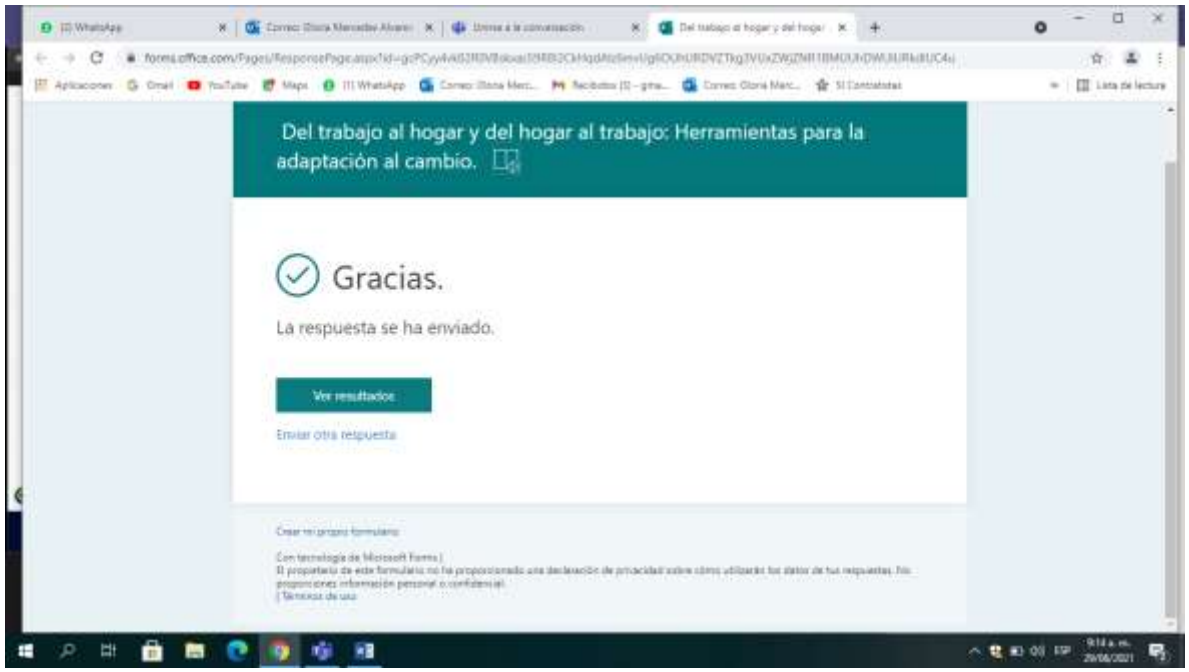
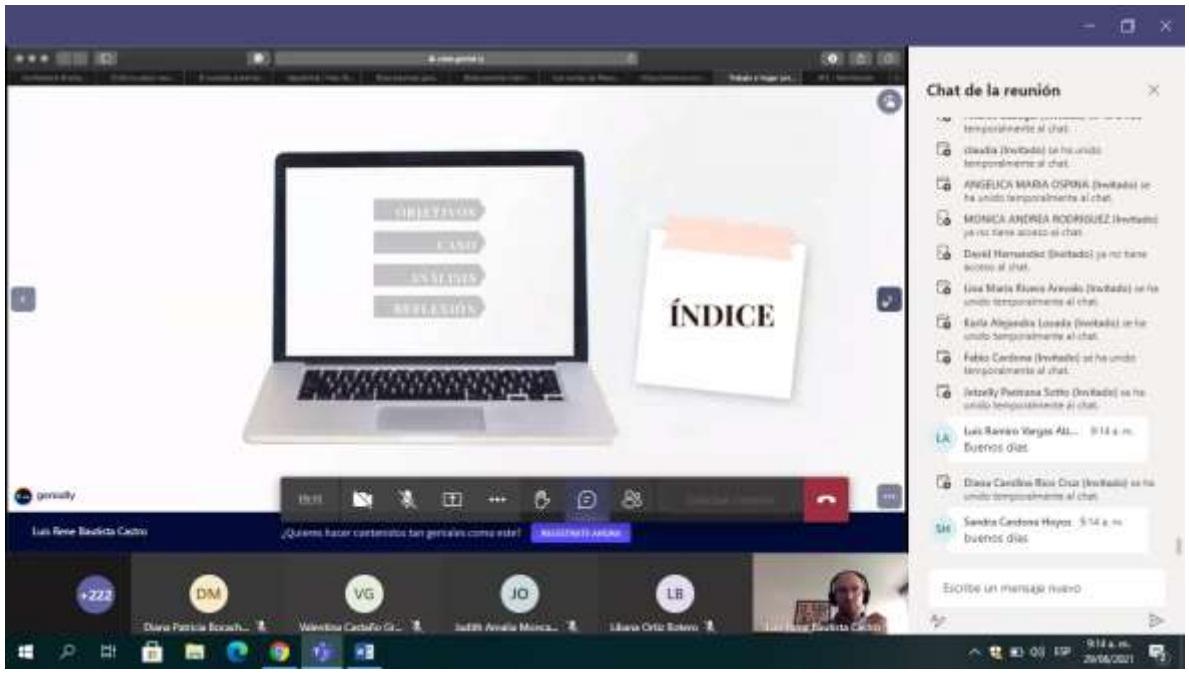
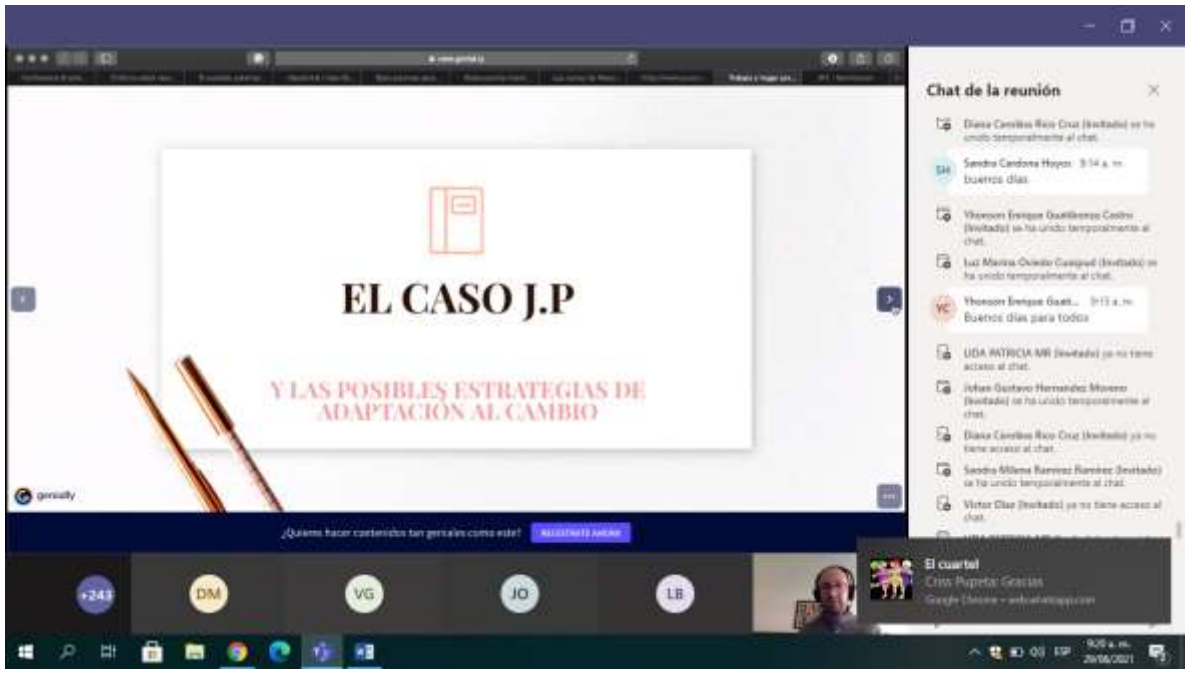
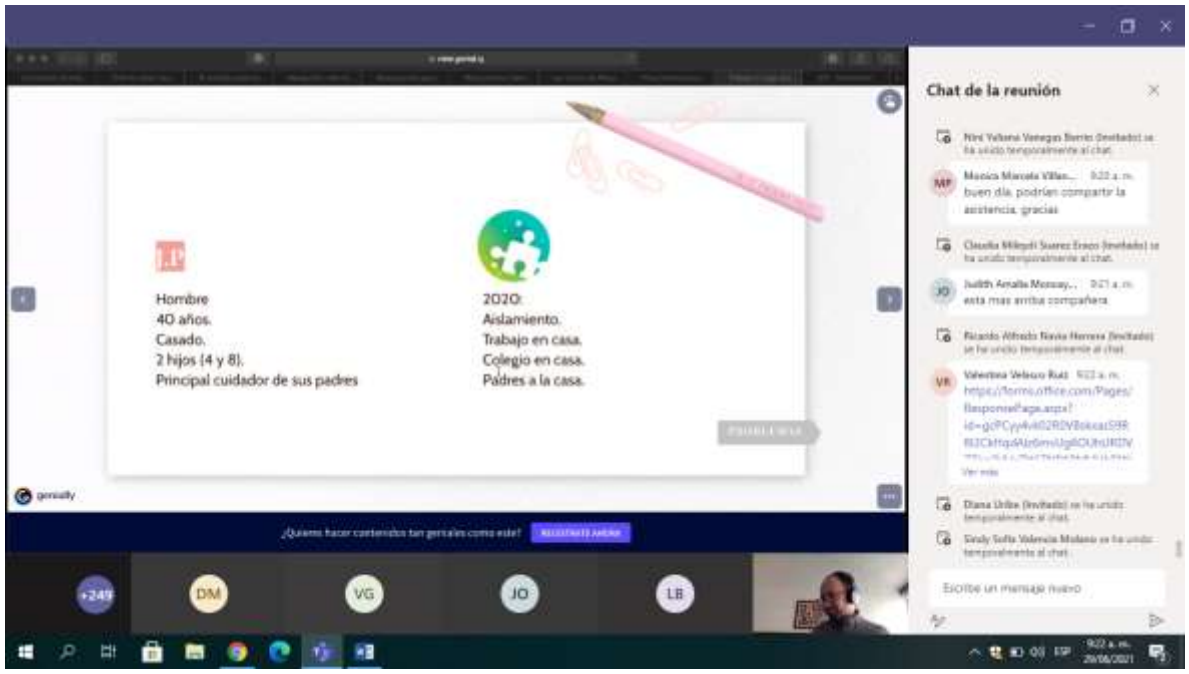
Capacitación para preparar al personal para el reintegro a la presencialidad

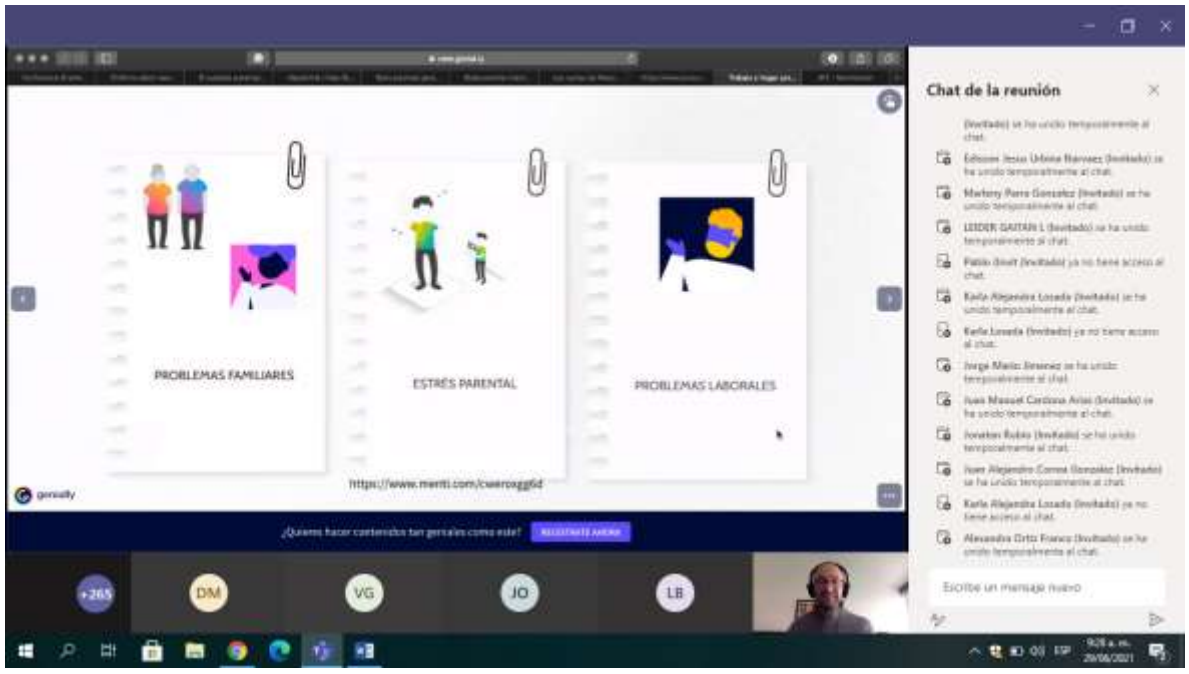


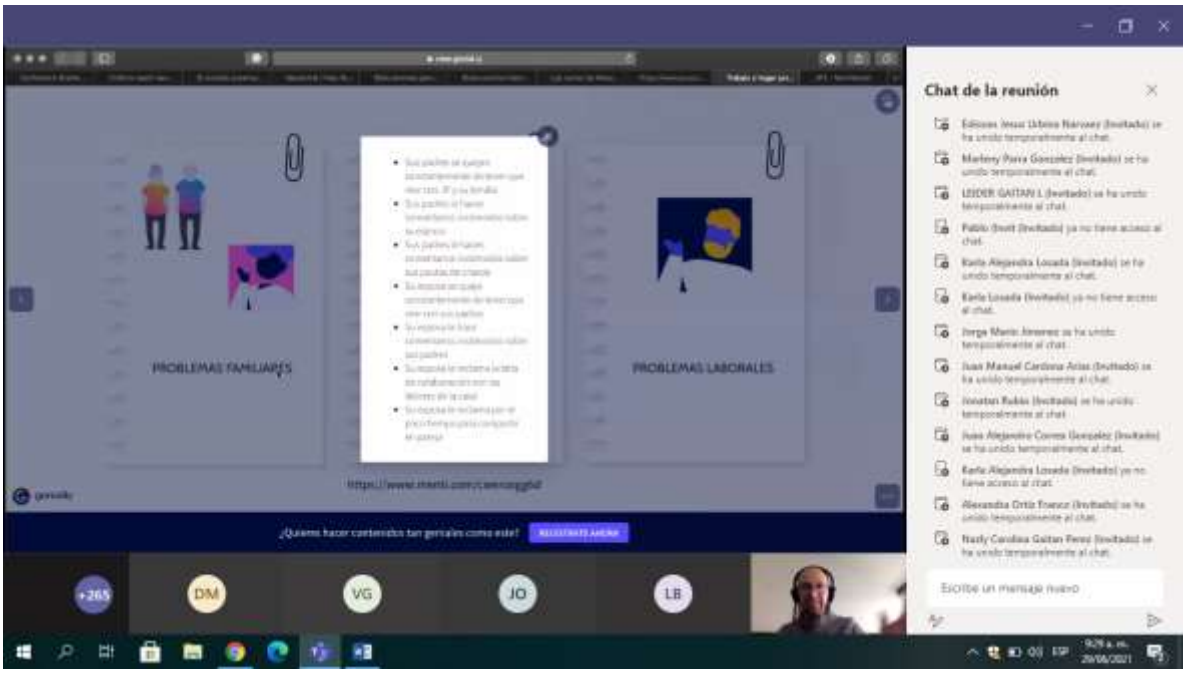


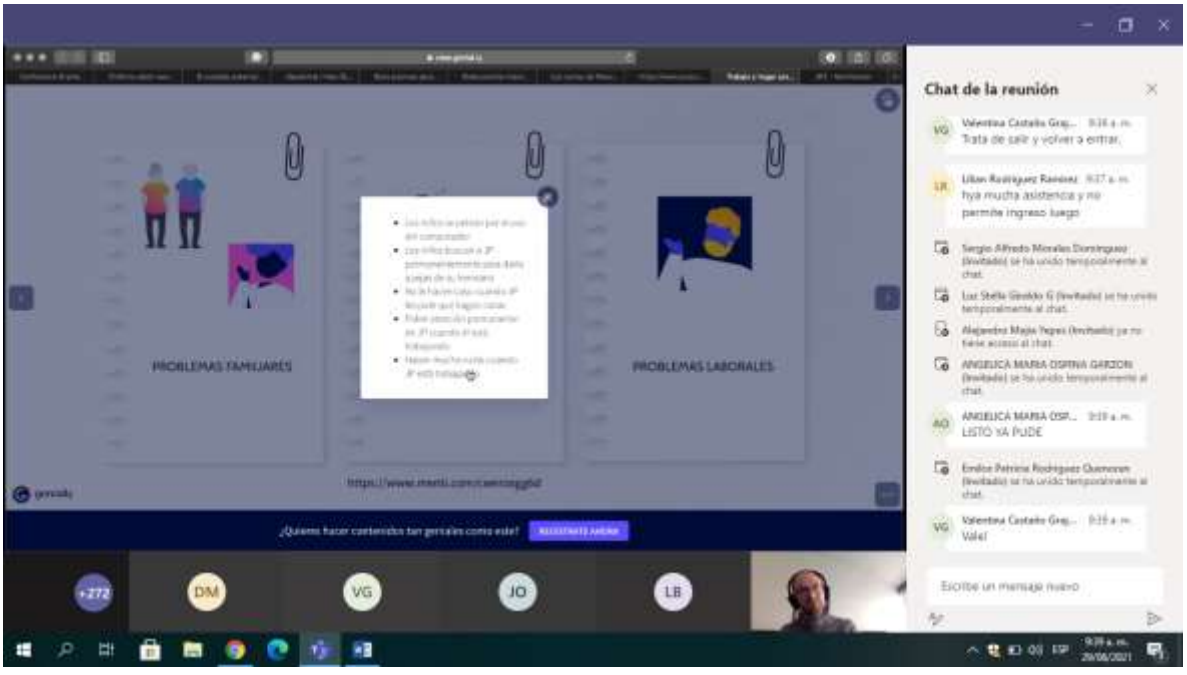

ÍNDICE
Chat de la reunión
Buenos días
Buenos días
¿Quiere hacer contenidos tan geniales como este?

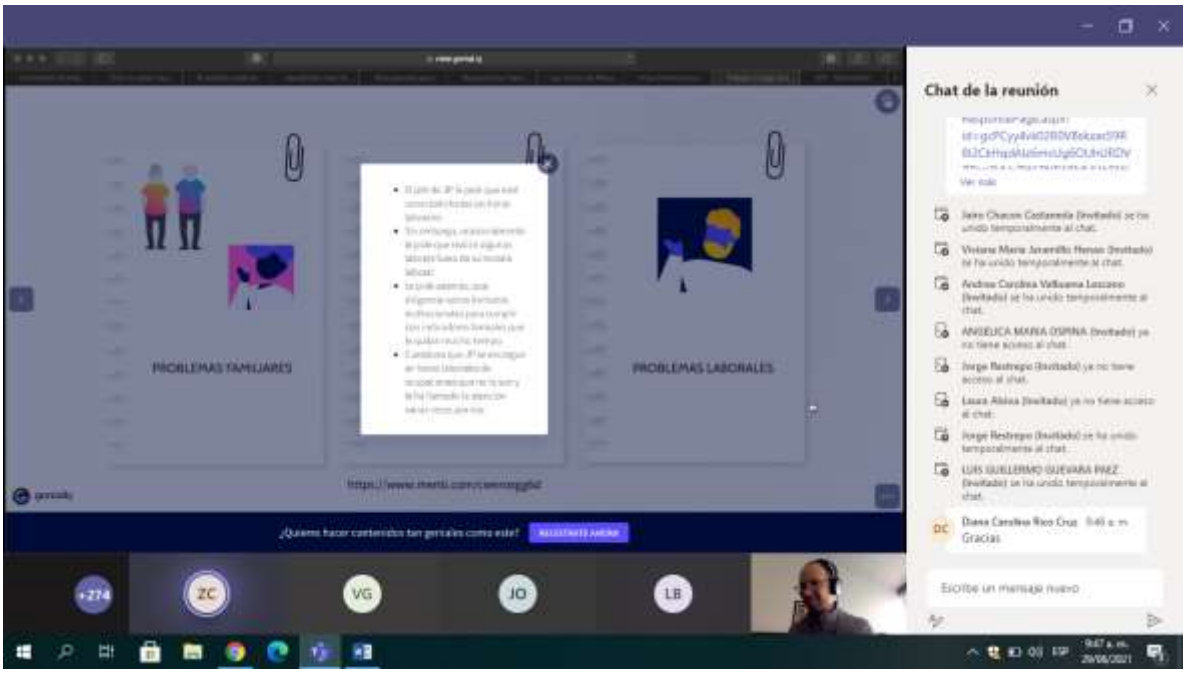

EL CASO J.P
Y LAS POSIBLES ESTRATEGIAS DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO
Chat de la reunión
Buenos días
Buenos días para todos
¿Quiere hacer contenidos tan geniales como este?
El cuartel
Cero Pupeta: Gracias

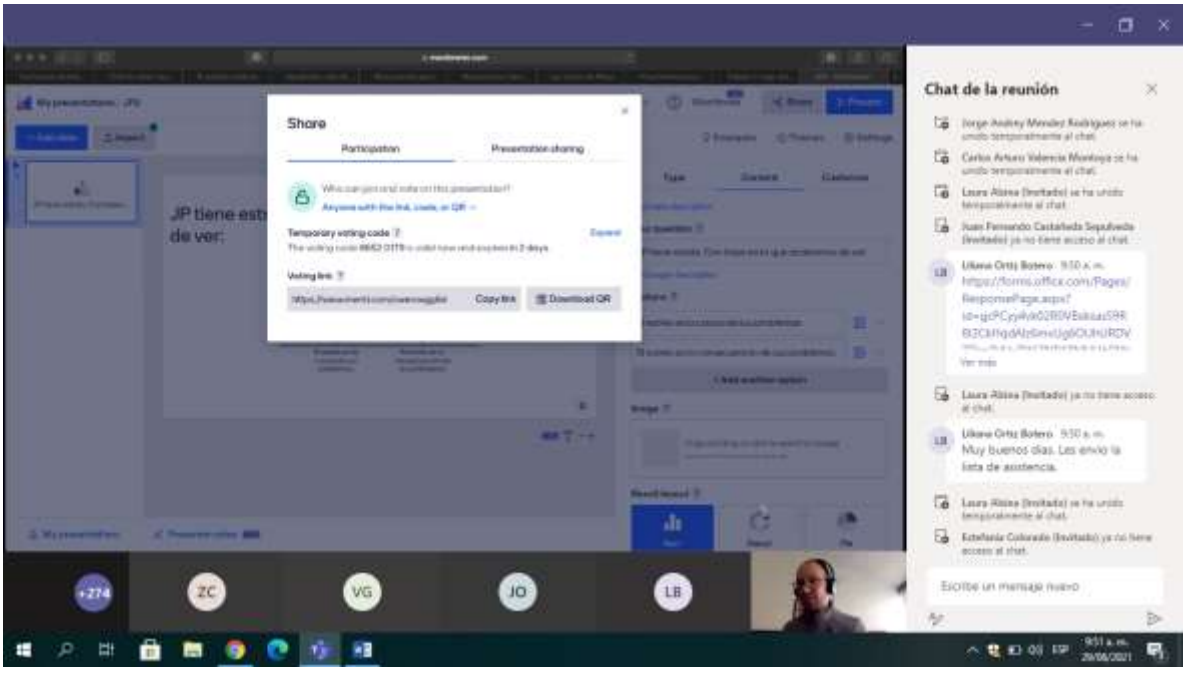

Hombre
40 años.
Casado.
2 hijos (4 y 8).
Principal cuidador de sus padres
2020:
Aislamiento.
Trabajo en casa.
Colegio en casa.
Padres a la casa.
Chat de la reunión
Escribe un mensaje nuevo

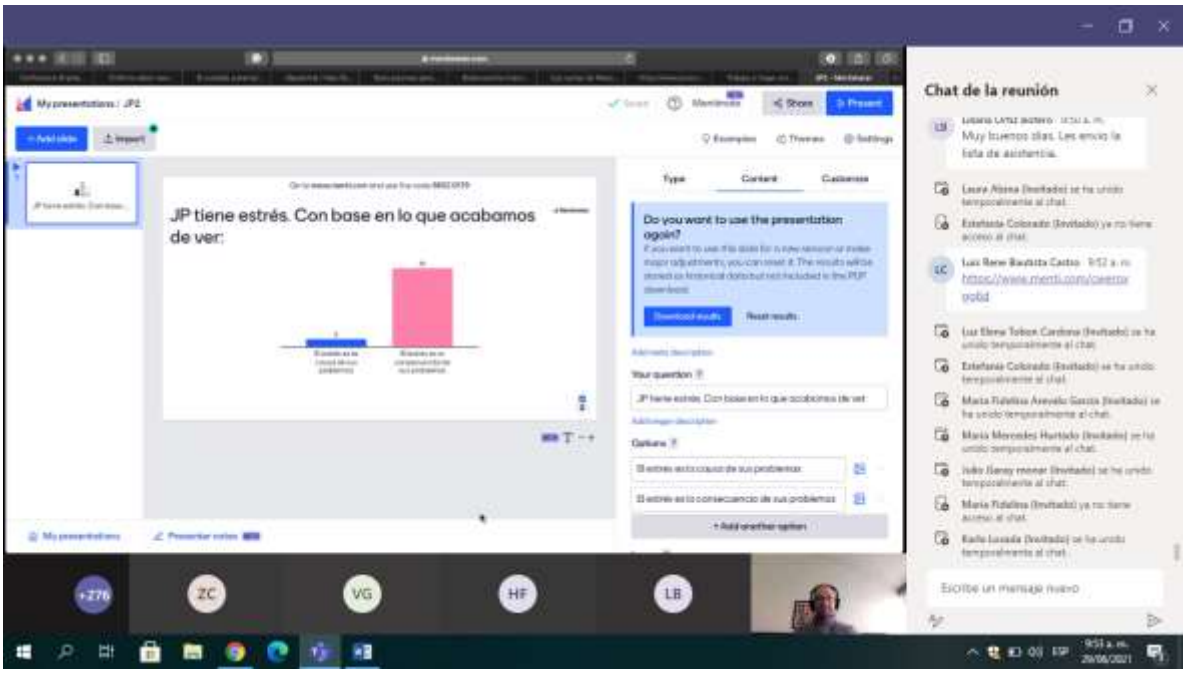

PROBLEMAS FAMILIARES
ESTRÉS PARENTAL
PROBLEMAS LABORALES
https://www.menti.com/cwerogggfd
Chat de la reunión
Escribe un mensaje nuevo

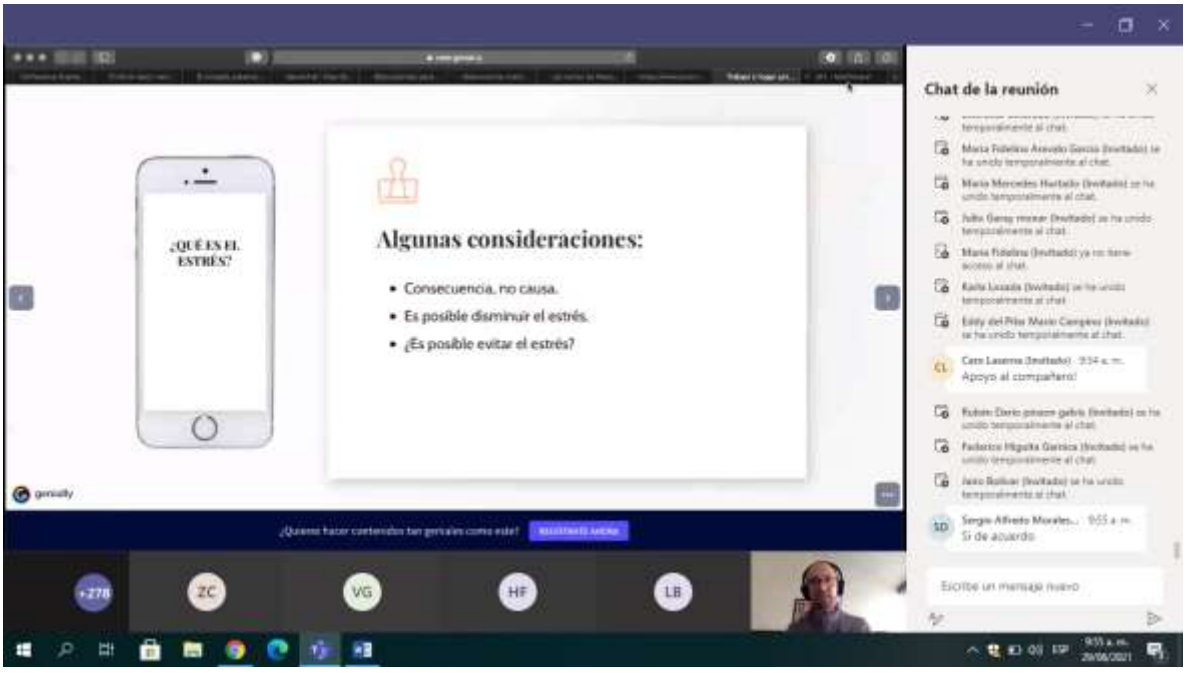

Chat de la reunión
PROBLEMAS FAMILIARES
PROBLEMAS LABORALES
https://www.menti.com/cawnqgqbd
¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este?
+265
DM
VG
JO
LB
Escribe un mensaje nuevo

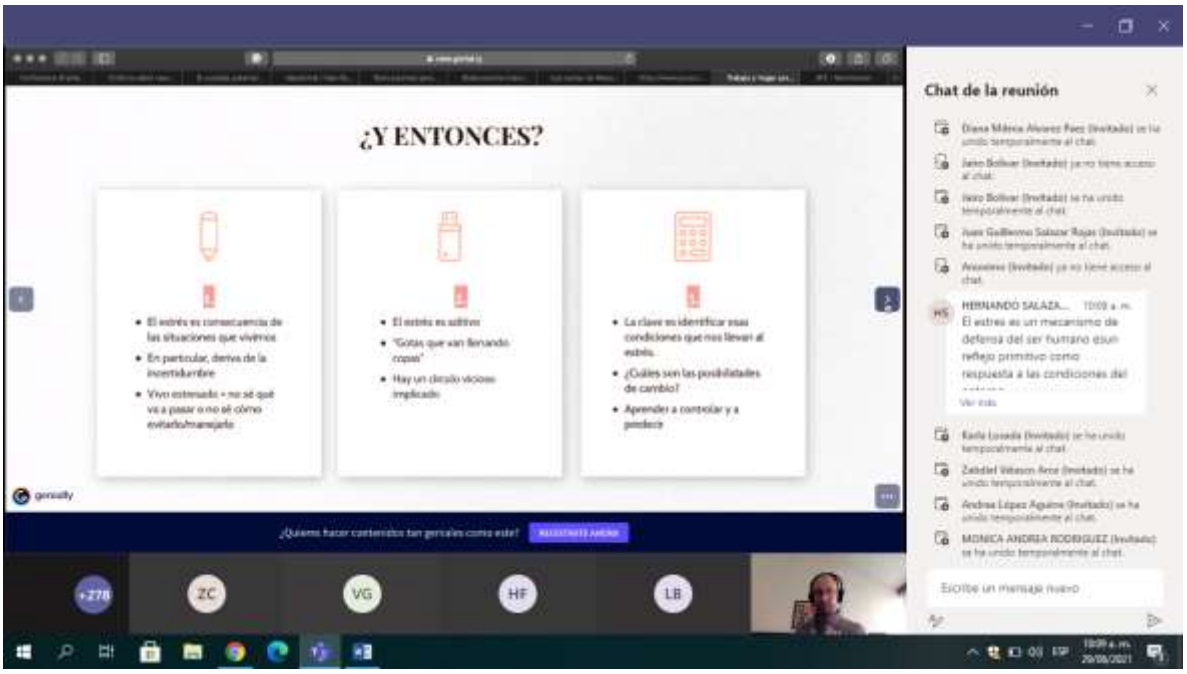

Chat de la reunión
Valentina Castaño Gra... 9:26 a. m.
Trata de salir y volver a entrar.
Liban Rodriguez Ramirez 9:27 a. m.
hya mucha asistencia y no permite ingreso luego
ANGELICA MARIA OSP... 9:28 a. m.
LISTO YA PUDE
Valentina Castaño Gra... 9:28 a. m.
Vale!
PROBLEMAS FAMILIARES
PROBLEMAS LABORALES
https://www.menti.com/cawnqgqbd
¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este?
+272
DM
VG
JO
LB
Escribe un mensaje nuevo

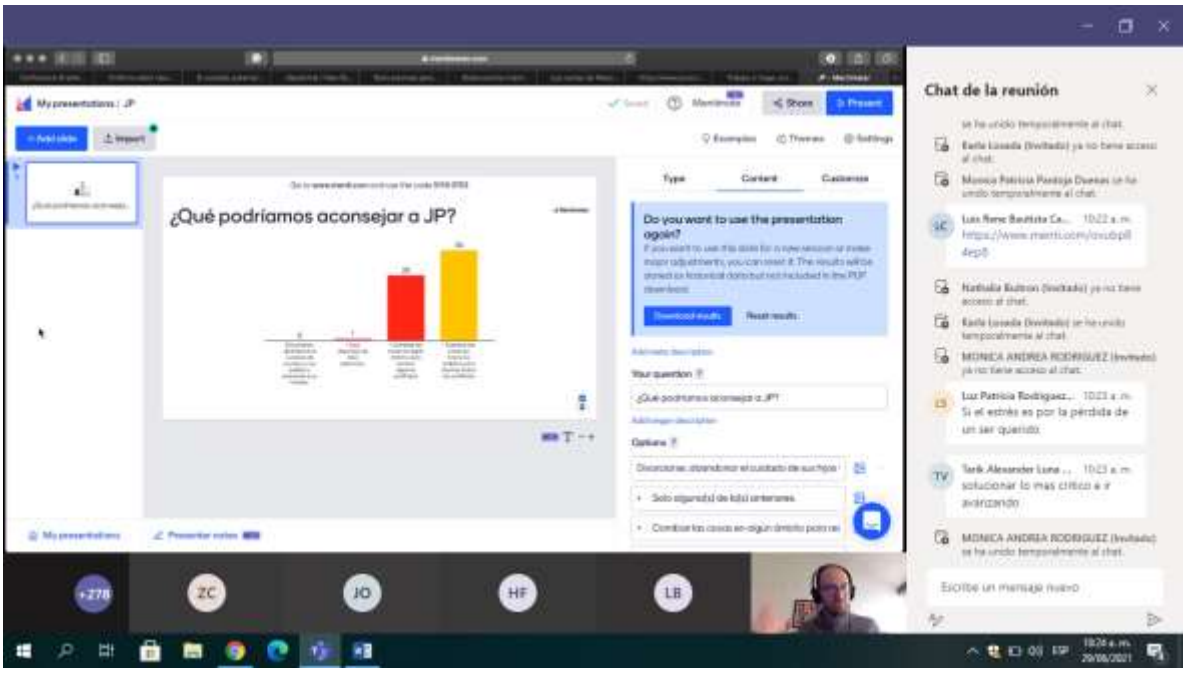

Chat de la reunión
PROBLEMAS FAMILIARES
PROBLEMAS LABORALES
Gracias
Escribe un mensaje nuevo

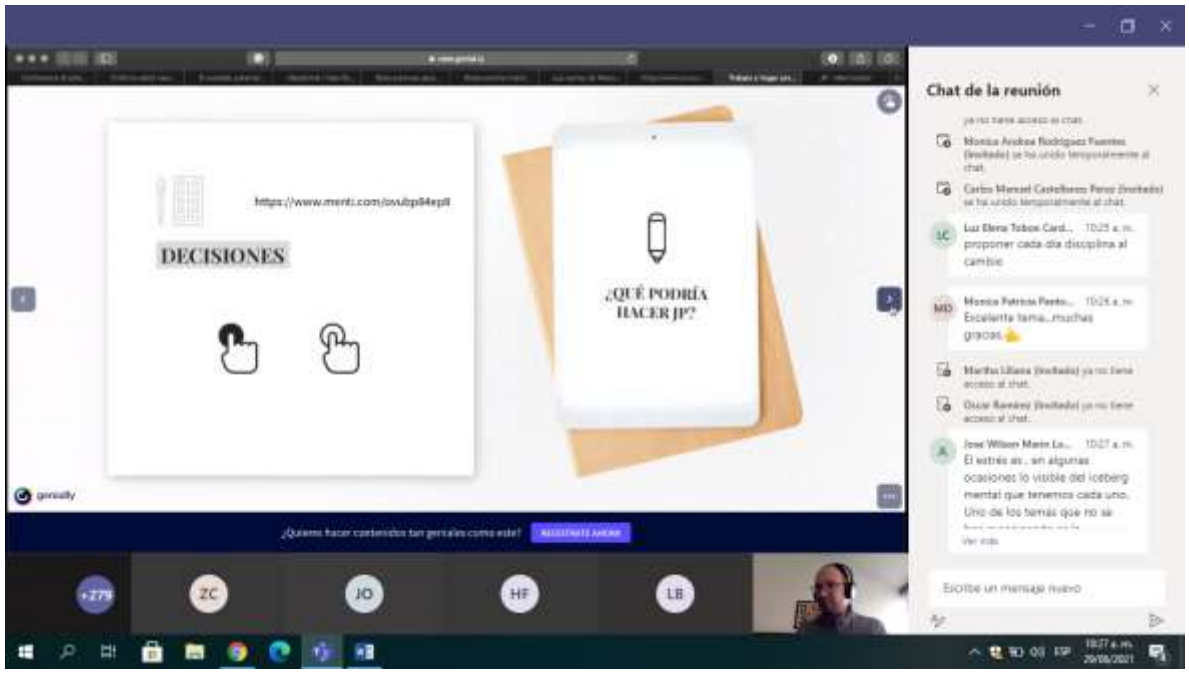

Share
Participation
Presentation sharing
Chat de la reunión
Muy buenos días. Les envío la lista de asistencia.
Escribe un mensaje nuevo

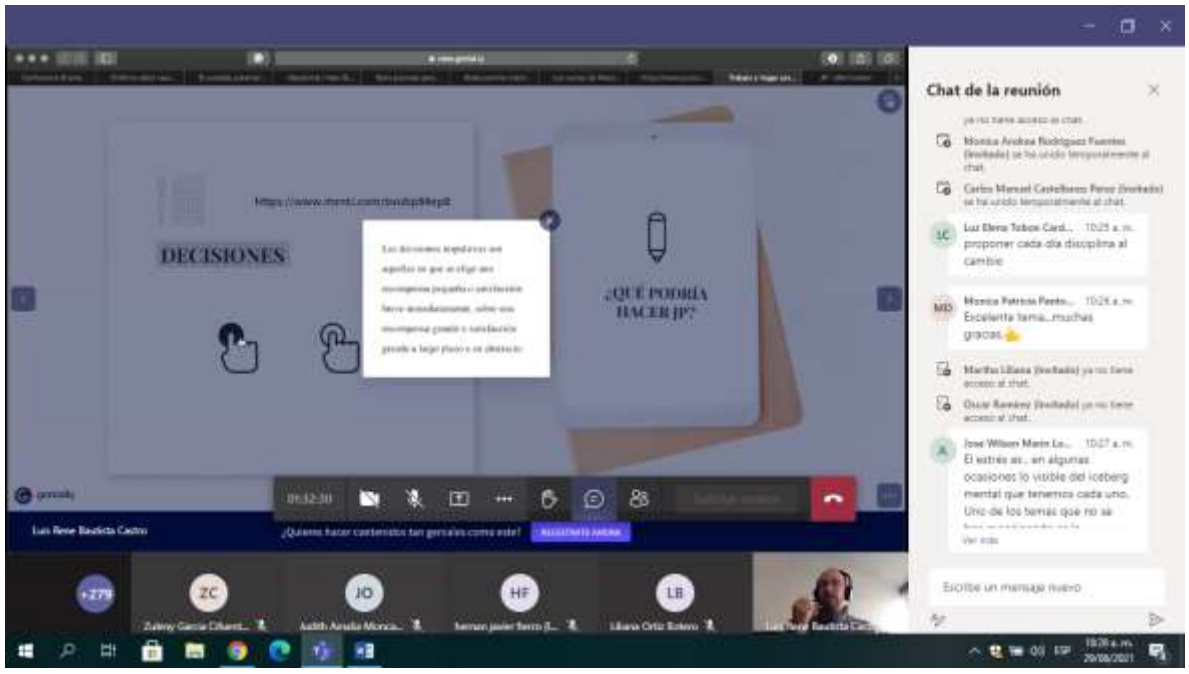

Chat de la reunión
JP tiene estrés. Con base en lo que acabamos de ver:
Do you want to use the presentation again?
Escribe un mensaje nuevo

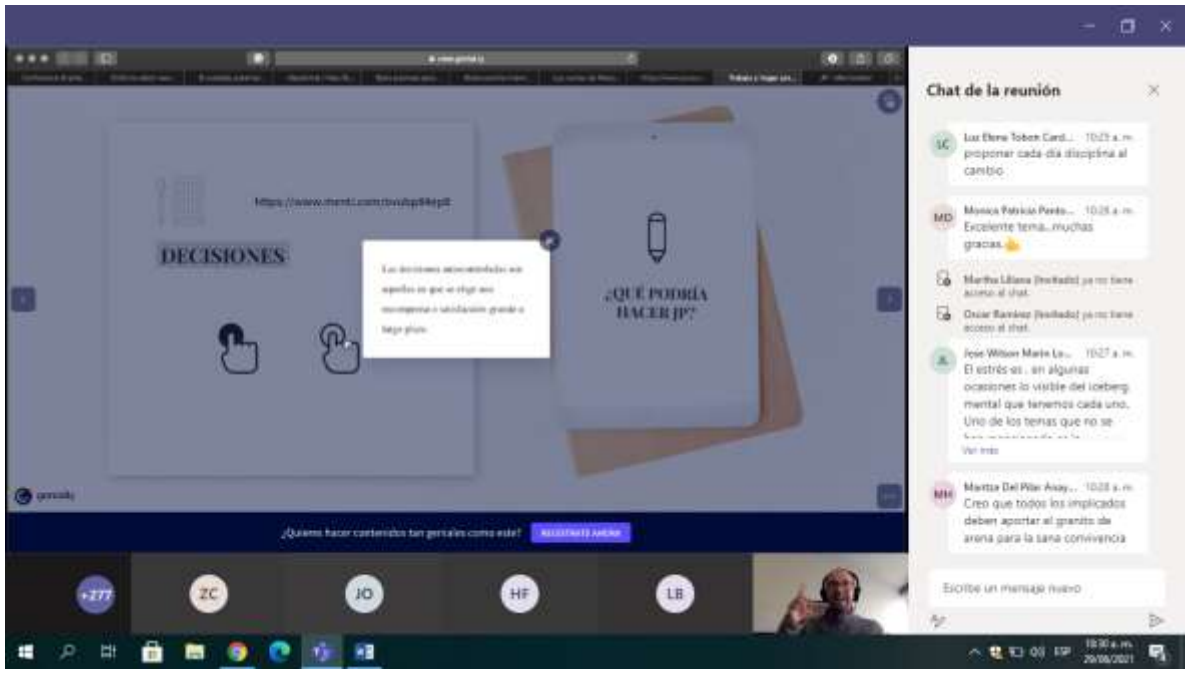

Chat de la reunión
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
Algunas consideraciones:
• Consecuencia, no causa.
• Es posible disminuir el estrés.
• ¿Es posible evitar el estrés?
Escribe un mensaje nuevo

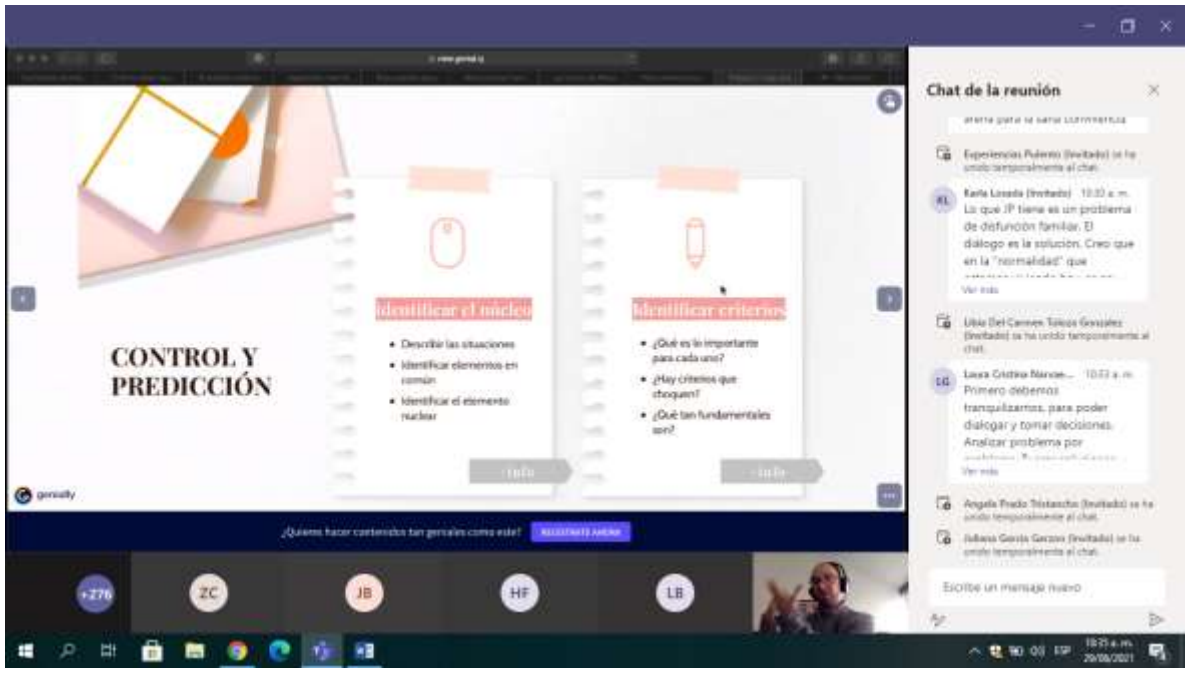

¿Y ENTONCES?
El estrés es consecuencia de las situaciones que vivimos
En particular, deriva de la incertidumbre
Vivo estresado = no sé qué va a pasar o no sé cómo evitarlo/manejarlo
El estrés es aditivo
"Gotas que van llenando copas"
Hay un círculo vicioso implicado
La clave es identificar esas condiciones que nos llevan al estrés.
¿Cuáles son las posibilidades de cambio?
Aprender a controlar y a predecir
genially
¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este?
Chat de la reunión
Escribe un mensaje nuevo

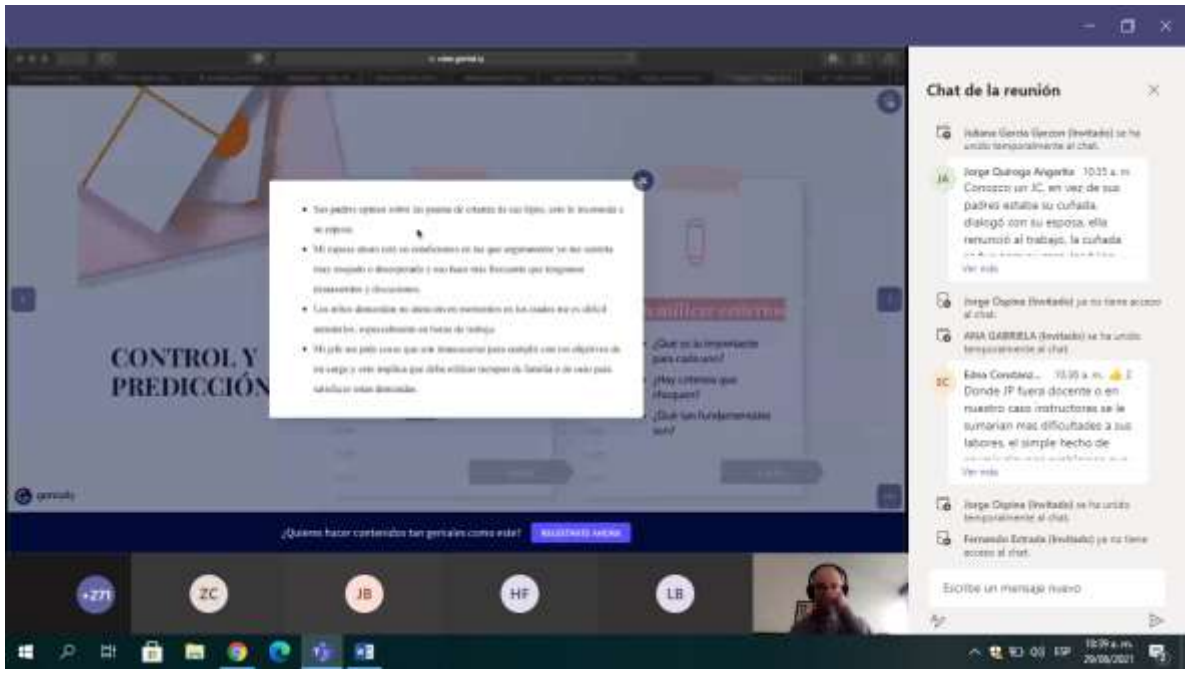

¿Qué podríamos aconsejar a JP?
Do you want to use the presentation again?
Chat de la reunión
Escribe un mensaje nuevo

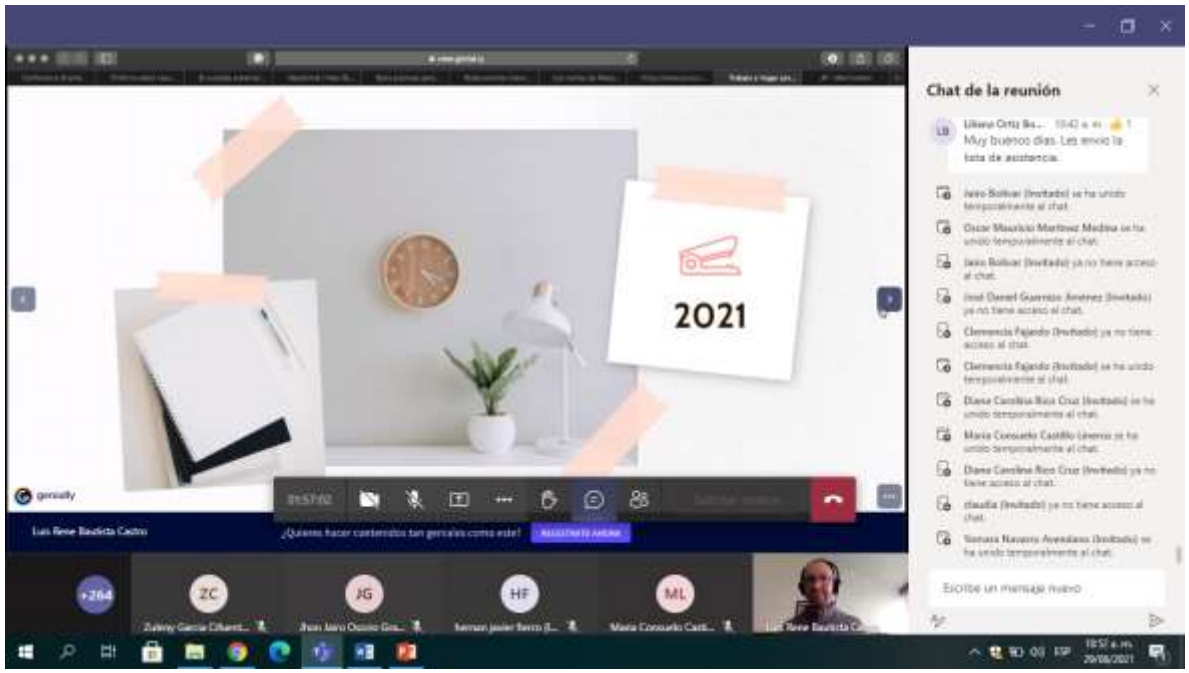

Chat de la reunión
DECISIONES
¿QUÉ PODRÍA HACER JP?
Escribe un mensaje nuevo


Chat de la reunión
DECISIONES
¿QUÉ PODRÍA HACER JP?
Escribe un mensaje nuevo


DECISIONES
¿QUÉ PODRÍA HACER JP?
Chat de la reunión
Creo que todos los implicados deben aportar al granito de arena para la sana convivencia
Escribe un mensaje nuevo


CONTROL Y PREDICCIÓN
Identificar el núcleo
Identificar criterios
Chat de la reunión
Escribe un mensaje nuevo


CONTROL Y
PREDICCIÓN
Chat de la reunión
Jorge Quiroga Angarita 10:35 a. m.
Conozco un JC, en vez de sus padres estaba su cuñada, dialogó con su esposa, ella renunció al trabajo, la cuñada
Ver más
Jorge Ospina (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
ANA GABRIELA (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Edna Constanz... 10:35 a. m.
Donde JP fuera docente o en nuestro caso instructores se le sumarían mas dificultades a sus labores, el simple hecho de
Ver más
Jorge Ospina (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Fernando Estrada (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Escribe un mensaje nuevo
¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este?
+271
ZC
JB
HF
LB


2021
Chat de la reunión
Liliana Ortiz Ba... 10:42 a. m.
Muy buenos días. Les envío la lista de asistencia.
Jairo Bolívar (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Oscar Mauricio Martínez Medina se ha unido temporalmente al chat.
Jairo Bolívar (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
José Daniel Guarnizo Jiménez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Clemencia Fajardo (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Clemencia Fajardo (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Diana Carolina Rico Cruz (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
María Consuelo Castillo Llerena se ha unido temporalmente al chat.
Diana Carolina Rico Cruz (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
claudia (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Yomara Navarro Avendaño (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Escribe un mensaje nuevo
Luis Reve Bautista Castro
¿Quieres hacer contenidos tan geniales como este?
+264
ZC
JG
HF
ML


¿QUÉ HACER?
Algunas consideraciones:
• No hay situación perfecta
• Todo cambio implica la posibilidad de adaptación
• Está en sus manos (parcialmente)
• Sin embargo: no todos queremos volver
• ¿Estrés o insatisfacción?
• ¿Podemos cambiar las cosas?
Chat de la reunión
Escribe un mensaje nuevo


GRACIAS
Chat de la reunión
Por favor diligenciar la lista de asistencia, gracias
Excelente motivación, gracias
Gracias
Gracias doctor Luis René Bautista
Escribe un mensaje nuevo