PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Bogotá, 17 septiembre 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 septiembre 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 16 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. Comunicación asertiva	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. 7805898031 de la planilla, Soi de agosto 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 1/ 09/2021
AL 16/09/2021

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)
FUND. ISHAMI: 2399636 - FUND. UN MUNDO SIN DROGAS: 2406531 Indicaciones aprendizaje autónomo. LIDERAZGO EFECTIVO: 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 comunicación, autocontrol y crecimiento personal, comunicación verbal y no verbal, liderazgo, cambio esquemas de pensamiento.	76	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

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.			

Situaciones presentadasSIN 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

- Conclución = Pelicula : El Circo la Mariposa
- Casa hogar Reino de Valientes
- Nombre del Grupo: <u>los Vencedores</u>

Nombres: Andres Esteban Ruiz
Carlos Porras
(Nelgo) Nelson Eduardo Arango
Mauricio Perdomo
yilson monsalve
Alejandro Zapata
Santiago Mena

- Resumen de la Pelicula. y concluciones

la Pelicula nos enseña que no hay limites Para Superarse, solo no podemos creer las cosas malas que la Gente nos hace creer, sus Propias mentiras.
Nunca rendirse y Perseverar Por Tus sueños, mostrarnos Tal como somos y exponiendo nuestros Talentos y dones al recurso de la Gente.
A las Personas imperfectas o con deformidades no los Podemos aislar ni menospreciarlos.
en la Vida no hay nada imposible solo hay retos dificiles que con Paciencia y exfuerzo Se Pueden Superar, en la Vida no todo es lagrimas y dolor que la Voluntad y el exfuerzo son Piezas claves Para lograr buenos resultados.
la Pelicula es un Ejemplo de superación.

Escaneado con CamScanner

- Entre mas Grandes sean los obstaculos mas Grandes savan nuestros logros. los sirtustancias dificiles son escenarios Para desarrollar lo mejor de nosotros mismos

- hay que Tener humildad Para aceptar y dejarnos Guiar

- apesar de los limitaciones y de los Rechazos que Puedan existir en nuestra vida no nos Podemos Rendir y luchar Cada dia más Para dejar atras Toda limitación.

Escaneado con CamScanner

Rompiendo las cadenas de

Grupo: la mano de Dios

Conformado por: Isadora, Osvaldo, Alejandro, Jordan, Esliben.

Conclusión.

Esta pelicula nos invita a reflexionar sobre la importancia del esfuerzo y la superación personal, persistencia, podemos ver lo que parece un fracaso puede convertirse en un exito glorioso. Aprovechando las oportunidades dejando los miedos y las debilidades, mirando mas alla y ver que nada es imposible y podemos hacer cualquier cosa con empeño y confianza, si queremos podemos hacer cosas demasiado grandes, entre mas dificil el obstaculo mas grande el triunfo no hay nada imposible para superar si te lo propones puedes lograrlo si nos caemos nos podemos levantarnos, no debemos juzgar las personas y menos por sus problemas fisicos; No es lo que somos si no lo que hacemos.

Escaneado con CamScanner

Casa hogar Reino de Valientes

- Nombre: Santiago Monó Mesa.
- Curso: liderazgo Efectivo
- Instructor: Ana Vitalia Figueroa

Sena.

*(EF) Ejercicios sobre los Emociones

① Escribe una lista de las 5 Emociones principales que nos describe la Película intensamente.

Ref: tristeza, Alegria, Temor, desagrado, Furia

② Escribe Para Ti que significa cada Emoción

Ref. • Tristeza: Cuando uno se deja llevar de un Problema o cuando hay una Perdida de un ser querido, háy es Cuando la tristeza llega a nuestra Vida.

• Alegria: Cuando en nuestra Vida Tenemos logros y triunfos en nuestra Vida, Sean trabajos, Estudios, becas, hijos, hay la alegria se Siente en nuestra Vida.

• Temor: El Temor es una amoción que se nota en nuestra Vida, Cometer uno. Falta Grave, un delito, una enfermedad Terminal ETC. hay se Siente un Temor Fuerte Frente alo que Vivamos.

• Desagrado: Un Ejemplo Vivo de una amoción de desagrado es Cuando Yo estoy Compartiendo en un Grupo de Personas y estamos ingiriendo alimentos y uno del Grupo toca un tema desagradable hay el desagrado se manifiesta.

Escaneado con CamScanner

- Furia: Es un Sentimiento Negativo vivo de una Emoción que se expresa al Sentirse amenazado o Cuando atentan Contra nuestra Integridad.

③ Como manejar Cada Emoción

R/. las Emociones se Pueden manejar Tomando autocontrol de Cada una de ellas al momento de Vivirlas. manejando Dominio y Siendo Racional en Cada area de la Vida.

④ Da un Significado Positivo a cada Emoción

- Tristeza: ala Tristeza se le puede Sacar muchas Cosas Positivas Por que despues de una Tristeza Se aprende a Reflexionar Sobre lo Vivido.

- Alegria: lo Positivo de la Alegria es que Cuando usted es Positivo y Transmite esa alegria a los demas, se Trasmite ala persona y asi se Combierte en un Canal de bendición

- Temor: El Temor nos lleva a Volvernos mas Capaces de Tener Control Sobre esta emoción Y ese Temor Se Combierte en Fortaleza.

- Desagrado: Cada Vez que un hecho o una Cosa nos desagrade nos ayudan a Fortalecer el Control Para que nose nos Vuelva algo repetitivo y hasi hagamos daño alos demas Y Controlando Cada Emoción Podemos Pasar el desagrado de los demas.

- Furia: Cuando Sentimos Rabia y Furia con alguien o con algo, Siempre Viene la Calma y la Reflexión Por el Problema y Poder encontrar el herror y manejar el Problema.

Escaneado con CamScanner

Santiago Moná Mesa.

⑤ Realiza una Vivencia Emocional Vivida o una Evidencia con una Vivencia Racional de la Vida Real.

R/. Yo era un Vendedor ambulante y Vendía mani puerta, puerta, Todo iva muy, bien hasta que empezaron a Suceder Varios Cosas en mi Vida, muchas Personas empezaron a menos preciarme Por ser Vendedor ambulante y a Gritarme y a decirmen que no me querian Ver mas Por ese Sector, y Tambien me Gritaban que Cogiera oficio que. trabajara y Cosas lastimaderas para mi Vida, hay. empece a SenTir Rabia, desanimo, impotencia y los Emociones me Ganaron y me deje Ganar de mis impulsos y Fui a Consumir drogas para Evadir Todas esas Rabias Y Resentimientos.
Trayendolo a mi Vida Racional veo que si hubiera manejado mis Emociones y hubiera Colocado la Valanza no hubiera Cometido tantos herrores.
Como se dice si tubieramos la madurez de hoy no cometeriamos los herrores de antes, Pero no pensamos que la Madurez de hoy la Tenemos Gracias a los herrores del Pasado.

Escaneado con CamScanner

Casa Hogar Reino de valientes 31 Ago 2021

nombre: Osvaldo Camilo Palacios Rodriguez

Curso: Liderazgo Efectivo

Instructor: Ana Vitalia Figueroa Melo SENA

Ejercicios de las Emociones, Solucion

①= Furia, temor, desagrado, tristeza, Alegria.

②= **Furia**= es la Rabia O enojo que sentimos Ante una situacion que se torna frustrante O intolerable

Temor= Es el miedo O Angustia que sentimos Ante una situacion de peligro O falta grabe

Desagrado= es un disgusto O Rechazo en Algo que no me gusta

Tristesa= Se torna en una situacion de soledad, perdida material, O sentimental

Alegria= Esla felicidad que nos da Cuando Ganamos Algo O vemos A Alguien.

③= Yo Pienso que Cada emosion la manejo diferente de pende la situacion Con madures

④= Creo que la furia es Algo Positivo para Fortalecer nuestro Caracter, el temor para Prevenir Problemas el desagrado me permite ser Selectivo, la tristesa me permite desahogarme y sceda la felicidad que me permite Sentirme bien

⑤= Yo Eramos impulsivo tenia muchos problemas en la Calle Pensaba que todo se podia Resolver peleando medrjava llevar de la Rabia y el Egosentrismos pero en tonses decidi darle un Cambio A mi vida en ser mas Razonable Pensar mejor las cosas en ver de lo que estava mal No estava bien Hoy en dia lo sigo poniendo en Practica y Ser mejor persona.

Escaneado con CamScanner

Cosa Hogar Reino de Volientes

Nombre: Jolkn Alejandro Rodriguez

Curso: Liderazgo efectivo

Instrutor: Ana Vitalia Figueroa

SENA

"Solucion"

1 alegria
temor
tristesa
Desagrado
Furia
} EMOCIONES

2 alegria: es la sensacion de bienestar y seguridad q sentimos cuando saquimos algun deseo. nos indose osia la reproduccion de sucesos q nos osen sentir bien.

tristesa: pena, soledad, pesimismo ante la perdida de algo importante o cuando nos han desecionado

temor: es la anticipacion de una amenaza peligro real o imaginario que produce ancieda o inserlidumbre y inseguridad. El temor es nesesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaucion

Desagrado: es un disgusto o rechazo osia aquello que nos desagrada y salemos alejarnos de ello.

Furia: es la rabia o enojo que aparese cuando las cosas no salen. cuando queremos o nos sentimos amenazados x alguien es inapdatativo cuando se espresa de manera adecuada

3 estas emociones se manejan desde la parte central del cerebro ya que son nuestras emociones centrales

Escaneado con CamScanner

4) Alegria: es un sentimiento positivo
temor: es un sentimiento de desolacion
tristeza: es uno de los sentimientos mas importantes y q despues de la tristesa viene la alegria
Desagrado: es una emocion esencial que nos permite diferenciar que es bueno y malo pr nuestro organismo
Furia: es uno de los sentimientos que devemos tener muy clara llo q se pasa de rabia a furia y se pueden llegar a cometer errores que mas adelante pueden llegar aser perjudiciales pr la salud tanto mental como fisica.

5) Mente emocional: Cuando los drogas me llevaron a estar 8 años como indigente en los calles de Medellin para poder conseguir para mi consumo me tocaba reciclar y para comer me tocaba buscar en los basuras o mendigar algo para comer muchas veces llegar asta el punto de aserle daño alos personas que amo y ala gente del comun robandoles.

Mente racional: Ahora que me encuentro en recuperacion mi mente racional piensa en todo lo que sufri en los calles.
y en todo lo que e perdido por culpa de la droga Familia, Hijo, Carrera profesional asta llegar alpunto de quedar sin nada, pr mi Mente racional me dice que nadie me obligo a coger este diario vivir esta experiencia y que no quiero repetir,

Escaneado con CamScanner

Casa hogar reino de valientes.

Nombre: Brahian Estiben Garces Acevedo

Curso: Liderazgo Efectivo.

Instructor: Ana Vitalia figueroa Grupo: (2)

SENA

..Solucion..

1)

* Furia
* Desagrado
* Alegria
* Temor
* Trizteza

2) **Furia:** Para mi significa las reacciones "negativas" y explosivas que tenemos.

Temor: Es cuando sentimos inseguridad y panico a dichos lugares o situaciones.

Desagrado: Para mi tiene dos significados uno es cuando le tenemos asco a algo y otra es cuando no nos simpatiza algo o alguien.

Trizteza: Es la emoción que sentimos cuando perdemos algo o alguien. O nos decepsionan.

Alegria: Es cuando estamos de muy buen humor y sonrrientes.

Escaneado con CamScanner

3) La furia trato de manejarla con el mayor control por que si no, puede llegar a ser muy peligrosa

El temor trato de manejarlo con calma aunque sea queces dificil, cuando estoy en estas situaciones trato de llevar mi mente a cosas bellas.

El desagrado lo manejo alejandome de dicha cosa o persona que me hace sentir eso.

la tristeza: la manejo con calma y paciencia ya que es algo muy impactante en mi cuerpo y mente para poderlo superar.

Alegria: la manejo con mucho entusiasmo y animo ya que es una de mis emociones preferidas.

4) Furia: Es buena porque nos fortalece el caracter
Temor: Es bueno porque no solo hay que temerle a lugares o cosas si no tambien a lo malo para nuestras vidas y cuerpo.
Desagrado: Es bueno porque nos ayuda a estimular nuestros sentidos

Escaneado con CamScanner

Tristeza: Nos ayuda a fortalecernos para pararnos de los momentos que caemos y nos sentimos mal.
Alegria: Es buena porque nos mantiene un animo y compañerismo positivo y elevado.

5) Valor Furia

Mente Emocional

Antes salia en mi bicicleta a pegarme de los carros para reunirme con varias personas y empezar un desenso por las vias lo cual me daba mucha furia no ser el primero, lo cual tambien me enfuscaba con los compañeros.

Mente Racional

Ahora me doy cuenta que esta actividad o deporte era muy peligrosa y me alejaba de mi circulo familiar por estar en la calle. Tambien era innecesario enojarme con mis compañeros ya que en la vida hay que aprender a ganar y a perder.

Escaneado con CamScanner

Casa Lugar Reino de Valientes

Nombre: Yilson Andres Hernandez Miranda

Curso: Liderazgo efectivo

Instructor: Ana Vitalia Figueroa Sena

1) La Alegria: porque siento gozo en el corazón

la tristeza: porque sentimos dolor o angustia

Temor: porque como seres humanos sentimos miedo a frustraciones

Furia: porque en muchas veces sentimos enojo o Rabia con migo mismo o con los demas

Desagrada: nos espantamos de cosas desagradables

Emocion: porque Vienen cuidad con nuestra personalidad o en como somos unicos y Repetibles

Escaneado con CamScanner

Casa hogar Pino de Valientes.

Nombre: Alejandro Esteban Zapata Gutierrez

Curso: Liderazgo Efectivo

Instructor: Ana Vitalia Figueroa Melo

SENA.

Ejercicio de las emociones.

① Escribe una lista de las 5 emociones principales de la película.
② Escribe que significa para ti cada emoción
③ Como manejas cada emoción?
④ Da un significado positivo a cada emoción
⑤ Vamos a pasar de la mente emocional a la racional.

Realiza el ejercicio elige una emoción con una vivencia de la vida real.

Solución.

① Tristeza, alegría, temor, desagrado y furia

② • Tristeza: Esta emoción para mi significa la reacción negativa a las vivencias de la vida.

• Alegría: Es la reacción positiva a las vivencias de la vida, el concepto cambia de una persona a otra. Pero también lleva a malas decisiones

• Temor: Para mi no se puede generalizar por que lo que unos tememos los otros no.

• Desagrado: Para mi esta emoción que se manifiesta cuando algo no nos gusta, me parece que cambia de una persona a otra y no se puede generalizar con este concepto.

Escaneado con CamScanner

• Ira: Esta emocion nubla la capacidad de tomar buenas decisiones, y nos lleva a actuar mas por impulso.

(3) las emociones las manejo pensando racional/ que consecuencia me trae si reacciono a esa emocion.

(4) • Tristeza: Es necesario sentirla y ya de la mano con alegria, me permite desahogarme y sentirme mas tranquilo.

• Alegria: Es la mejor de las emociones para mi, si se sabe dar un manejo a ella.

• Temor: El temor es importante, por que nos puede volver una persona prudente ante las decisiones y situaciones que afrontamos.

• Desagrado: lo bueno del desagrado, es que bien manejado nos puede volver objetivos y permite que solo cosas positivas esten en nuestra vida.

• Furia: Esta emocion me despierta y me impulsa a tomar el control de mi vida.

(5) Voy a traer la emocion de la rabia, el desagrado y el temor, estas emociones cuando murio mi mama me llevaron a caer muy profundo en el consumo de drogas y alcohol. Hoy mirandolo racional, no era la manera de actuar por que a parte de perder a mi madre me alejo de mi (padre)madre y mis hermanos, hoy veo que la muerte de mi mama, si hubiera manejado estas emociones que llegaron con ellas, hubiera sido el puente para ser mas independiente, responsable y unirme mas al resto de mi familia.

Escaneado con CamScanner

Casa Hogar Reino de Valientes
Andrés Esteban Ruiz Gil
Curso: Liderazgo Efectivo
Intructor: Ana vitalia figueroa
SENA

1) Escribe una lista de las 5 emociones pricipales que nos describio la pelicula?

R//Tristeza, Alegria, Temor, desagrado, Furia

2) Que Significa para ti cada Emoción

R//Furia: Es un enojo que Setorno en cada Situación

Temor: Es cuando nos sentimos inseguros de algo

Alegria: Es la emocion mas bonita porque Cuando alegres nos podemo expresar mucho mesor

Tristeza: porque nos sentimos sólos o deprimidos

Desagrado: Es por ejemplo Cuando box a un restaurante y me incuentro una mosca meda mucho desagrado

Escaneado con CamScanner

3) Como manejo cada Emocion:

R// Tranquilisarme y pensar antes de actuar

4) Da un significado a cada Emocion.

R// La tristeza me permite interiorisarme conosarme identificarme

Temor: me prede poner deprimido y tomar buenas desiciones.

Alegria: Cuando me pongo contento. soy muy industriaso, soy asciado.

5) Vamos a pasar de la mente Emocional a la mente racional.

R// Alegria: Me siento alagre con mis padres y con las personas buenas que merodean me siento alegre y muy emocionado

6) Elige una vivencia de la vida real pasada de la mente emocional a la racional

R// yo esteban pasaba muchos dias consumiendo drogas y estaba alborde de perder a mi Familia

Escaneado con CamScanner

Casa Hogar Retiro de valientes

Jhordan Tobon Calle.

Instructor: Ana Vitala. Figueroa.
SENA.

1. Tristeza
Alegria
Temor
Desagrado.
Furia.

2. Alegria: Es la emoción que nos pone de manera eufórica, amables, de buen animo.

Tristeza: Es la emoción que nos pone bajos de nota con el animo bajo, nos trae recuerdos no muy agradables

Temor: Es la emoción que nos pone alertes, en guardia frente a algo.

Desagrado. Es la emoción que nos hace repeler. algo o alguien alguna cosa.

Furia: Es la emoción que nos exalta, que nos hace subir el honor.

3. Alegria: Me sirve para momentos en los que sucede algo que me gusta.

Tristeza: Me sirve para aquellos momentos en los que sucede algo que no me gusta. o que no esperaba.

Temor: Me sirve para estar alerta. Frente a alguna situación

Desagrado: Me sirve para apartar cosas que no me agradan.

Furia: Me sirve, para reconocer y analizar cierta situación y para manifestar mi desacuerdo con algo.

Escaneado con CamScanner

4. * Alegría: Fundamental y agradable
* Tristeza: Me prepara para ser fuerte
* Temor: Me ayuda a no crearme sietos límites.
* Desagrado: Me ayuda a saber que me gusta y que no me gusta.
* Ira: Me sirve para analizar cierta situación

5. Parte Emocional: No entendía y me daba rabia que no me dieran trabajo, no estar compartiendo con mi familia en muchos momentos, saber que nadie me ayudaba o daba la mano

Parte Racional: Ya me doy cuenta que cuando estoy en las drogas no es posible acceder a esto, porque yo mismo rechazo todo eso, por estar en las drogas.

Escaneado con CamScanner

Casa hogar · Reino de valientes.

Nombre : Carlos Andres Marin Porras.

Curso : Liderazgo efectivo.

Instructor : Ana Vitalia figueroa.

SENA :

Alegria - Tristesa - Temor - Desagrado - Furia.

R// Alegria : Es una emocion muy bonita y necesaria para poder estar feliz conmigo mismo y con las personas que me rodean y se puede trasmitir con las demas.

R// Tristesa : Es una emocion que es fundamental para poder identificar lo que me pone afligido, es una emocion buena para poder comunicar algo que no me hace feliz o que me esta haciendo daño.

R// Temor : Es la emocion que me permite detectar el peligro el riesgo. o algo que me puede causar daño y es es fundamental porque me ayuda a mantenerme lejos del peligro, es importante aprender a reconocer todas las clases de peligro que hay.

R// Desagrado : Es una emoción la cual me permite saber que es lo que no me gusta, en la alimentación en los aspectos en la parte física y tambien me permite saber que es lo que si me gusta, es muy importante porque tiene mucho que ver con el orden y la limpieza.

R// furia : Es la emoción que me hace poner tenso en el momento que no me gusta algo, cuando yo veo una situacion que me causa una inconformidad esta emocion dentro en acción cuando que sea notable mi desacuerdo en ese mismo momento.

Yo cada emocion siento la manejo con mucho racionalismo ya que e tenido muchas experiencias en mi vida que me han ayudado a darle un manejo practico a cada una

Escaneado con CamScanner

de las emociones, ya que son un conjunto muy complejo de emociones que no se pueden dejar de analizar porque si alguna de las emociones se sale de control me puede descanalizar con completo.

R// Yo Carlos Andres Marin Parras era una persona muy rabiosa, me molestaba mucho que me mandara a hacer trabajos duros y pesados porque yo era tansolo un niño y los trabajos eran duros hasta para los que ya tenian experiencia y fuerza para poder hacerlos yo me tenia que esforzar mucho porque el trabajo demandaba fuerza y practica, los trabajos eran Sacar bestias del monte cargadas con madera pesada y tambien amarrarles Combustible para maquinaria pesada de mineria Seme dificultaba mucha y pasaba mucha rabia y que me tocaba cargar desde el principio y lidiar por todo el camino con las dificultades que me daban cada animal.

R// Razionalisando beo que me ayudo mucho para poder tener mas fortaleza y prepararme para los trabajos que benian, todo eso que pase me dio muchas rabias pero me ayudo a ser mas fuerte y apto para Cualquier otro trabajo que demandara fuerza y coordinacion

Escaneado con CamScanner

Grupo: 1

Casa hogar reino de valientes

Integrantes: Isadora, Jhon, Osvaldo, Alejandro Salguero, Nelson, Jordan, Estiben.

Sombrero Amarillo.

lado positivo de la recuperación de la Adicción.

* Recuperamos nuestras metas ideales
* Aprendemos nuevas cosas
* Recuperamos los seres queridos
* Adquirimos espiritualidad
* Aprendemos a manejar las emociones
* Adquirimos responsabilidad y compromiso
* Adquirimos sentido de pertenencia.
* Obtenemos muy buena salud
* Renovamos nuestra vida
* Recuperamos la confianza
* Subimos nuestro nivel de autoestima.
* Somos industriosos
* Tenemos mas tolerancia.

Escaneado con CamScanner

* le damos mejor manejo a los problemas.
* Aprendemos a darle mejor uso al dinero
* Diseñar y aplicar las normas convenientes.
* Somos ejemplo
* Aprendemos a ser sociables
* Dejamos de ser impulsivos
* Adquirimos comprensión.
* Superamos los obstaculos
* Nos fortalecemos para ser independientes
* Pensamos antes de actuar.
* Respetamos la autoridad
* Dejamos la rebeldia.

Conclusión:
Hay que ver el lado positivo, que nos sirve para recuperar muchas cosas y caer en cuenta de que vale la pena la recuperación y le damos mejor manejo a nuestras emociones para adquirir un aspecto positivo en nuestras vidas

Escaneado con CamScanner

Reto de valentia.

Grupo 2.

Nombres: • Alejandro Esteban Zapata Gutierrez.

• Santiago Mará Meza • Mauricio Perdomo Rivera.

• Andres Esteban Ruiz Gil.

• Yilson Andres Manzalve Miranda.

• Carlos Andres Marin Porras.

• Nelco Manroy Restrepo.

Curso: Liderazgo Efectivo.

Instructor: Ana (María) Vitalia Figueroa Melo

SENA.

• Sombrero negro: Peligro, dificultades y riesgos.

• Investigar sobre los peligros, dificultades y riesgos en el proceso de rehabilitacion.

• Peligros: No asistir a grupos de apoyo, la desobediencia, la desconfianza, los malas amistades, lugares, exceso de confianza, mal manejo del dinero, la familia, adicta, mal manejo de la sexualidad, la furia, falta de autocontrol, los celos, el egoismo, estar solo, perdidas familiares, mal manejo de situaciones adversas, el inmediatismo, el resentimiento, la soledad.

• Dificultades: Fisicas, mentales, de no acompañamiento de la familia, el ser materialista, la envidia, la baja tolerancia a la frustacion, falta de dominio propio, la inseguridad, problemas que nos deja el consumo, la baja autoestima, la pobreza espiritual,

Escaneado con CamScanner

tener resentimiento, toma de decisiones, presentacion personal, la sensualidad, la tolerancia, la agresividad, melancolizar, los celos, el egoismo, la desconfianza, no ser una persona social, falta de comunicacion, falta de liderazgo, la depresion, desorden emocional, falta de amor propio, la resistencia al cambio, la falta de aceptacion.

- Riesgos: la negacion, una pareja adicta, padres ausentes, la parte sentimental manejada, la culpa, lugares, la musica, la ausencia de Dios, reaccionar, desobedecer, el mal manejo dinero, el duplicismo, la deshonestidad, mal comportamiento, volver a los viejos habitos, no terminar lo que empezo, la falta de compromiso, la novedad.

- Conclusion: Este trabajo nos permite, hacer un analizar que nos permite profundizar e identificar obstaculos, amenazas, limites, contratiempos que se presenten en la cotidianidad de nuestro proceso de rehabilitacion. Tambien nos da la pauta de como y de que cuidarnos para mantener nuestra sobriedad.

Escaneado con CamScanner

② mi madre mi padre mi hermano mayor y mi hermano menor y mi hermano menor me ha ayudado un sobrino y ese me tiene muy contento y otras Amistades que son de mucho valor

③ el vicio las malas Amistades el Alcohol y todo lo malo que me perjudique y que me haga daño tendre que desarlo

31 de Agosto /21

cronica: Hoy me levante contento y Agradecido con Dios

Sentimientos: Hoy me senti bien y estuve estable

Logros: Hoy logre estar estable y un dia mas de Sobriedad

fallas: Hoy falle en llegar un poco tarde A la fila

Compromiso: me comprometo A modificar todos mis fallas

se del cana taller

de la siguiente

② Alegria es un

en la vida.

Emocion positiva.

Temor: cuando

③ hoy que dejar

disposicion

④ Alegria cuando

Desagrado: cuando

6 de septiembre /21

los 7 Habitos de la gente altamente efectiva

① ser apasionado
② Comensar con el objetivo
③ poner primero lo primero
④ pensamiento ganador
⑤ primero entender para luego ser entendido
⑥ secret sinergia
⑦ afilar la sierra

competencias conocimientos

competencias organizacionales

Actitudes Habilidades

Aprendizaje:

6 de septiembre /21

Comunicacion Asertiva

Pasiva

¿como es?

* No expresa lo que siente
* No busca desacuerdos
* se siente inferior

¿como se comunica?

* Habla poco
* es indirecto
* le da la razon a los demas

¿que lo caracteriza?

6 de septiembre 2021

- Cerrado
- Intervenge mucho
- NO escucha otras
- No le importa

Como se comunica?

- Cree que el tiene
- Piensa que el no
- Solo el es quien

Agresiva

Que lo caracteriza

- se aprovecha de
- Solo quiere
- es mal

Asertivo

¿como es?

* cree que tiene la razon
* Piensa que el no debe expresarse
* Solo el es quien debe mandar

¿como se comunica?

* cerrado
* Interrumpe mucho
* No escucha otras opiniones
* No le importa puntos de vista

¿que lo caracteriza?

* se Aprovecha de los demas para conseguir lo que quiere
* es Sarcastico
* es un mal Lider
* es MUY estimulante solo Hacia SU trabajo

Asertivo

¿como es?

* igualdad de derechos
* Busca opiniones y un punto medio
* Sabe que Ascertarse es igual A ganar

¿como se comunica?

* sabe escuchar
* establece limites de comunicacion
* No emite juicios
* se expresa claramente en ideas y sentimientos
* considera ideas y sentimientos ajenos

¿que lo caracteriza?

* cree en si y cree en los demas
* Maneja flexibilidad
* sentido del humor
* Decidido proactivo
* No envidia

Johan sebastian mosquera

21 de Agosto /2021

el Arbol de la VIDA



2) ¿cual es mi debilidad? ¿fallas?

2) ¿que me siento en la vida? (falla)

3) ¿que metas tengo? ¿que Aspiro? (Logros)

4) ¿que cosas bonitas tengo para dar? (afectos)

5) ¿cuales an sido mis logros? (fortalezas)

6) ¿que personas importantes hay en mi vida? (afectos)

7) ¿cosas malas que debo sacar de mi? (fallas)

Desarrollo

1) Yo me llamo Johan sebastian mosquera tengo 21 años y NACI en Agosto 20 de 1999 vengo de cali estoy Aqui porque quiero cambiar muchas cosas en la vida como dejar las drogas y salir Adelante y ser alguien en la vida

2) me siento mi familia que siempre me Acompaña y oramos A Dios siempre me Apoyan en mis procesos

3) salir Adelante dejar las drogas tener mi familia y ser Alguien de bien Alguien Aceptado para la Sociedad

4) mi Amistad sincera y mi buena compañia y ofrecerla sin esperar nada Acambio

5) el primero es que estoi dejando las drogas y el segundo es que pude sacar financeada mi moto y el tercero es que hoy A salir Adelante

y no al hombre

siente: me siento bendecido p
q trago pa mi familia
compañeros y mi hija

escucha: escucho a las personas
de verdad me den consejos
y superacion personal

ve: veo a mi alrededor y
feliz al no verme en una
destruyendo mi vida.

dice q hace: doy gracias p
mi cambio y perdida de
lo q me hace hace. las
diferentes cosas q ellos p
fortaleta y la voluntad q
he dado

la empatia

y siente = pienso q soy una
con una disposicion maxima
de hacer lo q me disponga
enfrenta y hoy q ayudar a Dios

Autoestima

[illegible] alegria en nuestras vidas
[illegible] y se ve reflejado esta
[illegible]

[illegible] tristeza nos desmotivamos
[illegible] impiden pero dentro
[illegible] encontrados

antes el desgaste nos aparta
[illegible] realidad nos convierte
[illegible] vida

[illegible] - [illegible] intuicion
[illegible] rapido

[illegible] o [illegible]
[illegible] proceso [illegible]
[illegible]

amor. tristeza
[illegible] odio
[illegible] alegria
felicidad temor
tristeza desagrado
alegria ajustarse
[illegible] alegria

su actitud mi actitud cambio
[illegible] para ella [illegible]

compartir mi actitud se
[illegible] al entorno asi
[illegible] asi sea buena

le importa = de verdad lo q
[illegible] es mi familia beneficiado
[illegible] recompensa teniendo en
[illegible] lo unico q me importa
[illegible]

habla = yo hablo con personas
realidad valen la pena y
[illegible] OFRECEN un futuro
[illegible] hombre

[illegible] entre lo q dice y
[illegible] hay siempre va a ver
q lo cuestionen o criticas
[illegible] no dejarse llevar por
[illegible] la seguridad.



7 habitos de la gente altam

1 ser apasionado
2 comenzar con el objetivo
3 para primero la primera
4 pensamiento ganado.
5 primero entender para luego se
6 gente consigo / tan exigua
7 obtener la sperar
competencias conocimientos

Competencias organizacionales
actitudes habilidades

del pasado experimentamos
[illegible] sentimientos
por ejemplo, los dias de niñez
[illegible] familia nuestra viene
[illegible] cuando jugamos
[illegible] hay
[illegible] proceso interno
[illegible] vivas la vida diferente
[illegible] tenemos y tambien al
[illegible] familia contento y tranquilos
la [illegible] personal mis [illegible]
[illegible] nos hacen [illegible]
[illegible] con la
[illegible] sabemos q estabamos
[illegible] sabemos
el cambio sabemos q [illegible]
[illegible] proceso
[illegible] hablamos [illegible]
[illegible] nos [illegible]

Emanuel
el arbolde la vida



1) cual es mi origen?
2) que me sostiene en
3) de cosa bonitas ten
4) de cuales nacido

LIDERAZGO PERSONAL

INSTRUCTORA → ANA VITALIA

GRUPO #4 → CAROLINA
JHOAN SEBASTIAN
FABIAN ALEXANDER
CAMILO
ISRAEL

TEMA → ESTOY HACIENDO UN PROCESO DE RECUPERACION DE ADICCIÓN.

* SOMBRERO AMARILLO → SIEMPRE HACE UNA LISTA DE TODO LO BUENO!!

"DE LISTA SOBRE TODOS LOS ASPECTOS POSITIVOS DE HACER UNA RECUPERACIÓN"

1- DEJAR DE CONSUMIR
2- DESPERTAR ESPIRITUAL
3- CONTACTO CONCIENTE CON EL PODER DIVINO
4- TENER CASTIDAD
5- BUENA PRESENTACIÓN
6- BUENA EXPRESIÓN AL DIRIGIRSE A LAS PERSONAS
7- BUENA CONDUCTA
8- BUEN EJEMPLO
9- BUENA NUTRICIÓN
10- BUEN CARACTER
11- TRABAJO EN EQUIPO
12- BIENESTAR FISICO A TRAVÉS DEL DEPORTE
13- PERMANECER Y ESTAR PULCROS
14- BUEN DESCANSO ES DECIR DORMIR BIEN
~~15. TENER CASTIDAD~~
15. ESTUDIO → BUENA EDUCACIÓN → INCREMENTO DEL COEFICIENTE INTELECTUAL
16. RESTABLESE EL VINCULO FAMILIAR Y LO FORTALECE

1- QUE QUIERO HACER
2. QUE PUEDO

QUE PIENSA Y SIENTE

PIENSO QUE SOY VALIOSA, QUE TENGO MUCHO, QUE LO DIOS MAGNIFICO Y PODEROSO MI ACTITUD ES SER UNA PERSONA QUE MUESTRA ENTUSIASMO POR EL HOY, AGRADECIMIENDO POR LA SALUD, QUE NO TENGO MIEDO A NADA NI A NADIE, QUE MERECCO SER FELIZ, PIENSO Y SIENTO QUE ES IMPORTANTE EL HOGAR Y QUE QUIERO MANTENER ENAMORADOS, SOMOS DE

ME VENDES

LOS PRECIOS CASI SIEMPRE TRATO DE DISTANCIARME PERO SI ME ACERCO ME MUESTRO COMPRABLE NOTO TODO LO QUE ME CONVIENE SAN

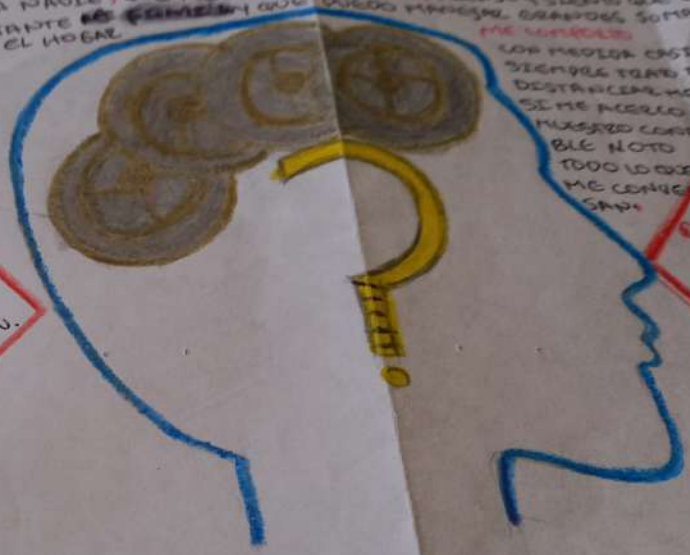
VEO LAS PALABRAS Y SU PROCESO PUEDO VER LA MUSICA Y YO TODO LO MIRO LOS COLORES, TO EL CONTRASTE, VEO EL CIELO, UNIVERSO, OJOS DE SE ACERC VERSAR OJOS HIJ LOS Y SI

BUENE!!

CON QUIEN HABLA

YO HABLO CON TODO EL MONDO SALUDO Y SIN ESPERAR A CAMBIO UNA RESPUESTA

ESCUCHA: PONGO CUIDADO LO QUE ME CONVERSAN, ESCUCHO ORADORES Y TODO 3 4 LIDEREZ QUE MOTIVAN. EL SONIDO DE LEJOS Y DE CERCA ESCUCHO LA NATURALEZA SI ESTOY EN EL CAMPO, TODO HASTA LOS BICHOS.



QUE DICE Y HACE → QUE LE IMPORTA → ME IMPORTA LAS PERSON LAS OBRAS DE ARTE

DIFERENCIA ENTRE LO QUE DICE Y PIENSA

SI HAY DIFERENCIA, VARIAS VECES MIDO LAS PALABRA OFENDER, Y ME ABSTENGO DE LANZAR LADRILLAZOS

SOY YO CAROLINA VASQUEZ

de Septiembre del

Objetivo:

es?

dad de derechos
opiniones y un punto
de acertar es igual

se comunica?

escuchar

ce límites de com

te juicios

esa Claramente en

a ideas y Sentim

Caracteriza?

Si y Cree en los

flexible, Claro

del humor

proactivo

cia

sas las Cuales
unte y poder
respeto y el fin
mi Familia

mi familia y el
superación y el
día.

my del futuro

que antes no
pienso mucho

eso también
ecidad y mucha
hago es tratar
sejos.

pectiva

empatia

MPATiA

ormativa

ice y Hace Piensa?


FILOSOFIA POR QUE ESTAMOS AQUÍ
SI PUEDES CREER
ORACION DE LA SERENIDAD
ORACION DE LA SOBRIEDAD
FILOSOFIA AYER


CAUTION




CAUTION

