PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Bogotá, 26 octubre 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 octubre 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 17 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. **7809458301** de la planilla, Soi de septiembre del año 2021 . (Decreto Ley 2106 de 2019 – "*DecretoLey 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/ 10/2021
AL 16/10/2021

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)
FUNDACION VUELVE A SOÑAR: ficha 2426712 - 2426700 Indicaciones aprendizaje autónomo. HABILIDADES PARA CREAR REDES Y ALIANZAS DE VALOR EN EL ENTORNO LABORAL: 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.	56	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

confianza Atención tiempo

Actitud Trabajador Amor

amigos Actitud Atención colaboración solidaridad Actividad familia

Amor

trabajar

groseria Abuso respeto ser solidario Humildad colaborar Pereza Ocio

PONY Vivas



FLORES

Que cosas bonitas le puedo dar a los demás.

FRUTOS

Cuales son mis (frutos). Logros.

RAMAS

Que cosas he de mejorar.

GUSANOS

De que dejaría desprenderme y dejar de hacer



HOJAS

Cuales son mis deseos, metas, motivaciones, objetivos.

PAJAROS

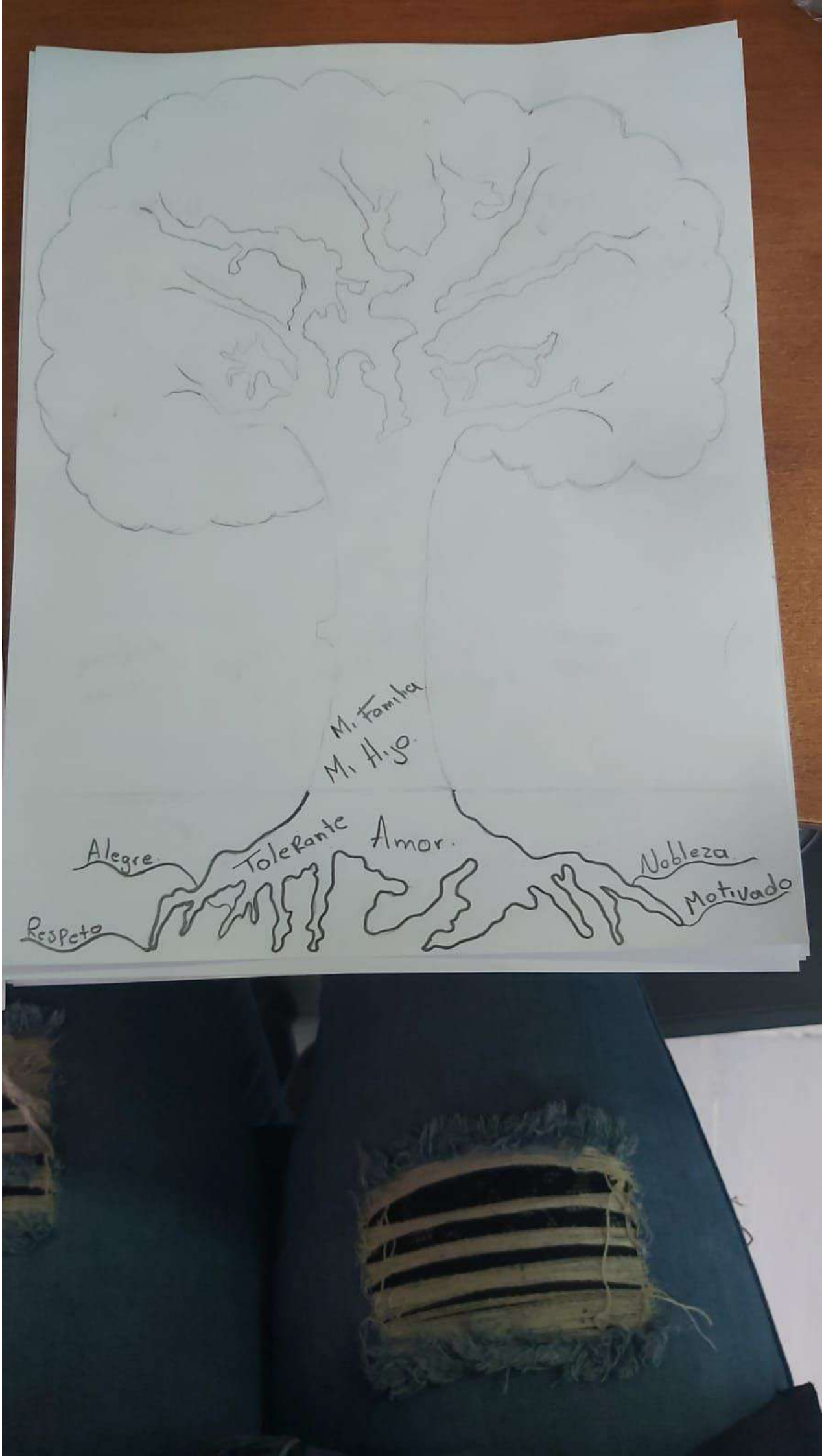
Que personas son importantes para mi

TRONCO

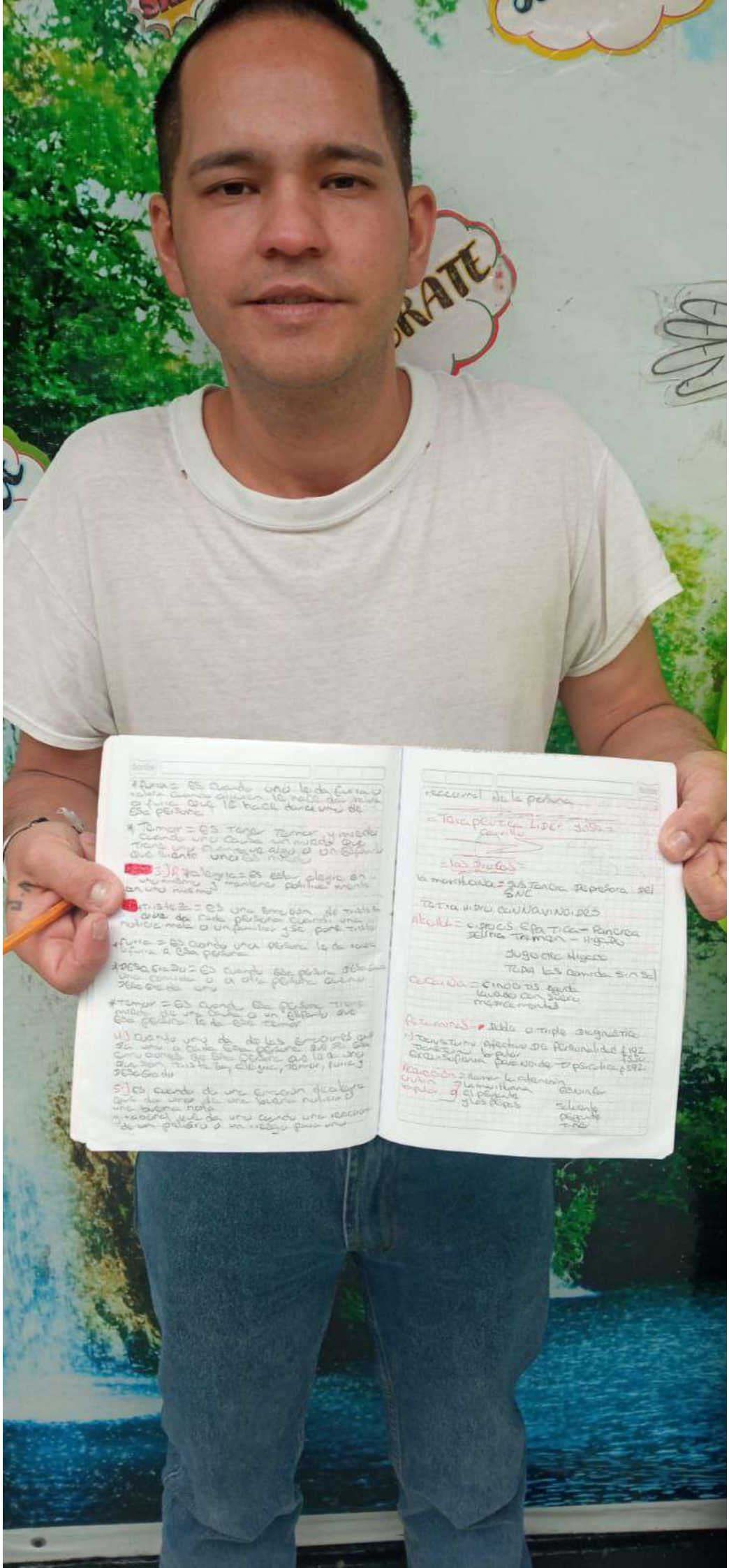
Cuales son mis fortalezas y apoyo

RAICES

Cuales son mis principios, valores y cualidades positivas

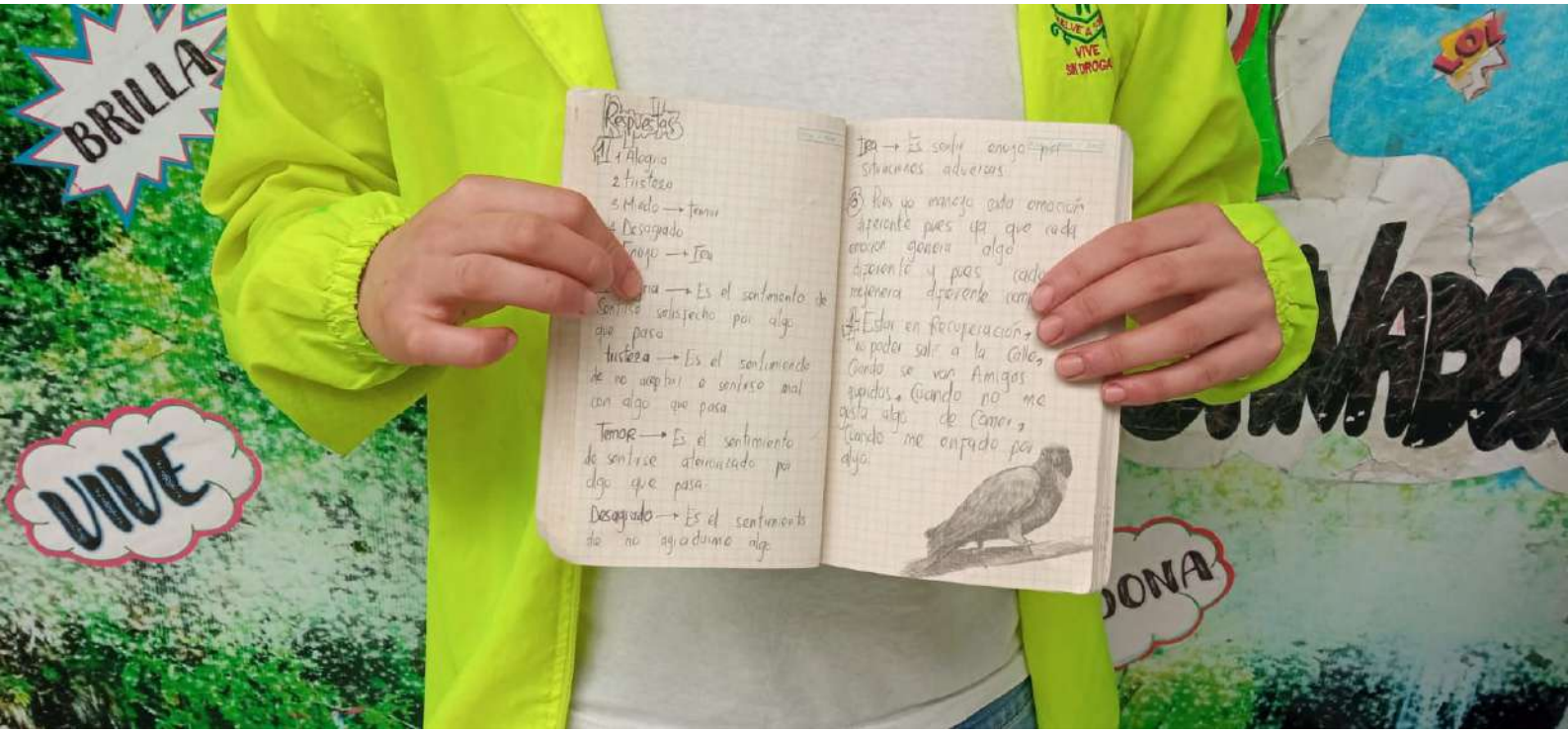

M. Familia
M. Hijo.
Alegre.
Tolerante
Amor.
Nobleza
Motivado
Respeto






BAILA


FUNDACIÓN
15 10 21
Alto
Tranquilizate piensa
antes de actuar
piensa
Soluciones alternativas
Consecuencias.
ACTUA.
Actua y pon en practica
La mejor solución
que has pensado.
Autoevaluación
Fijate objetivos realistas
Utiliza diferentes estrategias
positivas.
Preparate a tu prueba
Evita postergar tareas
Aplicate habilidades.
Trabaja en Equipo.
Habito fíjate paso a paso
15 10 21
Papelera para tirar
Los complejos y
pensamientos negativos
Procrastinación
que no se convierta en un
hábito, hacerlo de
tiempo
Es importante aplicar
habilidades, y actividad.
Tener un habito y
manejarlo paso a paso
20S 7
HABITOS


BRILLA
VIVE
VIVE SIN DROGA
Respuestas
1. Alegria
2. Tristeza
3. Miedo → temor
4. Desagrado
5. Enojo → Ira
Alegria → Es el sentimiento de
Sentirse satisfecho por algo
que pasa
Tristeza → Es el sentimiento
de no aceptar o sentirse mal
con algo que pasa
Temor → Es el sentimiento
de sentirse atemorizado por
algo que pasa
Desagrado → Es el sentimiento
de no agradarme algo
Ira → Es sentir enojo por
situaciones adversas
8. Pues yo manejo esta emoción
diferente pues ya que cada
emoción genera algo
diferente y pues cada
me genera diferente
4. Estar en recuperación
no poder salir a la Calle,
Cuando se van Amigos
Rapidos, Cuando no me
gusta algo de Comer,
Cuando me enfado por
algo.
DONA

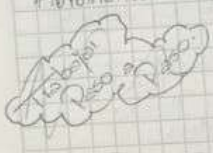

VIVE
SIN DROGA

Autocontrol · Actuo con calma y no exagerar.
· Manejar el estres
· Razonar con calidad lo que quiero hacer.

→ Que Siento
→ Lo que hago.
→ Lo que siento
→ Lo que pienso
→ Lo que pasa

Actd → Rojo
Pienso → Amarillo
Actuo → Verde.

Automotivación: → Fijar proyectos
→ Fija objetivos realistas.
→ Utiliza disparadores positivos.
→ Proporciones de algun premio
→ evita postergar tareas
→ Aprende habilidades.
→ Trabajar en equipo.

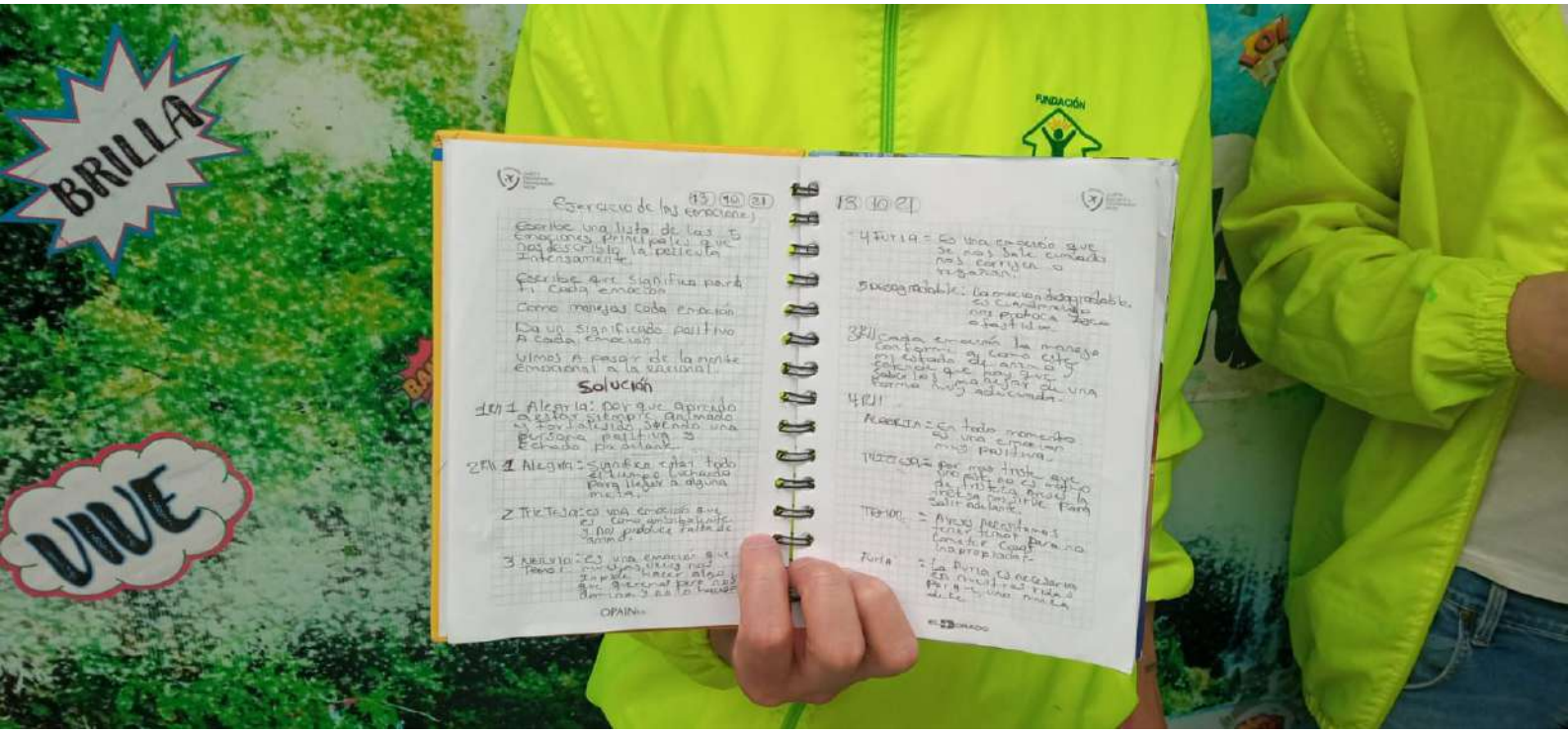


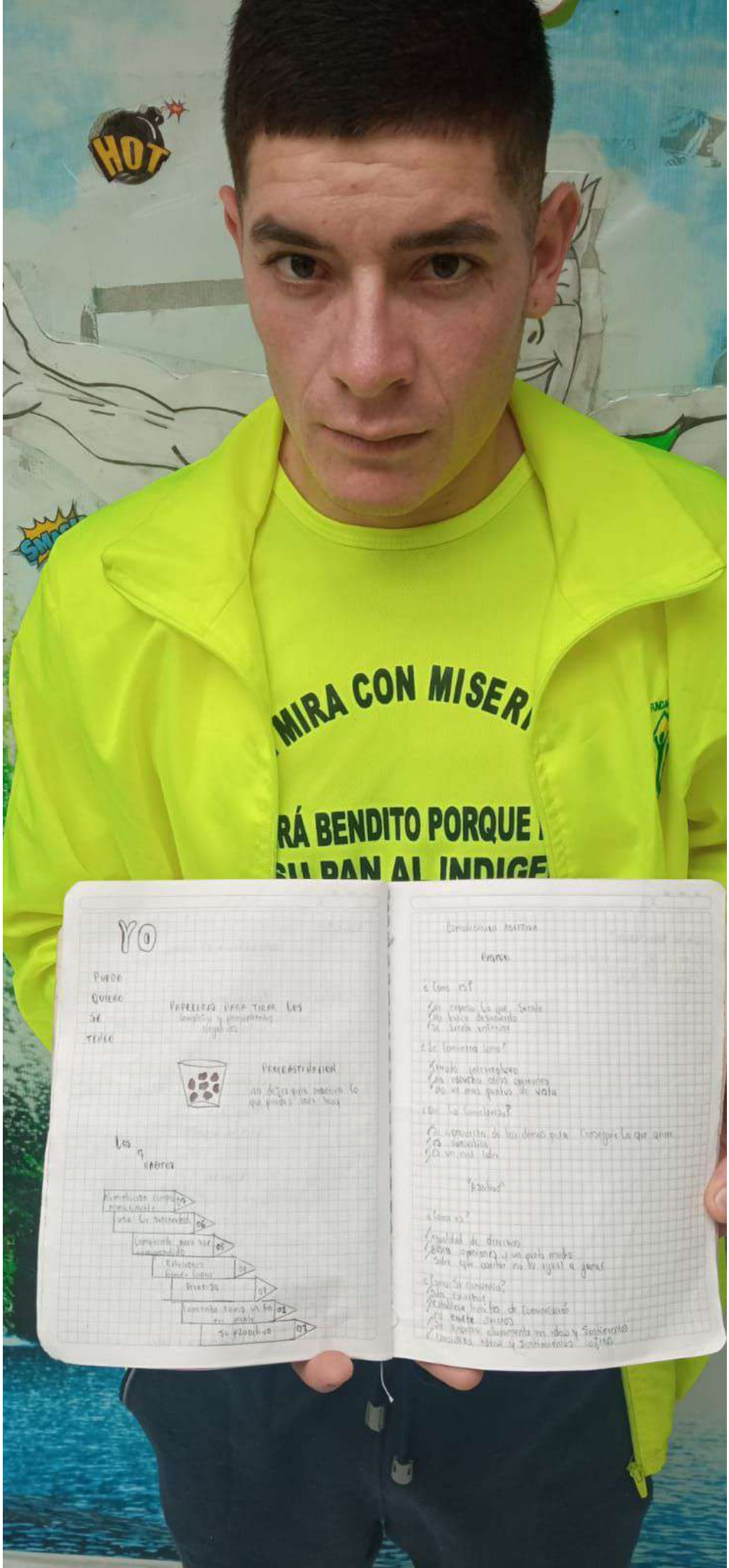
PROCRASTINAR
Dejar para mañana lo que puedo hacer Hoy

· Recompensa
· La ley de los 5 Minutos.

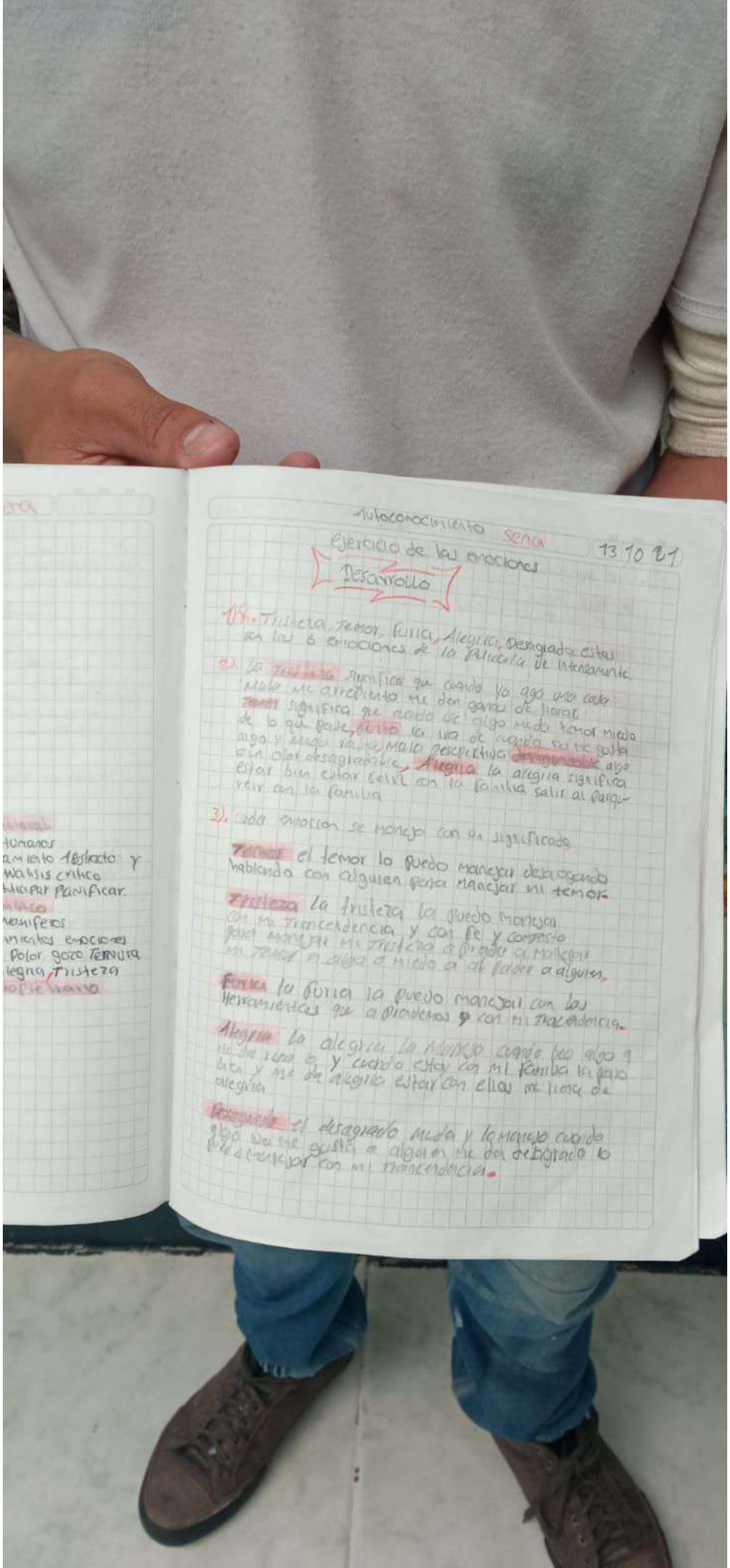
Los 7 Habitos

7. ALIMENTA MENTE CUERPO Y ALMA.
6. SINERGÍA. ~~Trabaja de todo persona pueda~~
5. COMPRENDE PARA SER COMPRENDIDO.
4. RELACIONES (GANAR, GANAR).
3. PRIORIZA.
2. EMPIEZA CON UN FIN EN MENTE.
1. SEA PROACTIVO.


BRILLA
VIVE
FUNDACIÓN
Ejercicio de las emociones
Escribe una lista de las 5 emociones principales que nos desarrolla la película Intensamente.
Escribe qué significa para ti cada emoción
Como manejas cada emoción
Hay un significado positivo a cada emoción
Vimos a pasar de la mente emocional a la racional.
Solución
1 Alegría: porque aparecía siempre animado y fortalecido siendo una persona positiva y echada pa'lante.
2 Alegría: Significa que todo el tiempo estaba para llegar a alguna meta.
3 Furia: Es una emoción que nos hace hacer algo que siempre por eso hay que controlarla
OPAIN
18 10 21
4 Furia: Es una expresión que no nos hace cuidados nos corrige o regañan.
5 Desagradable: La emoción desagradable.
Tristeza: Cuando algo nos provoca tristeza
Furia
Furia: Es necesaria para algunas cosas


HOT
MIRA CON MISERI
RÁ BENDITO PORQUE
YO
PUEDO
QUIERO
SÉ
TENGO
PAPELERAS PARA TIRAR LOS
PENSAMIENTOS
NO DEJES QUE PENSEMOS LO
QUE PUEDES CREER TÚ
Los
Comunicación asertiva
Pasivo
¿Cómo es?
¿Se comenta solo?


FUNDACION
VIVE
VUELVE A SOÑAR
VIVE
SIN DROGAS
COMUNICACION
ASERTIVA



Autoconocimiento SENA 13 10 21

Ejercicio de las emociones

Desarrollo

1). Tristeza, temor, furia, Alegria, Desagrado estas son las 5 emociones de la película de Intensamente.

2). La Tristeza significa que cuando yo algo muy malo me arrebuto me dan ganas de llorar, Temor significa que cuando de algo medo temor miedo de lo que pase, Furia la uso de cuando no me gusta algo y algo malo, Mala perspectiva desagradable algo o la olor desagradable, Alegria la alegria significa estar bien estar feliz con la familia salir al parque ver con la familia

3). cada emocion se maneja con un significado

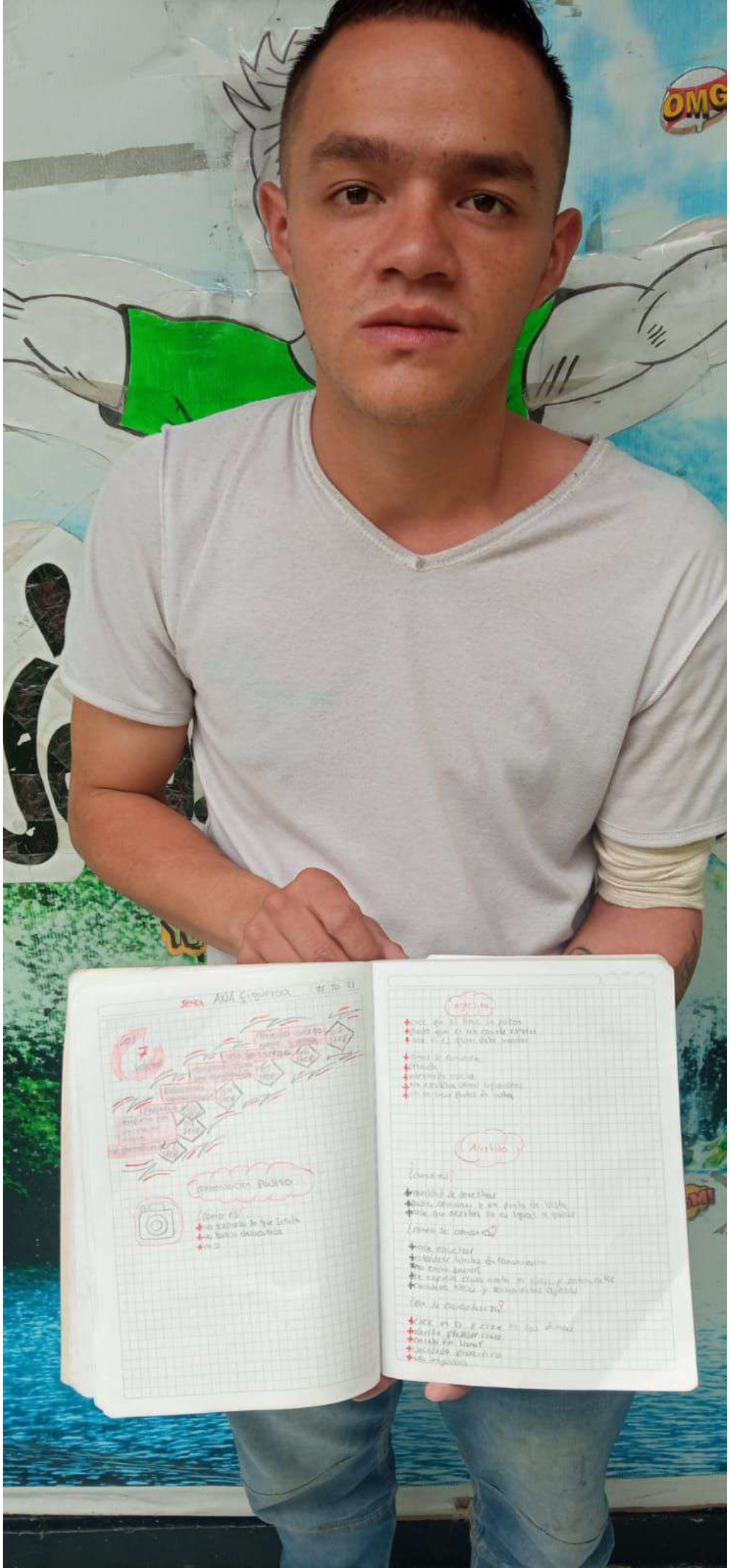
Temor el temor lo puedo manejar desahogando hablando con alguien para manejar mi temor.

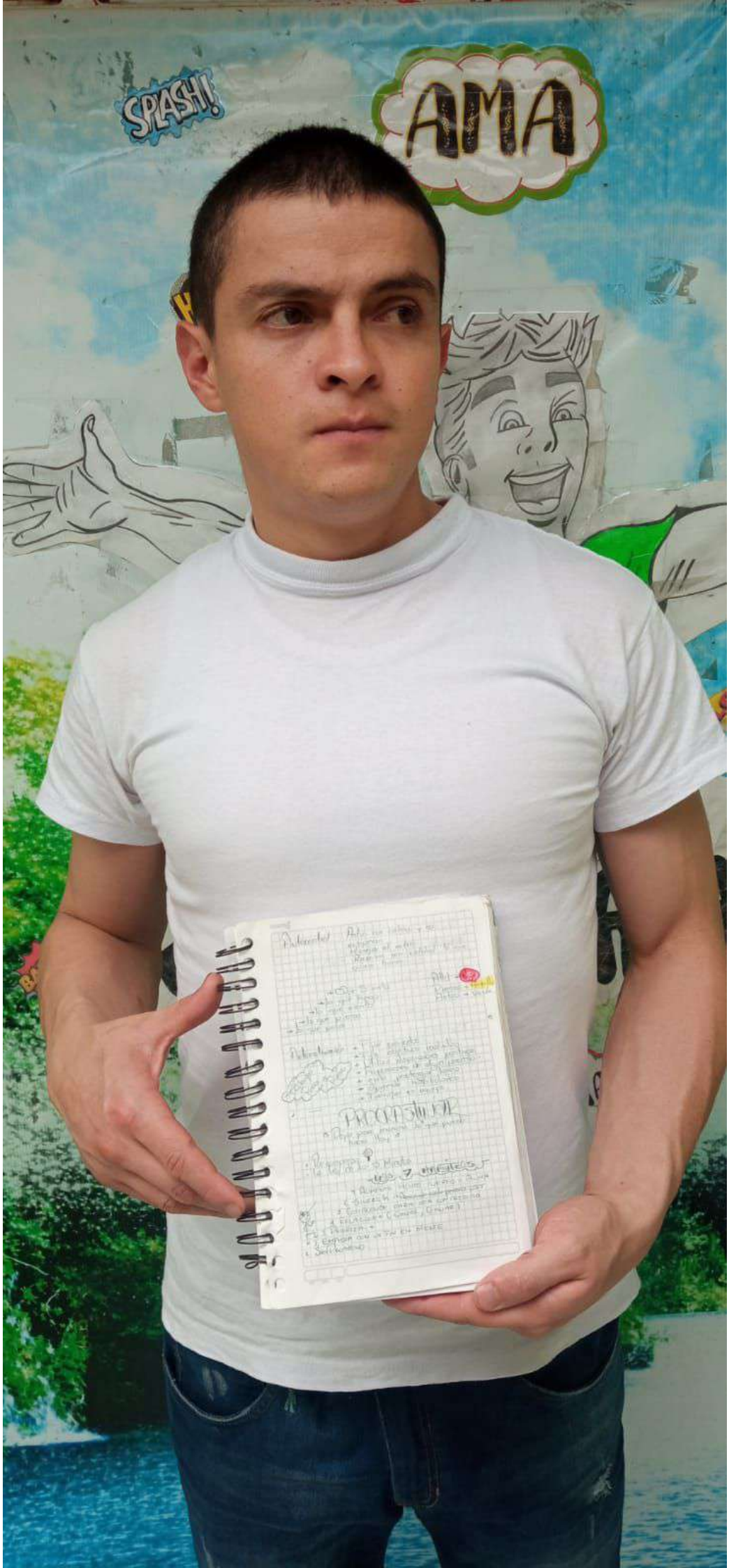
Tristeza la tristeza la puedo manejar con mi trascendencia y con fe y compuesto para manejar mi tristeza se puede de manejar mi temor es algo a miedo a al perder a alguien,

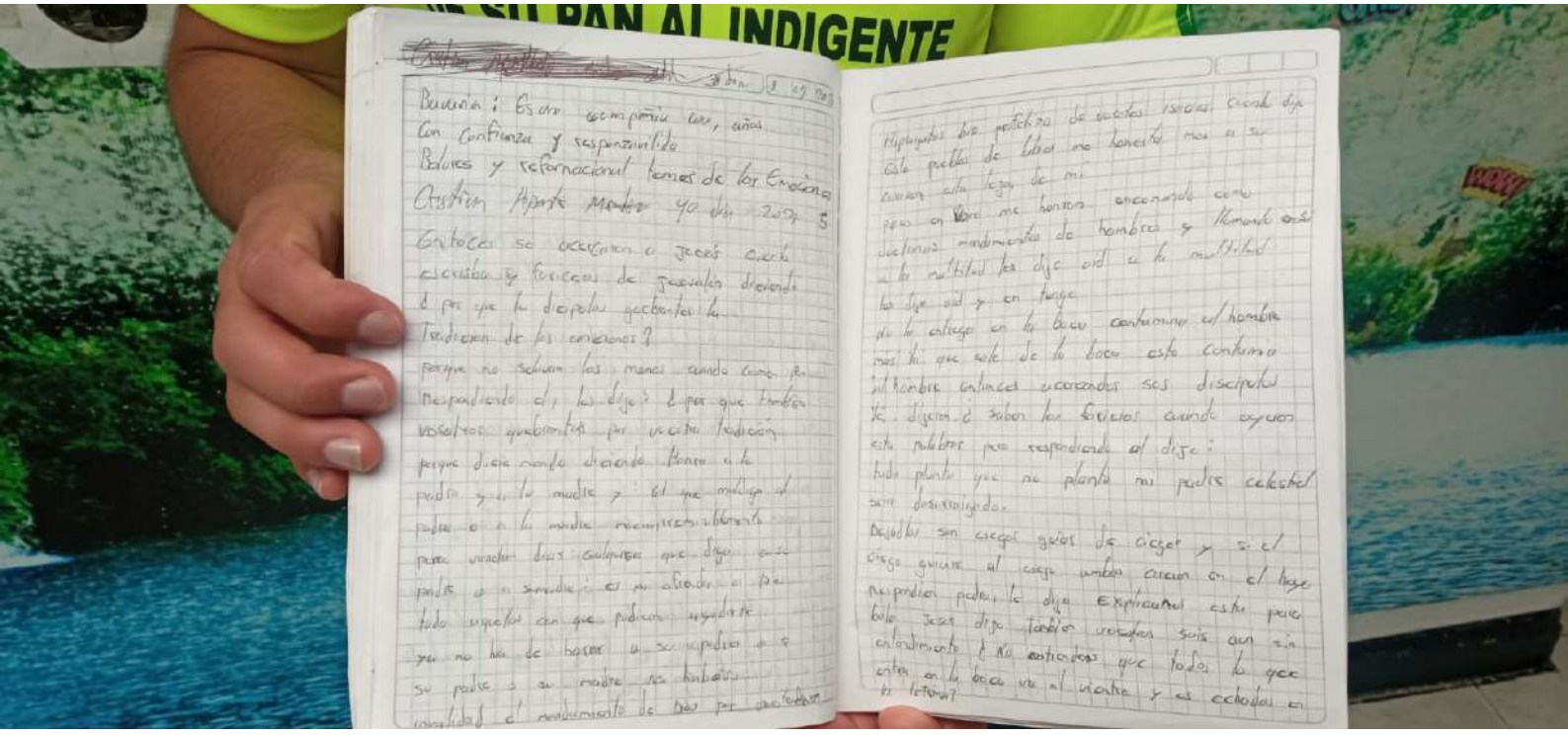
Furia la furia la puedo manejar con las herramientas que a aprendemos y con mi trascendencia.

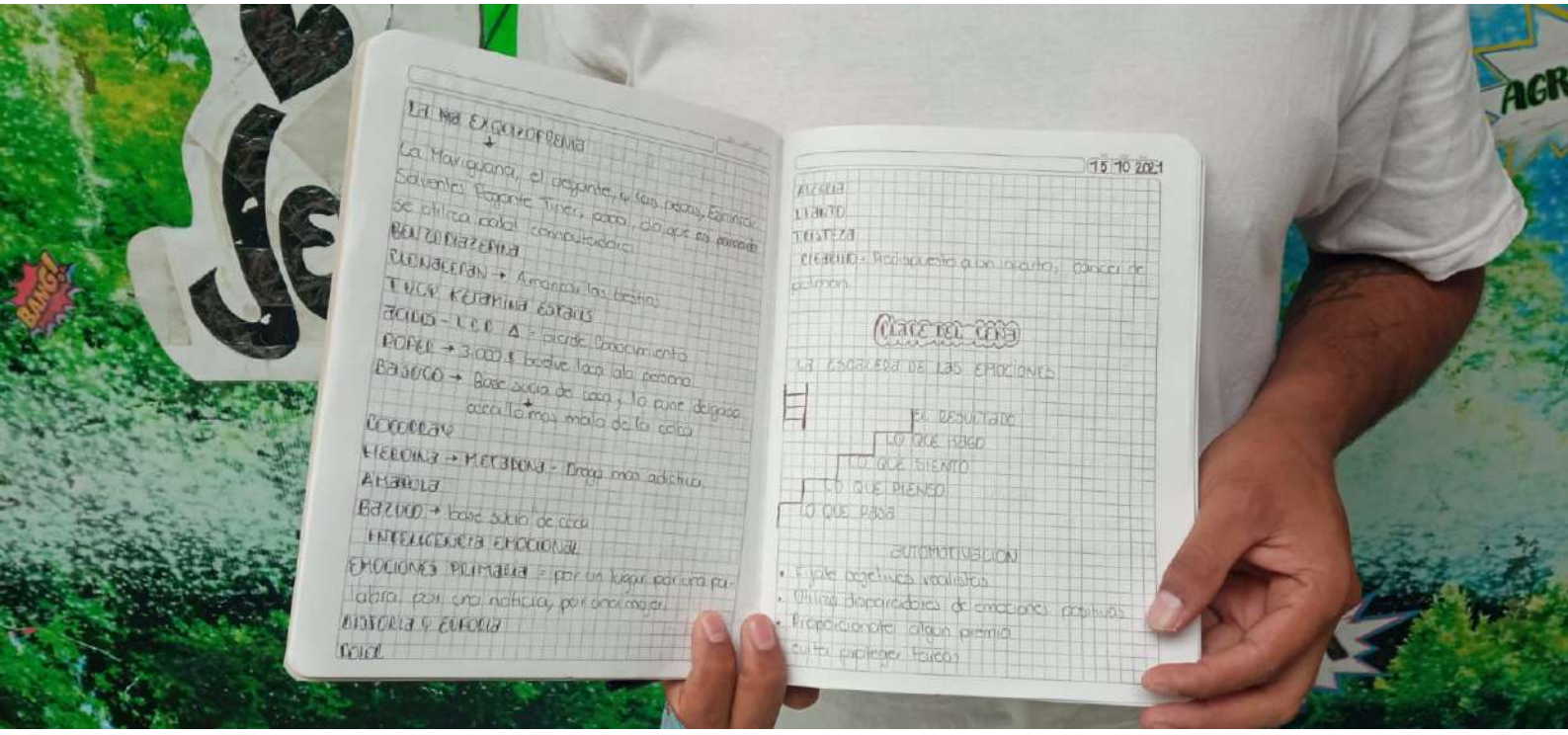
Alegria la alegria la manejo cuando hago algo q me gusta es y cuando estoy con mi familia la paso bien y me da alegria estar con ellas me llena de alegria

Desagrado el desagrado medo y la manejo cuando algo no me gusta o alguien me da desagrado lo puedo manejar con mi trascendencia.

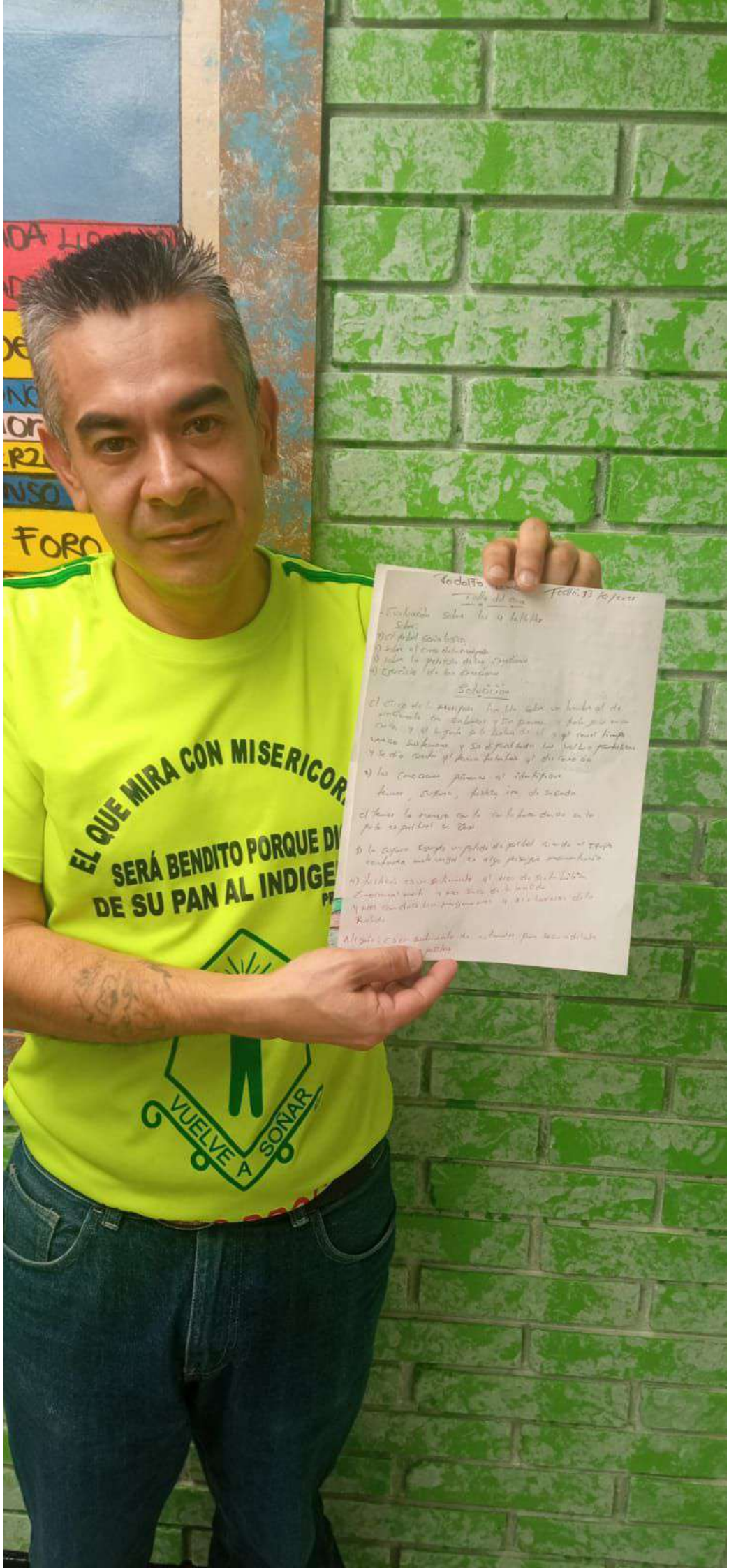

OMG


SPLASH!
AMA


INDIGENTE

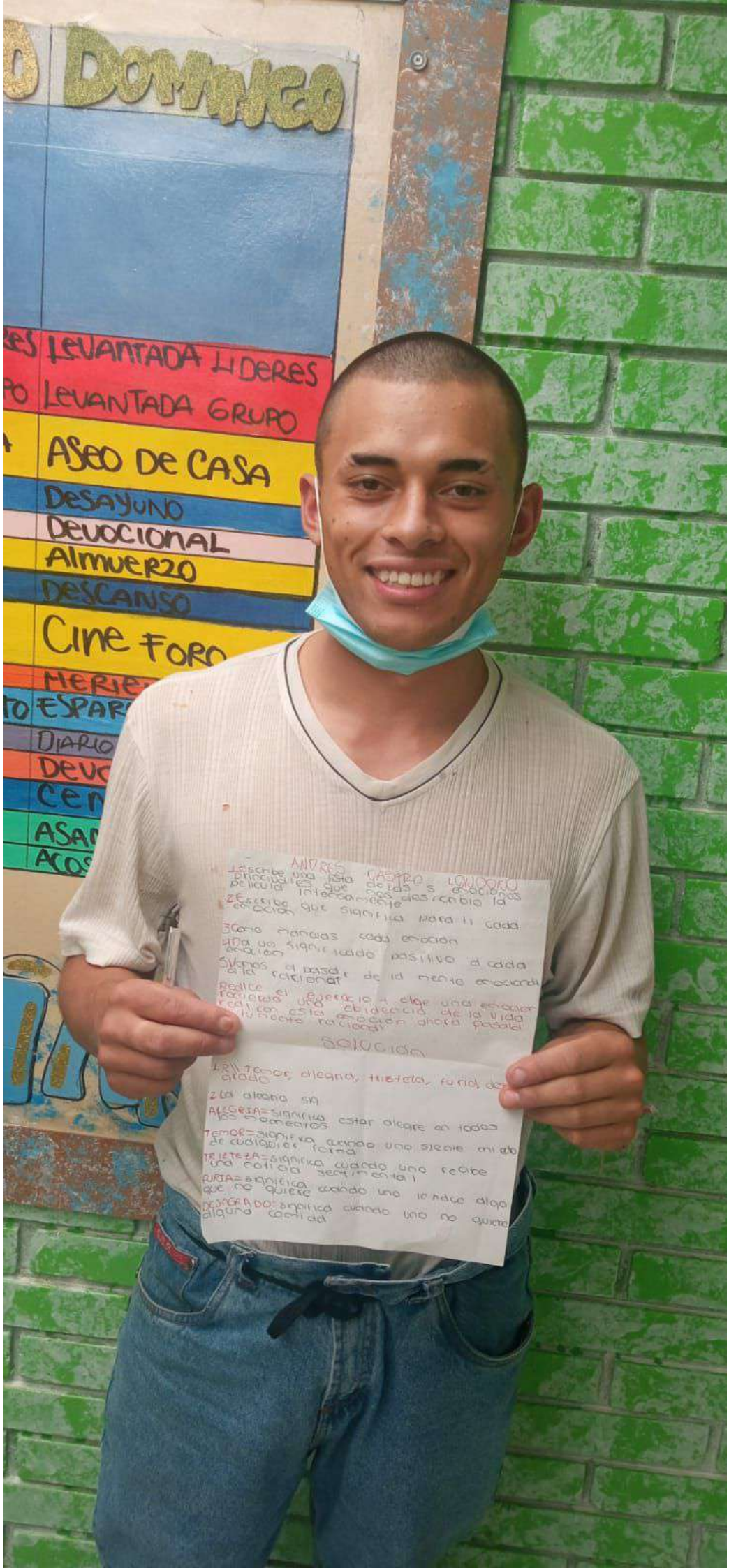

LA MIA EXPERIENCIA
La Marihuana, el Popper, la Coca, Pastas, Éxtasis, Solventes, Poppers Tipex, Papel, Cola que es pegarse en la cara con el pegamento
BENZODIAZEPINA
BENZODIAZEPAN → Aumentar las dosis
TUCA KETAMINA ESTADO
ACIDO - LSD Δ = picarse conocimiento
POPER → 3.000 $ bebe toca la persona
BASUCO → Base sucia de coca, lo que dejaba en la cocina lo más malo de la cocina
COCAINA
HEROINA → MORFINA - Droga más adictiva
AMAPOLA
BAZUCO → base sucia de coca
INTELIGENCIA EMOCIONAL
EMOCIONES PRIMARIAS = por un lugar por una palabra, por una noticia, por una imagen
ALEGRIA Y EUFORIA
MIEDO
15 10 2021
ALEGRIA
LLANTO
TRISTEZA
DISGUSTO = Predisposición a un rechazo, Rechazo de algunos
CLASE DEL DIA
LA ESCALERA DE LAS EMOCIONES
EL RESULTADO
LO QUE HAGO
LO QUE SIENTO
LO QUE PIENSO
LO QUE PASA
AUTOMOTIVACION
• Tener pensamientos realistas
• Utilizar diapositivas de emociones positivas
• Recompensarse algún premio
• Evitar pensamientos

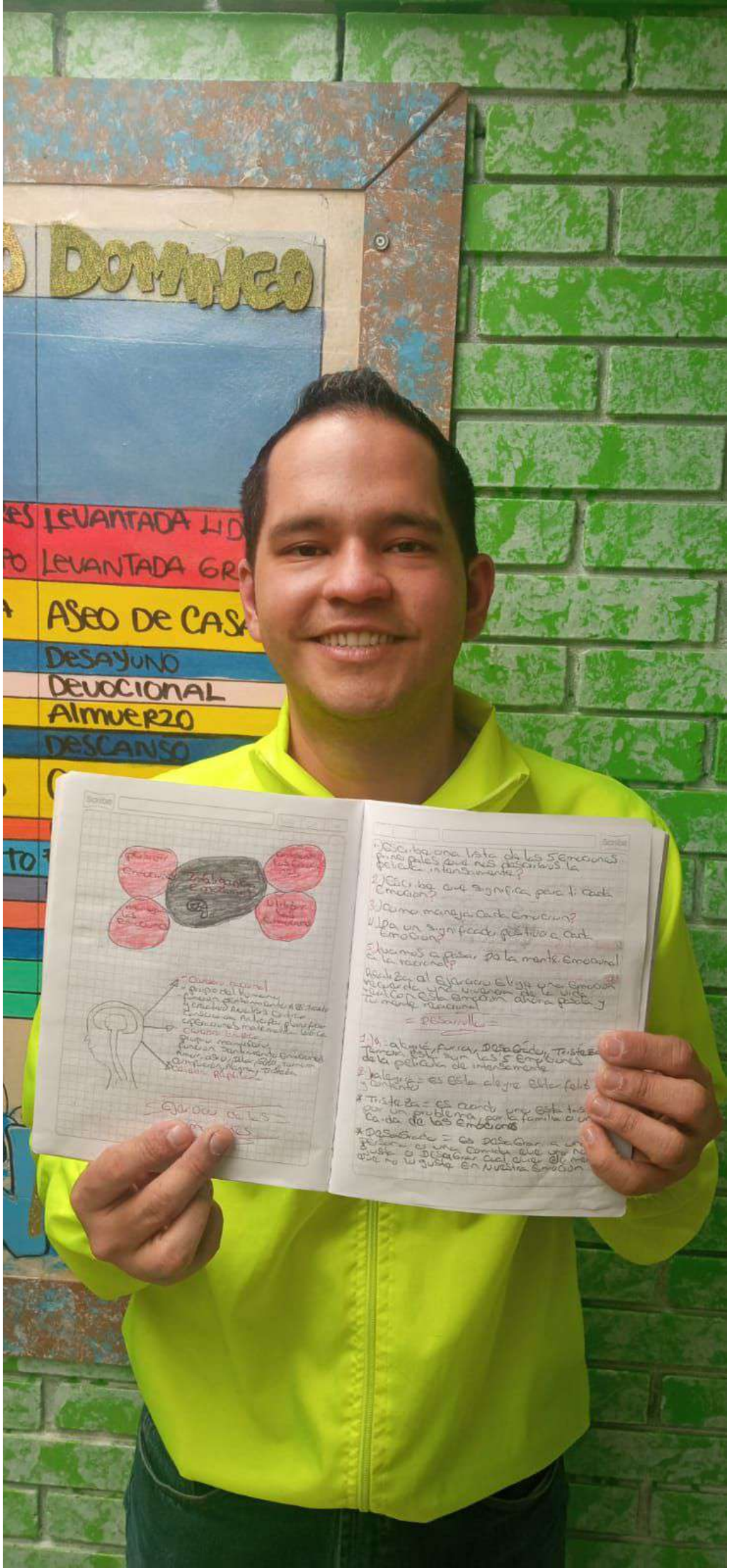

Realiza el ejercicio, elige una emoción vivida una vivencia de la vida real con esta emo. en ahora escala q tu mente racional
Solución
1. Furia, Temor, desagrado, alegría, tristeza
2. Furia estar bravo. Temor Tenerle miedo a algo desagrado. Cuando no le dentro una persona alegría Cuando le da felicidad una casa Tristeza cuando se siente achantado por una que le pasó
3. me acto analizo q con cada una de ellas
4. Furia calidad pa atlar, desagrado abrigar bien x que q acarreyo, alegría positivismo, Tristeza Consejo
5
6 alegría una vez que Fallo en mio, a en azado
Test de Cattell
Las Fobias
La inseguridad - Sustancia depresora, de S.N.C
Tolra Pablo Caravinados
Alcohol → Cirrosis Hepática → Tumores, Infarto
Delirium Tremens, Juegos de azar...
Todas las comidas sin tal
Cocaina - Cirrosis Hepática, Ulceras con sangre Fiebre
Lagrimeo, Medicamentos
ANSIEDADES →
1. Trastorno Afectivo de personalidad F-192
Trastorno bipolar F-200
ESQUIZOFRENIA Paranoide F-980
Esquizofrenia F 992
ALCOHOLISMO Temor alteración
FOBIA Cuando intento controlar q cuando mucha presión se mata
Bipolar → Cambio de actitudes dependiendo de las emociones

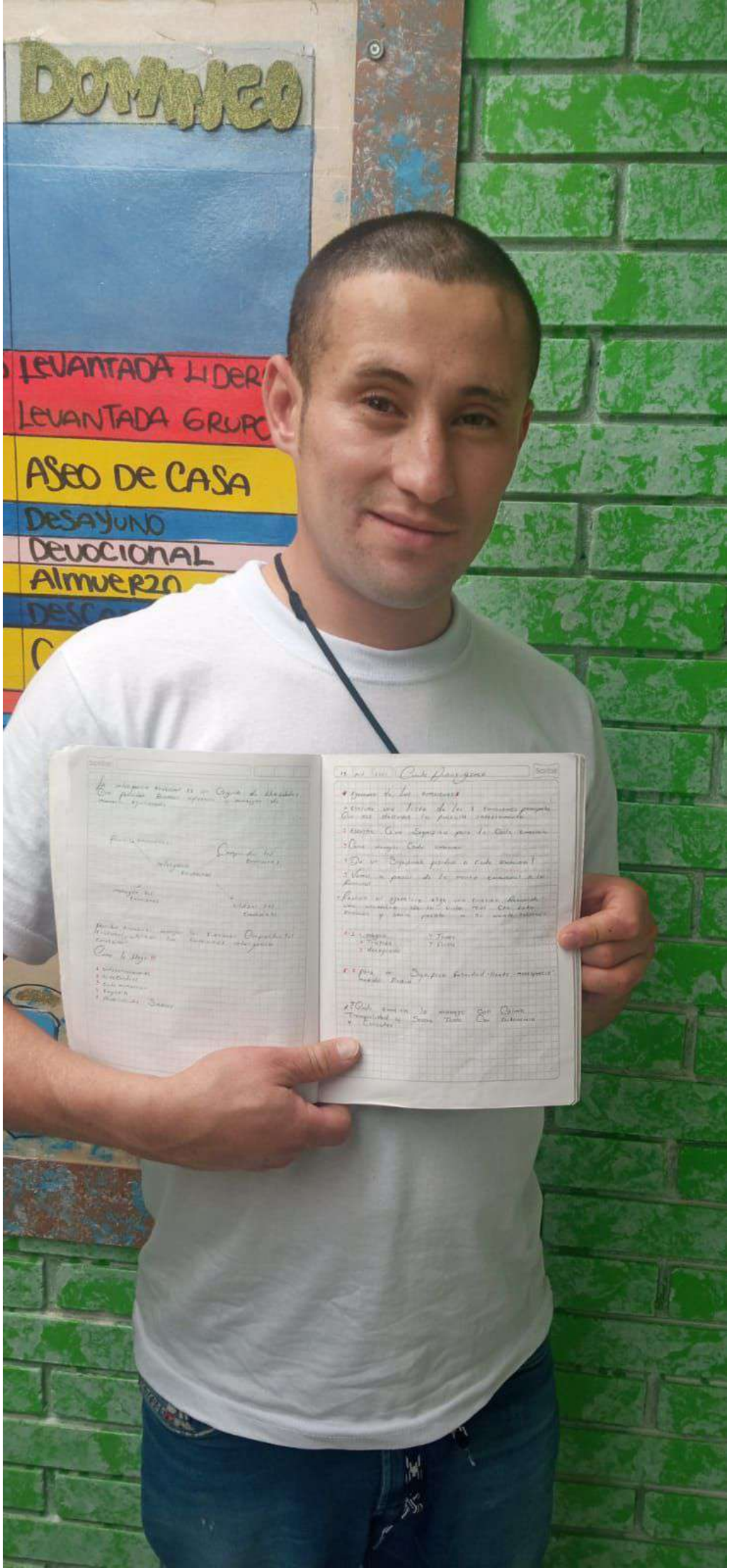

EL QUE MIRA CON MISERICOR
SERÁ BENDITO PORQUE DI
DE SU PAN AL INDIGE
VUELVE A SOÑAR

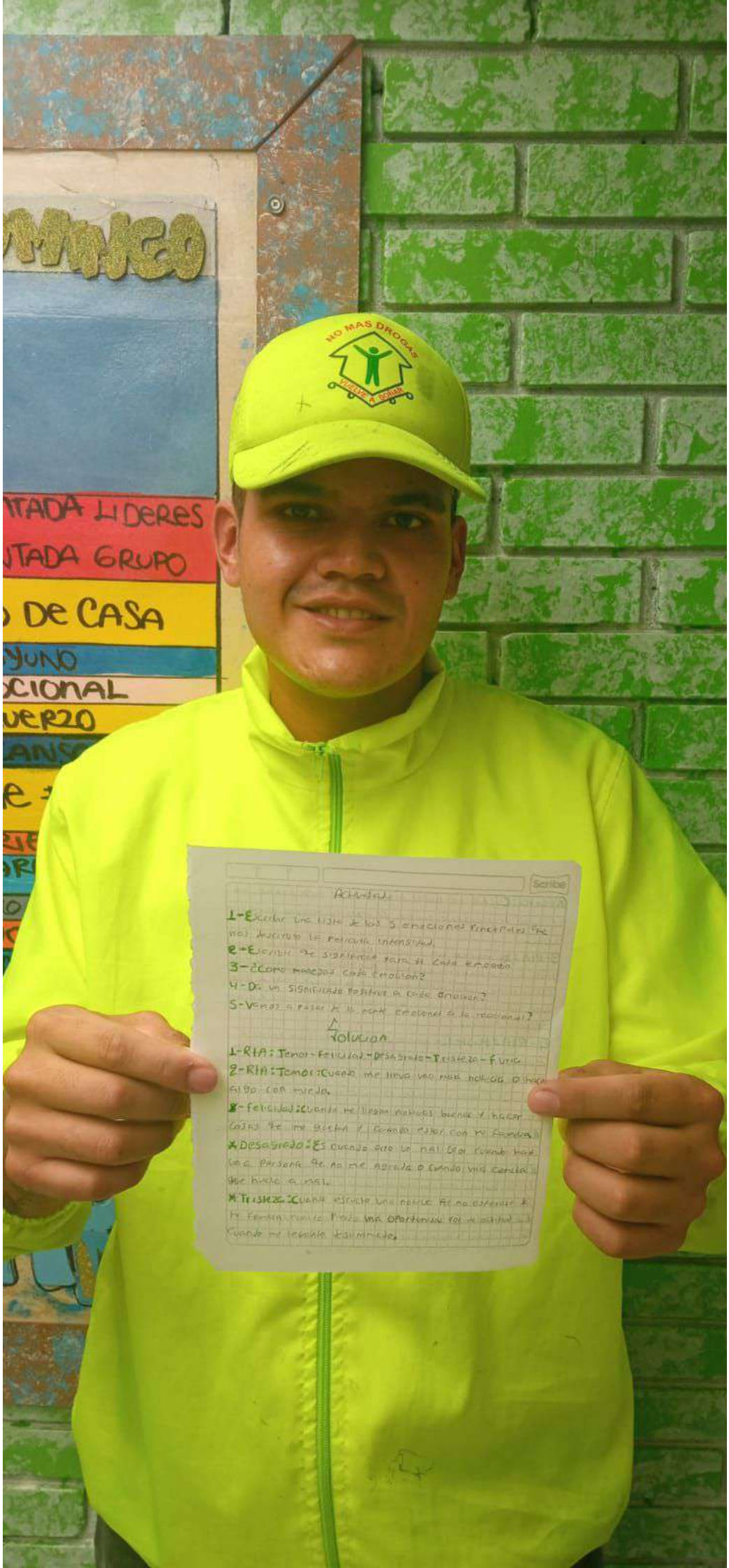

DOMINGO
LEVANTADA LIDERE
LEVANTADA GRUPO
ASEO DE CASA
DESAYUNO
DEVOCIONAL
ALMUERZO
DESCANSO
CINE
DIARIO
QUE MIRA CON MISERICORDI
NO MAS DROGAS

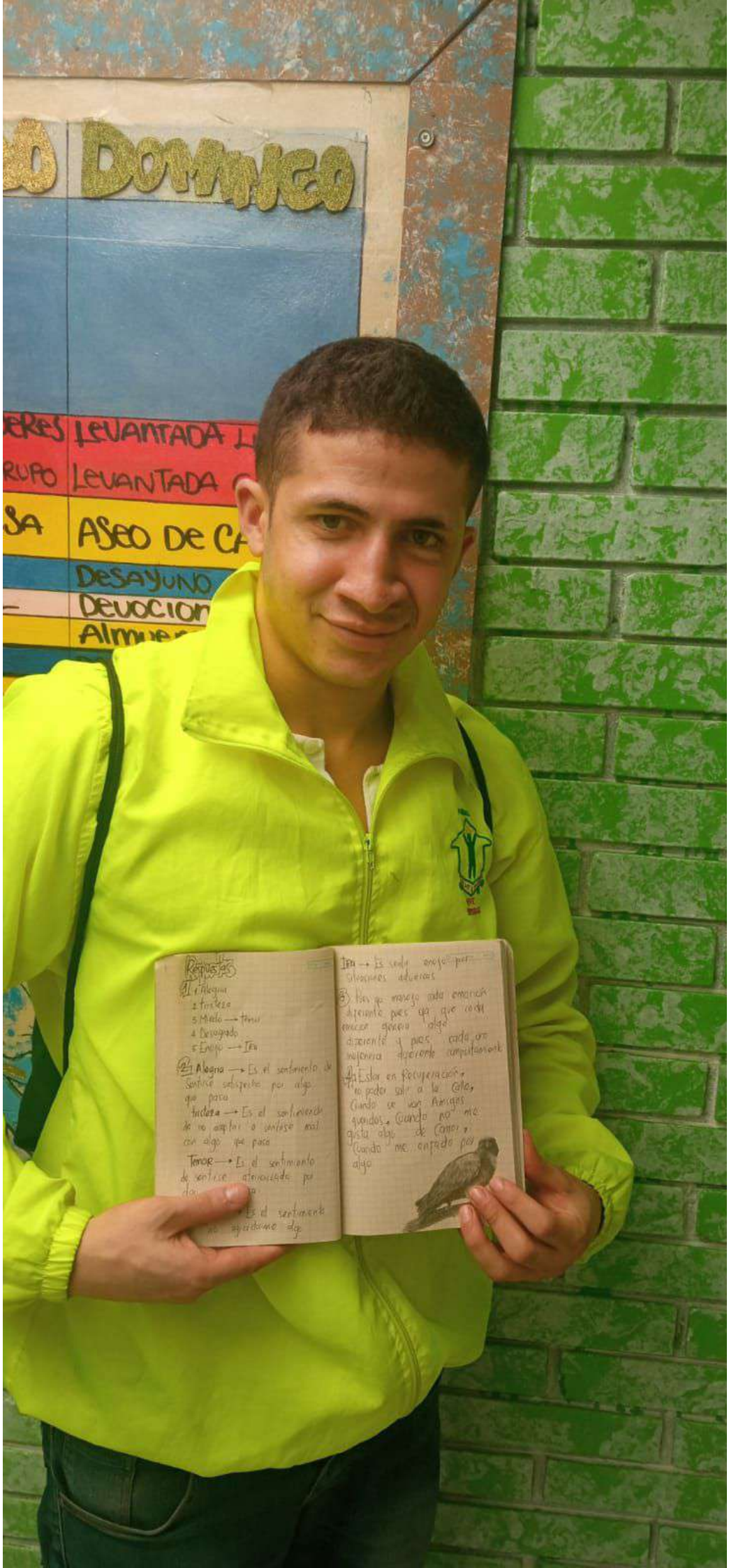

TADA LIDERES
TADA GRUPO
DE CASA
FORO
TERAPEUTICO
Solución
Tristeza, Alegria, Temor, Desagrado, Furia
La TRISTEZA la manejo fomentando
La Alegria la manejo con una sonrisa
El TEMOR lo manejo con pensamientos
El DESAGRADO lo manejo con una
La FURIA la manejo igualmente con
El significado positivo para la TRISTEZA
El significado positivo para la ALEGRIA
El significado positivo para el TEMOR
El significado positivo para el DESAGRADO

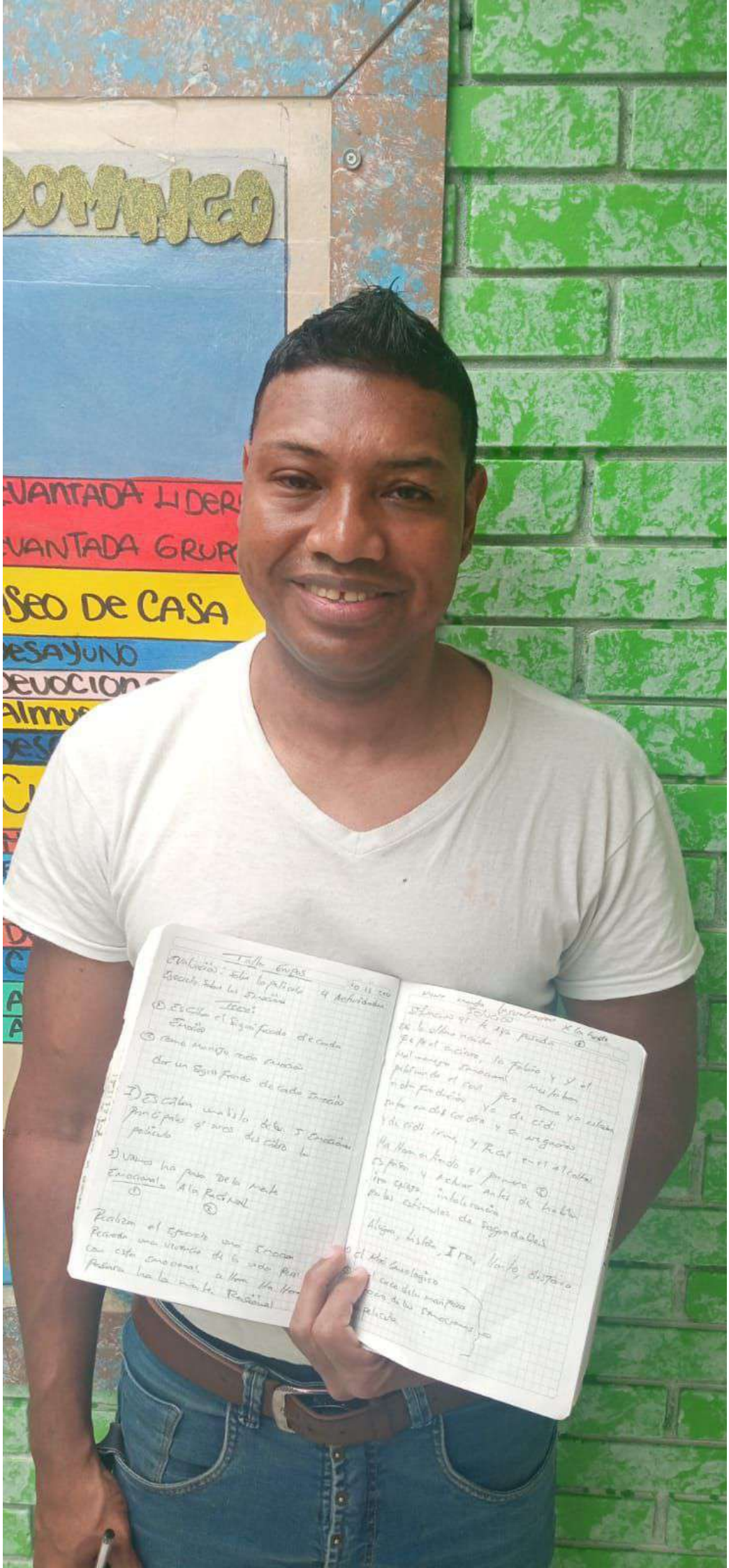

DOMINGO
LEVANTADA LIDERES
LEVANTADA GRUPO
ASEO DE CASA
DESAYUNO
DEVOCIONAL
ALMUERZO
DESCANSO
CINE FORO
ANDRES CASTRO LOAIZA
1. escribe una lista de las emociones
2. escribe que significa para ti cada
3. cada emocion
4. a cada
5. apoyos
6. realice
7. con esta
alegria
tristeza
temor
furia
desagrado

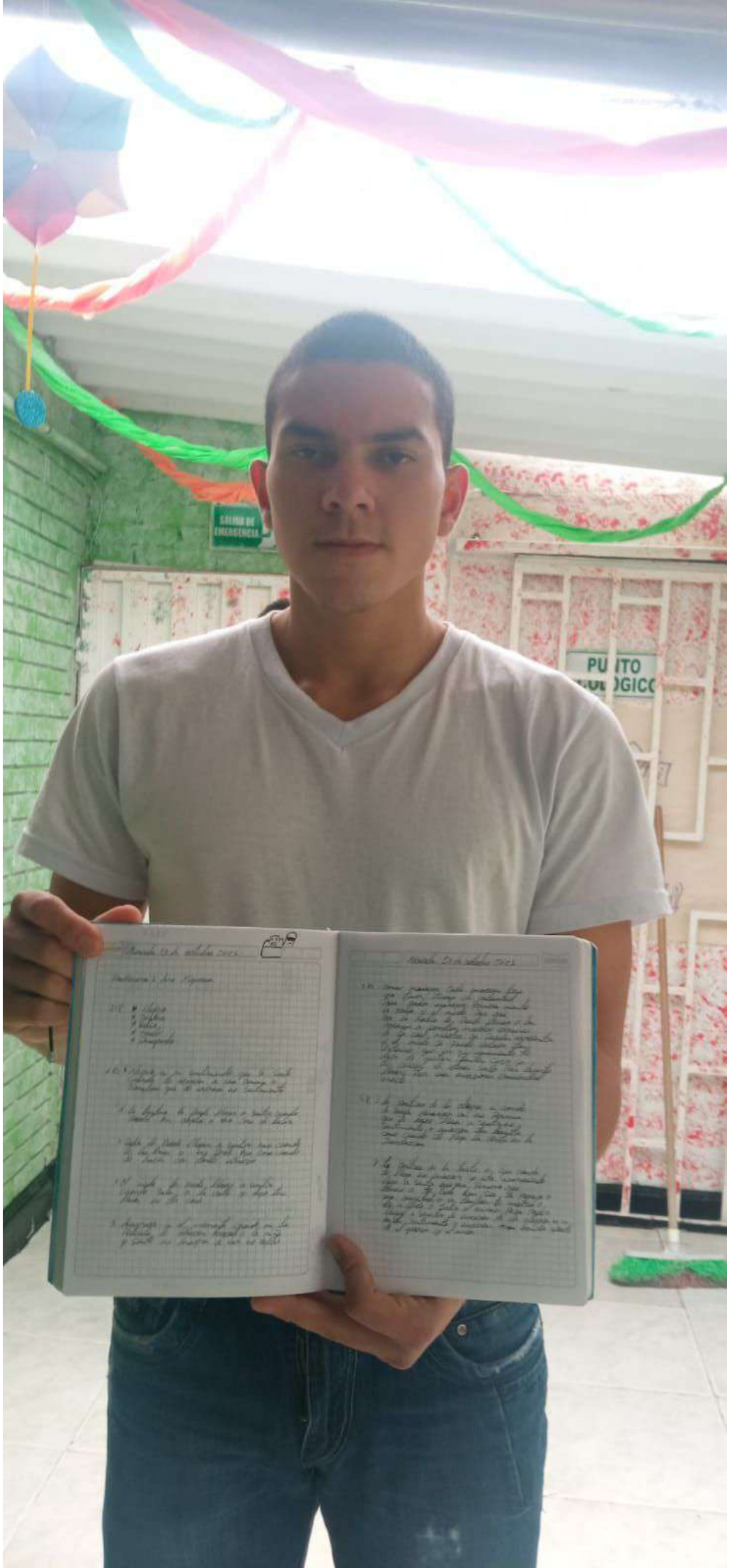

DOMINGO
LEVANTADA
LEVANTADA
ASEO DE CASA
DESAYUNO
DEVOCIONAL
ALMUERZO
DESCANSO

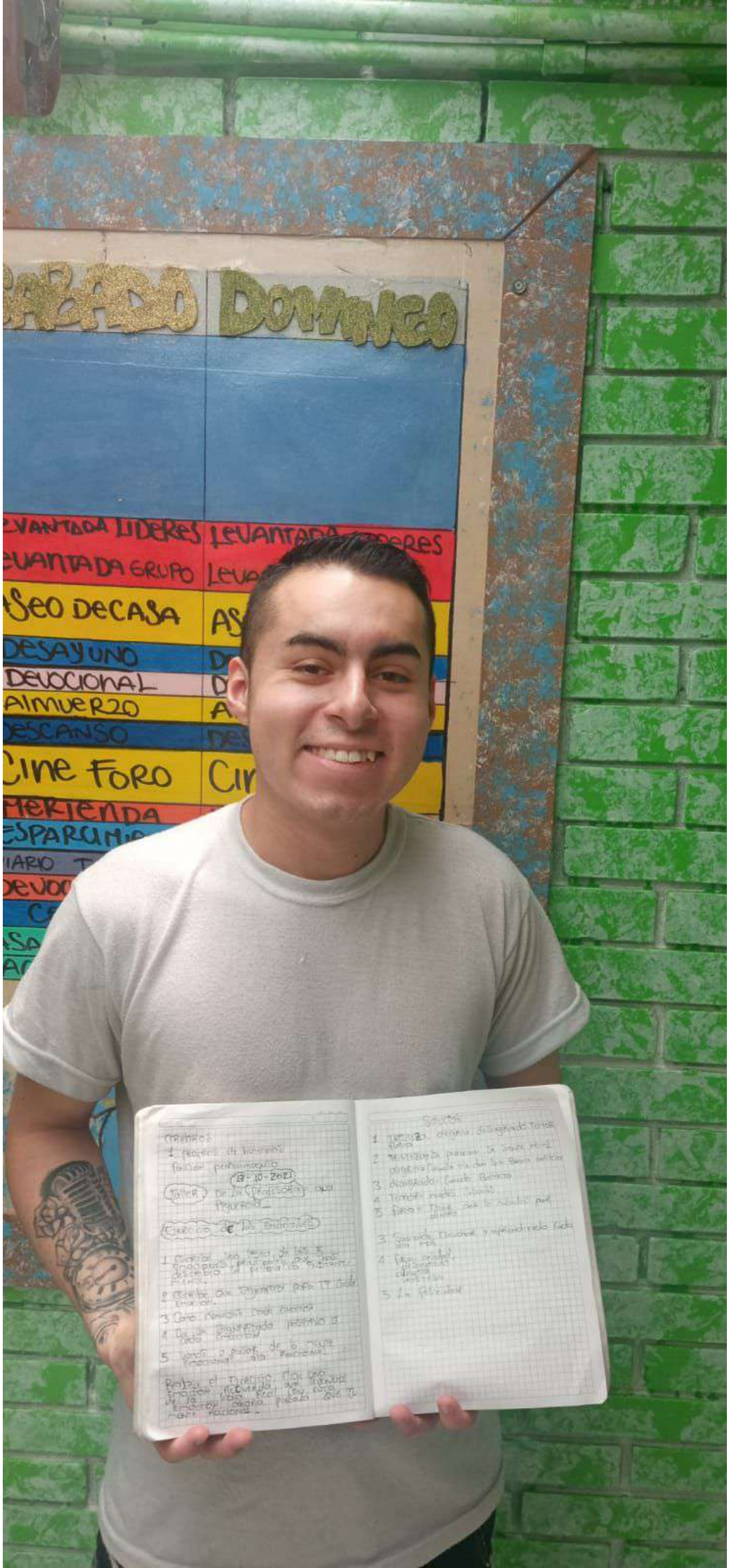

DOMINGO
LEVANTADA LIDER
LEVANTADA GRUPO
ASEO DE CASA
DESAYUNO
DEVOCIONAL
ALMUERZO

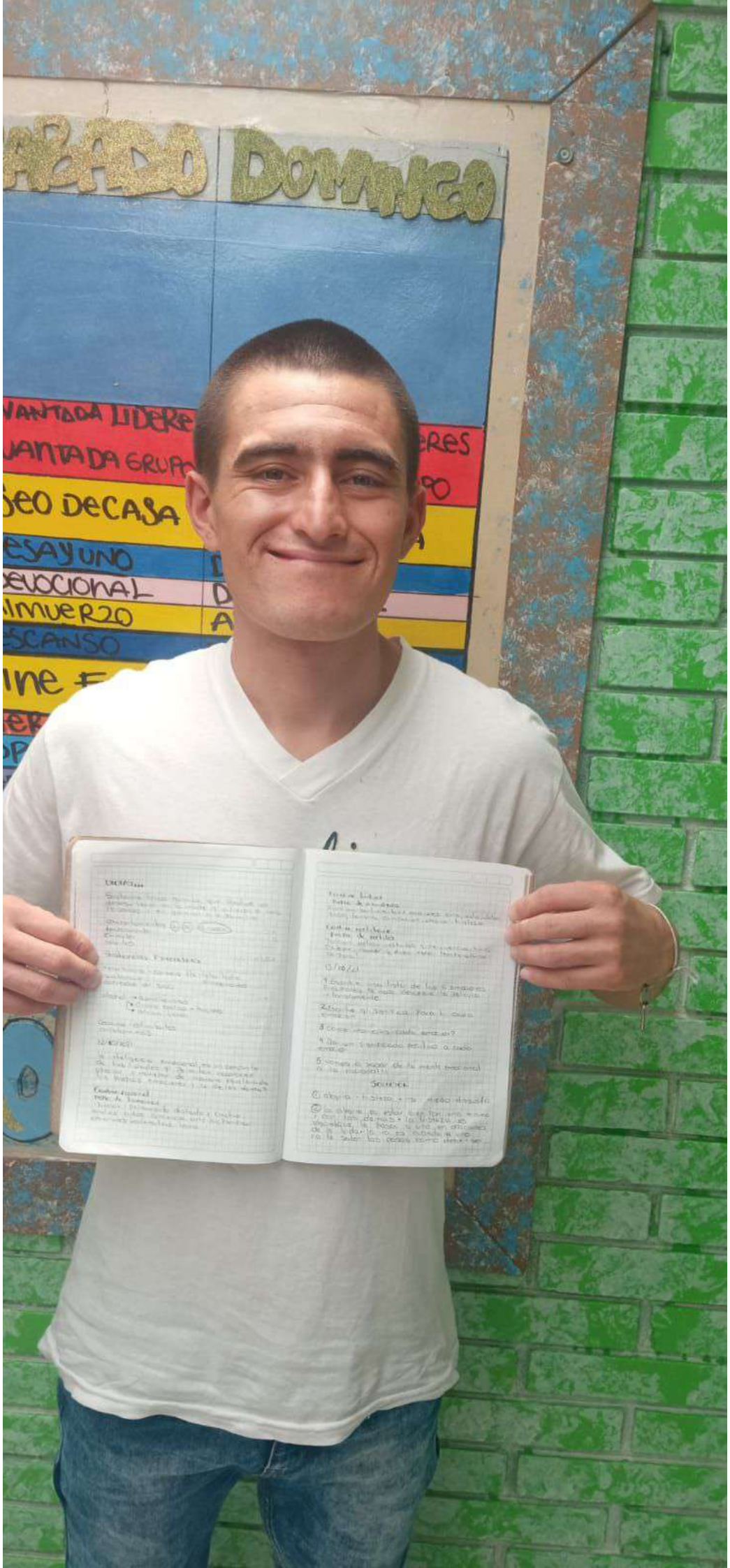

NO MAS DROGAS
TITADA LIDERES
NTADA GRUPO
DE CASA
YUNO
CIONAL
UER20
Actividad:
1-Escribir una lista de las 5 emociones fundamentales que nos ducurso la persona intensidad.
2-Escribir 2 oraciones para el cada emocion
3-¿Como manejas cada emocion?
4-Da un significado positivo a cada emocion?
5-Vendo a poner de la mente emociones a la racional?
Solucion
1-RTA: Temor-Felicidad-Desagrado-Tristeza-Furia
2-RTA: Temor: Cuando me llevo mal con mis padres o hago algo con miedo.
3-Felicidad: Cuando me llevo con todos bien y hacer cosas que me gustan y cuando estoy con mi familia
4-Desagrado: Es cuando algo va mal o cuando hacen cosas que no me agrada o cuando una persona me hace a mal.
5-Tristeza: Cuando escucho una noticia que no esperaba o mi familia cuando pierdo una oportunidad o cuando me lastimo.

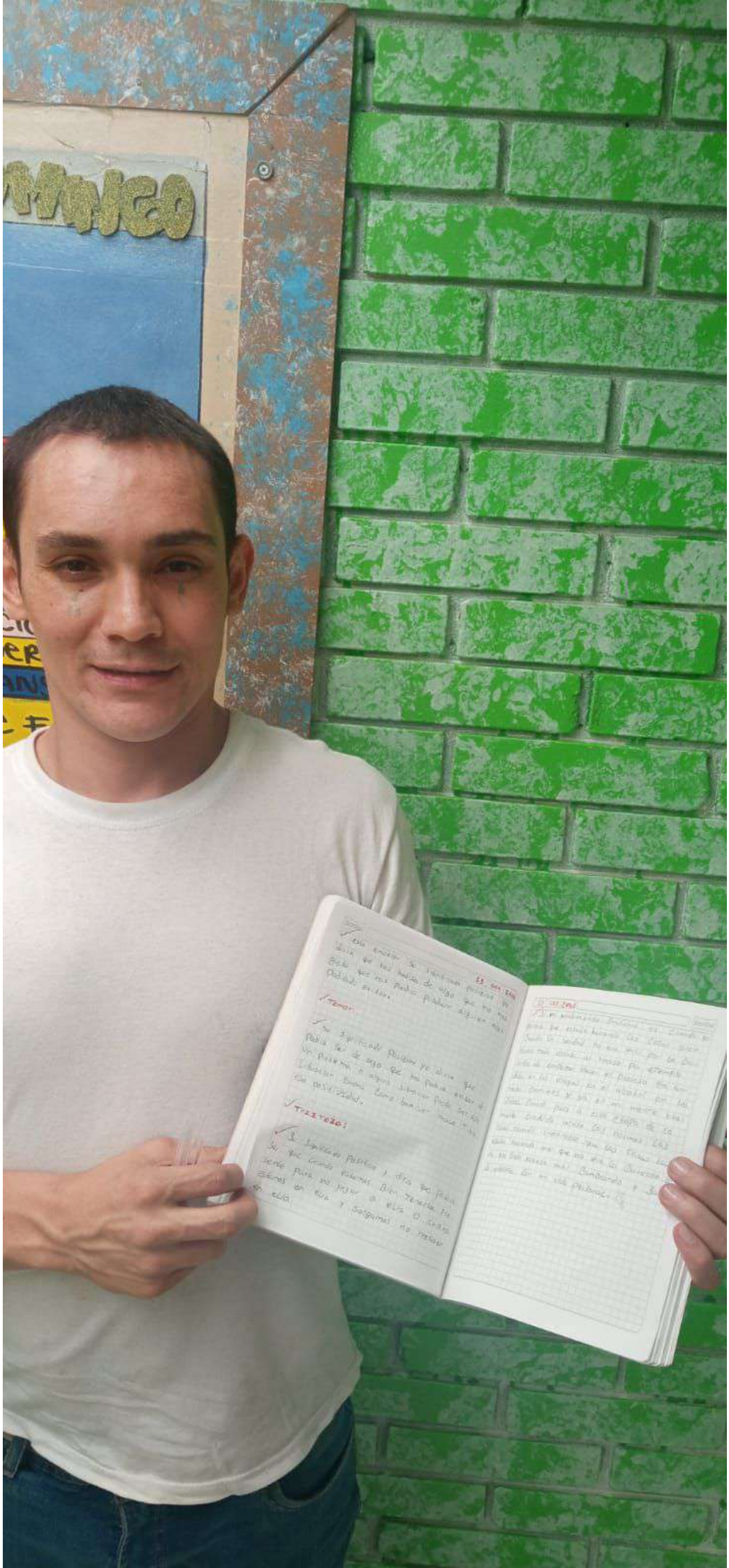

DOMINGO
LEVANTADA
LEVANTADA
ASEO DE CA
DESAYUNO
DEVOCION
Respuestas
1. Alegria
2. Tristeza
3. Miedo → Temor
4. Desagrado
5. Enojo → Ira
Alegria → Es el sentimiento de sentirse satisfecho por algo que pasa
Tristeza → Es el sentimiento de no aceptar o sentirse mal con algo que pasa
Temor → Es el sentimiento de sentirse atemorizado por
Es el sentimiento
Ira → Es cuando enojo por situaciones adversas
Bien se maneja cada emoción dependiendo pues de que cada emoción genera algo diferente y pues cada un valoración diferente completamente
Estar en Recuperación, no poder salir a la Calle, Cuando se van Amigos quemados, Cuando no me gusta algo de Comer, Cuando me enfado por algo


DOMINGO
SEO DE CASA
DESAYUNO

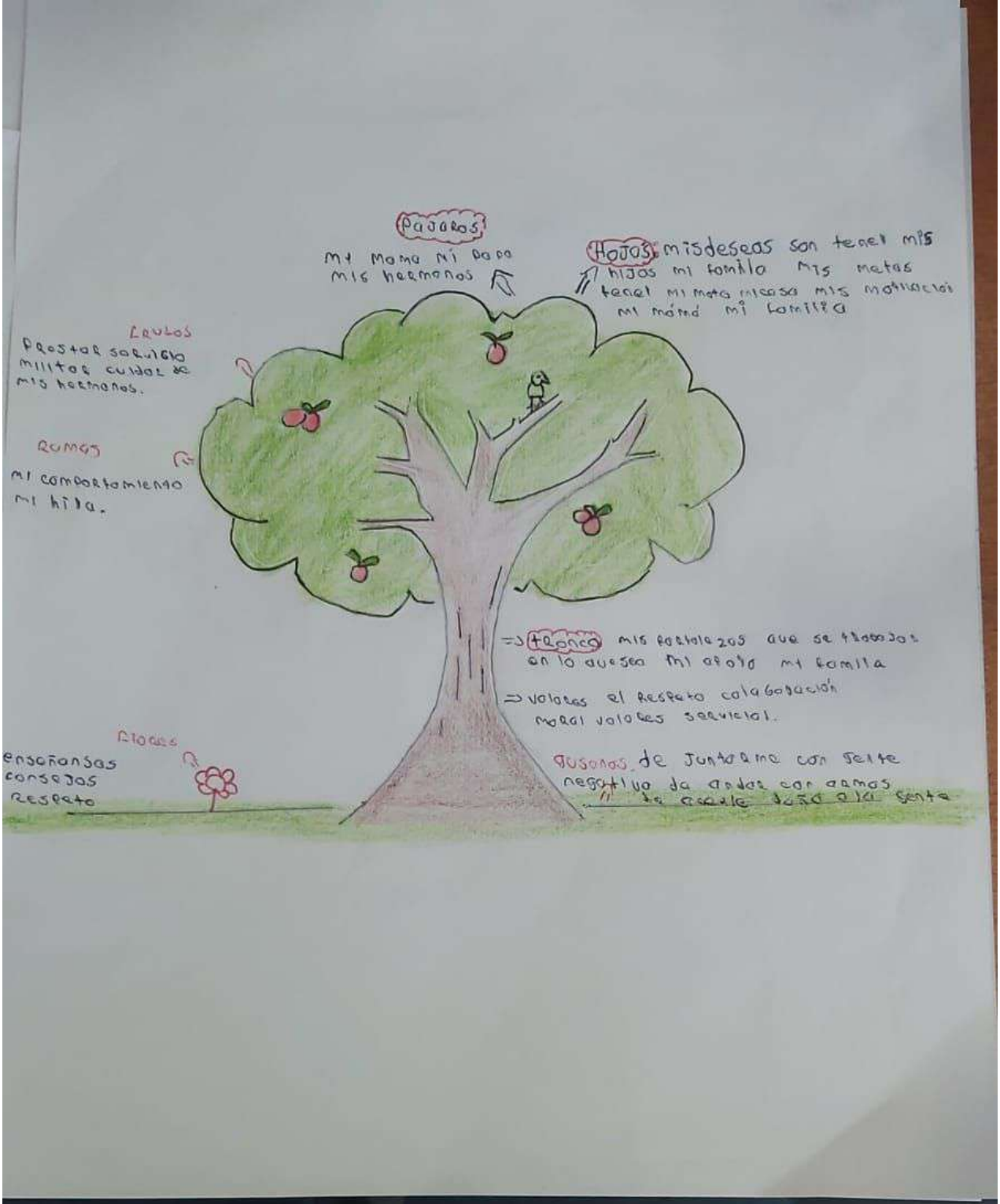

SALIDA DE EMERGENCIA
PUNTO

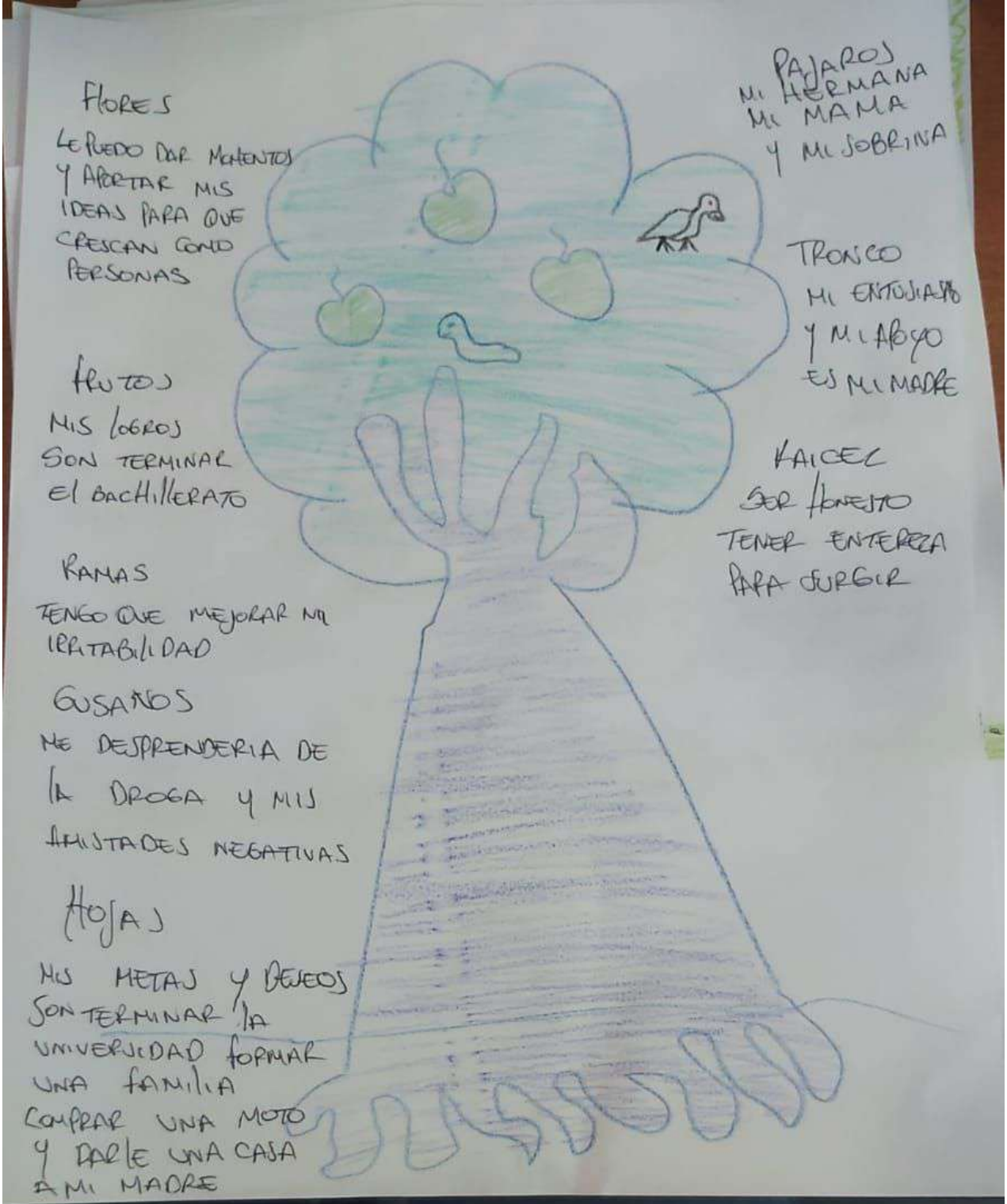

DOMINGO
LEVANTADA LIDERES
LEVANTADA GRUPO
DESAYUNO
DEVOCIONAL
ALMUERZO
DESCANSO
CINE FORO
MERIENDA


DOMINGO
DECASA
DESAYUNO
DEVOCIONAL
DESCANSO




Javier Barcero Anaya
Alix Anaya
Francisco Javier Rodriguez
marco plinio Grande
amor propio
- Amor
Recuperacion
estudiar
trabajar
independencia
- confianza
estabilidad emocional laboral Familiar
- seguridad
tranquilidad seguridad
superacion
amor
Familia amigos
Fuerza
- amor
- Familia
- autoestima
- Dios
- drogadiccion
- amistades negativas
- desobediencia
- necedad
- comportamiento maligno
- decencia
- creencia espiritual
- amor
- respeto


Pajaros
Mi Mama Mi Papa
Mis hermanos
Hojas: mis deseos son tener mis hijos mi familia Mis metas tener mi meta meses mis motivacion mi mamá mi familia
Raices
Prestar servicio militar cuidar de mis hermanos.
Ramas
mi comportamiento mi hija.
=> tronco mis fortalezas que se trabajan en lo que sea mi apoyo mi familia
=> valores el respeto colaboración moral valores servicial.
Flores
enseñanzas consejos respeto
Gusanos de juntarme con gente negativa da todas con ramas de escuela


Flores
Le puedo dar momentos y abrtar mis ideas para que crescan como personas
Frutos
Mis logros son terminar el bachillerato
Ramas
Tengo que mejorar mi irritabilidad
Gusanos
Me desprenderia de la droga y mis amistades negativas
Hojas
Mis metas y deseos son terminar la universidad formar una familia comprar una moto y darle una casa a mi madre
Pajaros
Mi hermana Mi mama y mi sobrina
Tronco
Mi entusiasmo y mi abrgo es mi madre
Raices
Ser honesto
Tener entereza para surgir

confianza Atención tiempo

Actitud Trabajador Amor

amigos Actitud Atención colaboración solidaridad Actividad familia

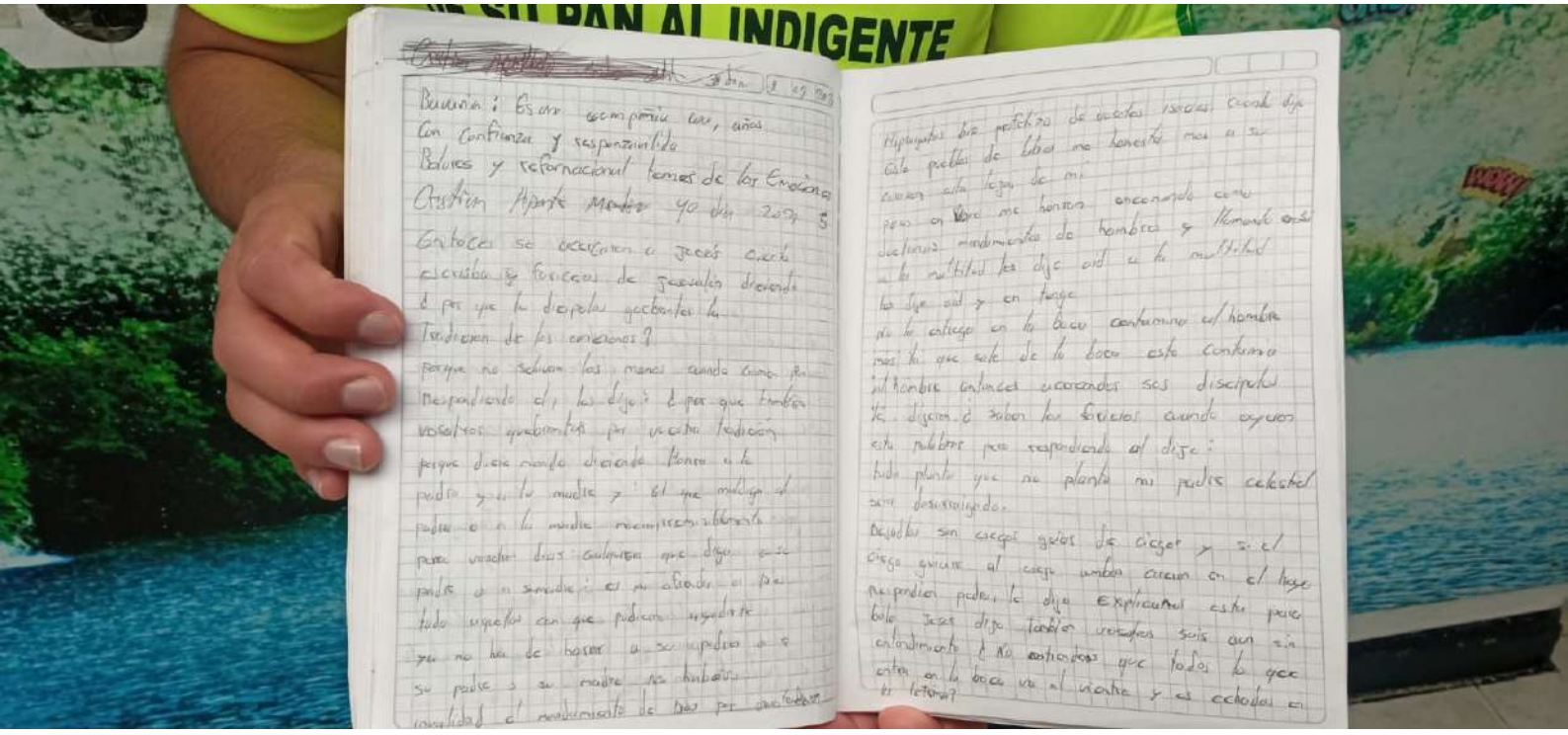
Amor

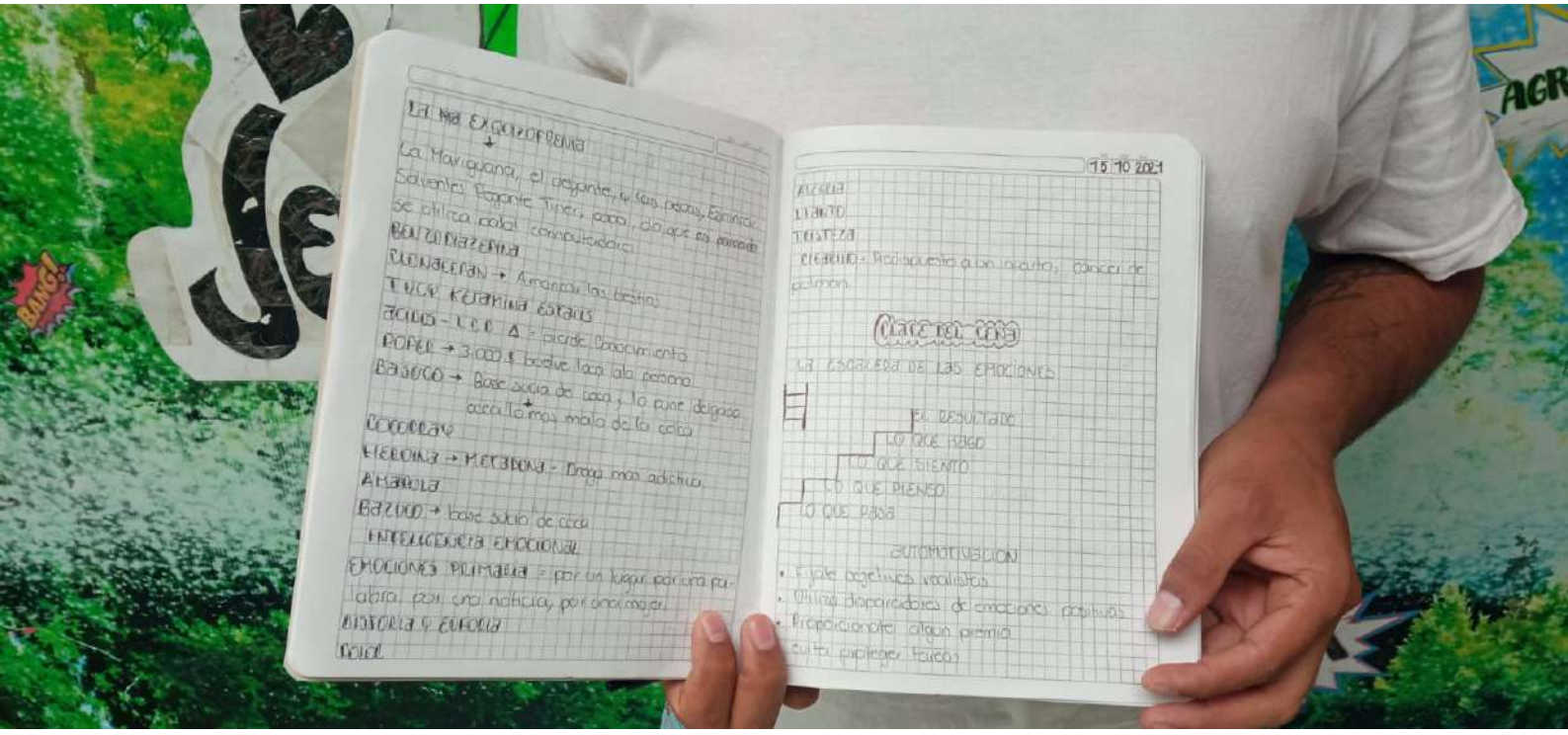
trabajar

groseria Abuso respeto ser solidario Humildad colaborar Pereza Ocio

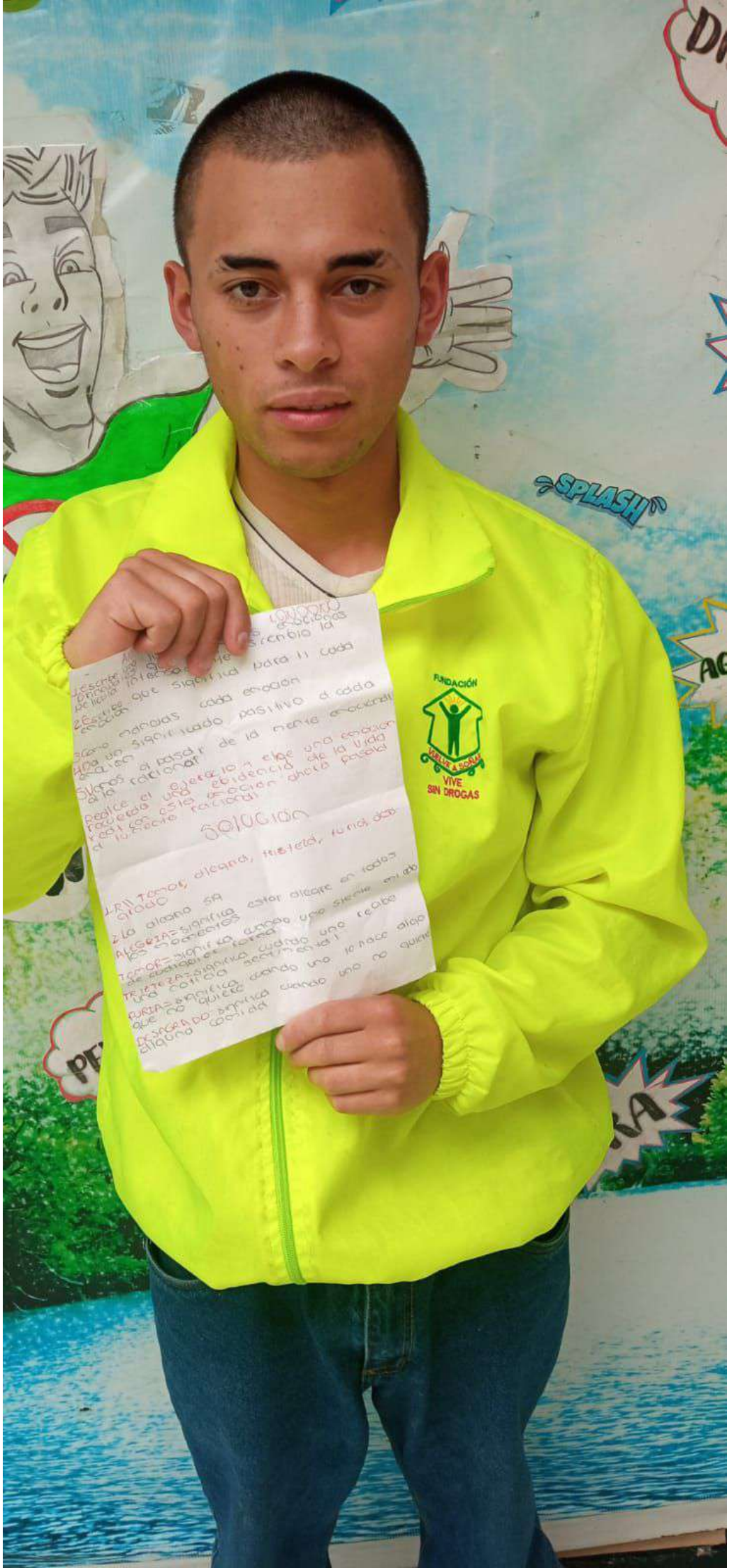
PONY Vivas

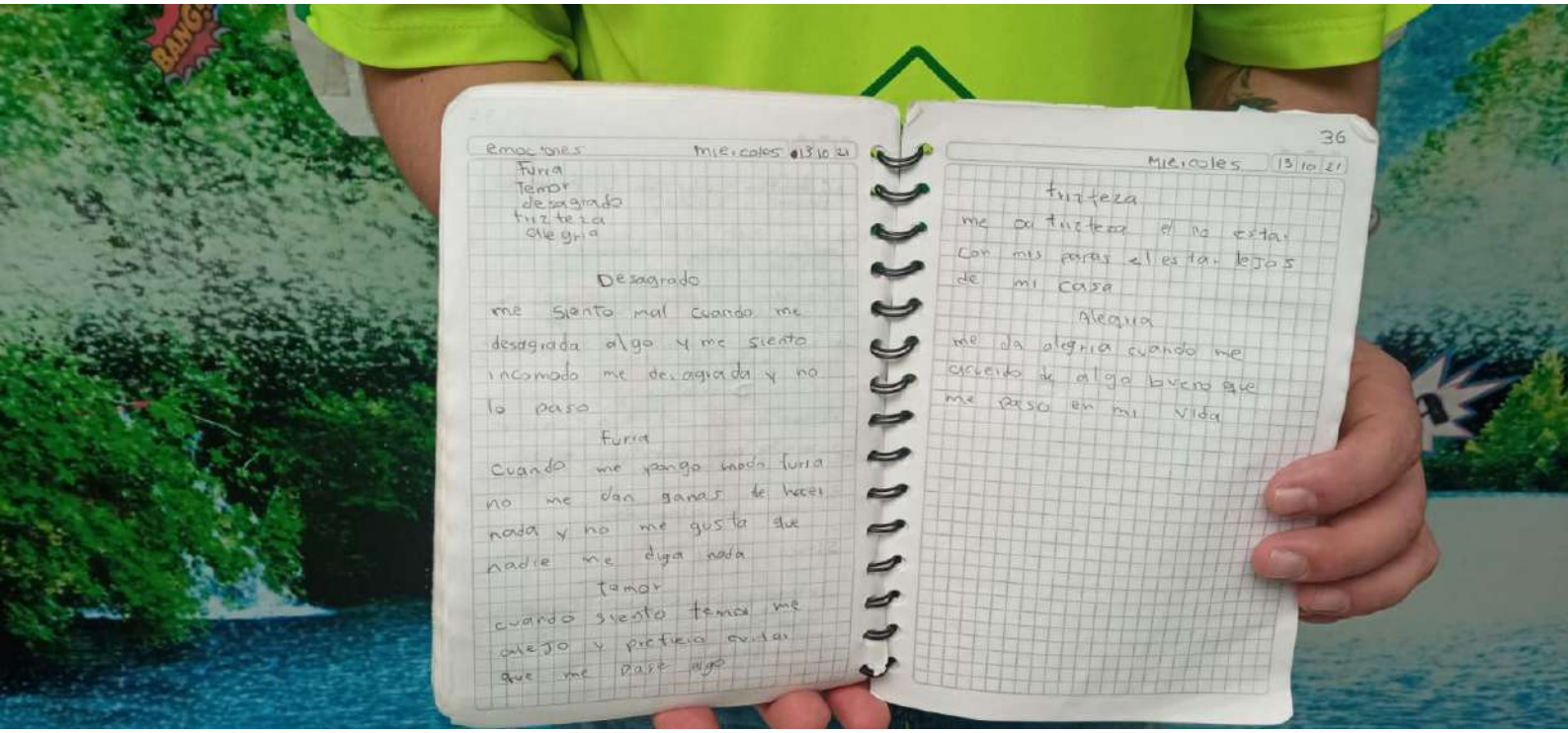


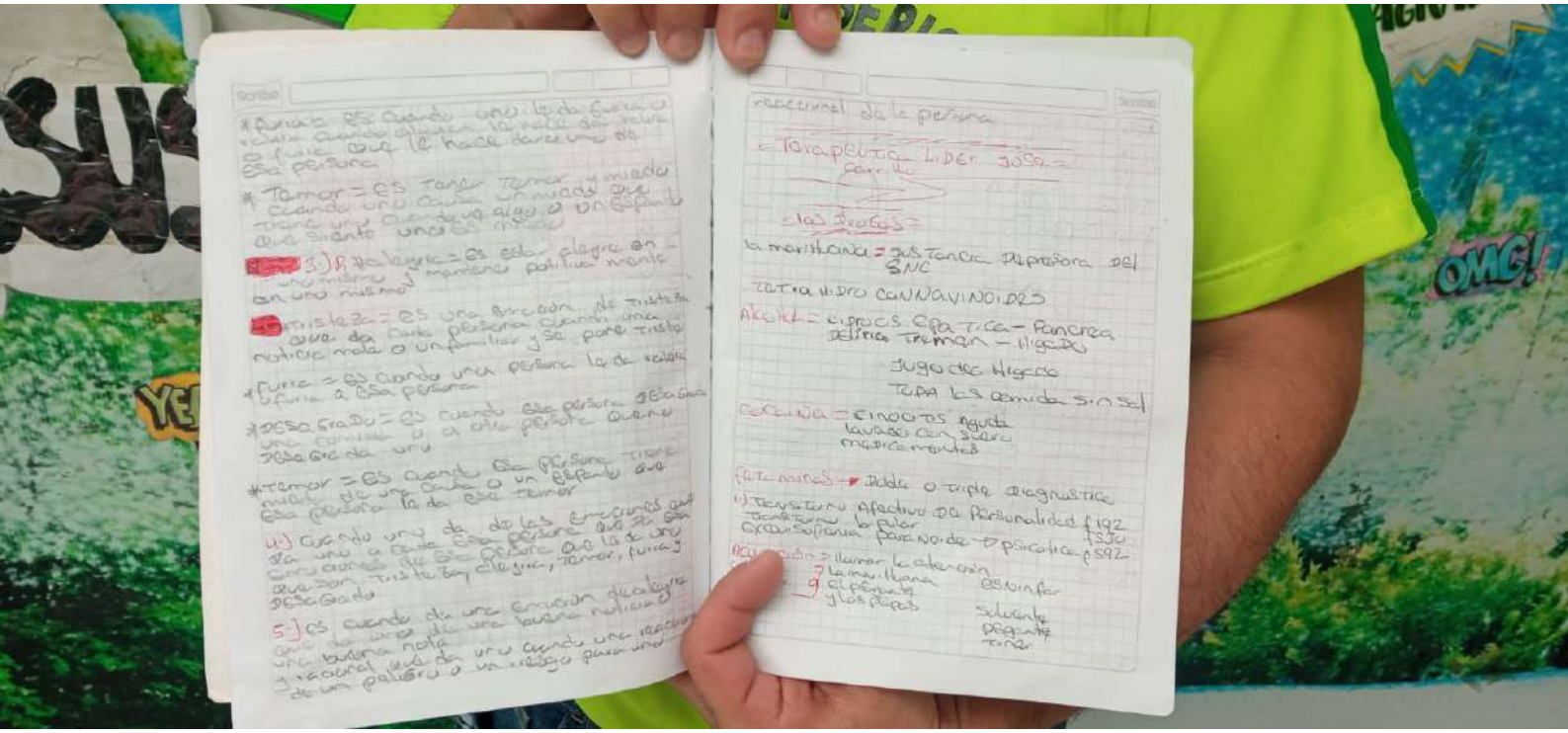

INDIGENTE

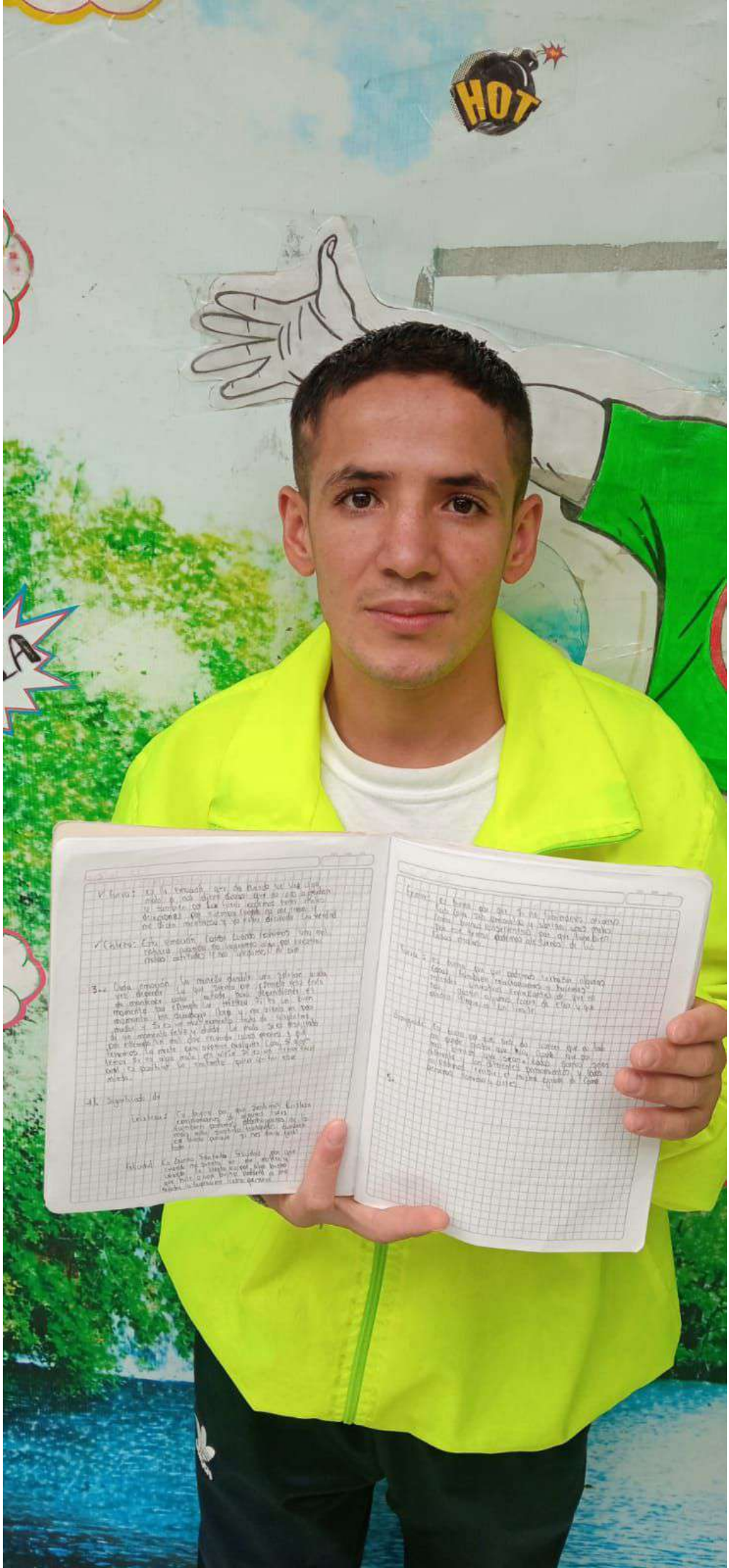

LA MIA EXPERIENCIA
La Marihuana, el Popper, la Coca, Pastas, Éxtasis, Solventes, Poppers Tipex, Papel, Cola que es pegarse en la cara con el pegamento
BENZODIAZEPINA
BENZODIAZEPAN → Aumentar las dosis
TUCA KETAMINA ESTADO
ACIDO - LSD Δ = picarse conocimiento
POPER → 3.000 $ bebe toca la persona
BASUCO → Base sucia de coca, lo que dejaba en la cocina lo más malo de la cocina
COCAINA
HEROINA → MORFINA - Droga más adictiva
AMAPOLA
BAZUCO → base sucia de coca
INTELIGENCIA EMOCIONAL
EMOCIONES PRIMARIAS = por un lugar por una palabra, por una noticia, por una imagen
ALEGRIA Y EUFORIA
MIEDO
15 10 2021
ALEGRIA
LLANTO
TRISTEZA
DISGUSTO = Predisposición a un rechazo, Rechazo de algunos
CLASE DEL DIA
LA ESCALERA DE LAS EMOCIONES
EL RESULTADO
LO QUE HAGO
LO QUE SIENTO
LO QUE PIENSO
LO QUE PASA
AUTOMOTIVACION
• Tener pensamientos realistas
• Utilizar diapositivas de emociones positivas
• Recompensarse algún premio
• Evitar pensamientos


Realiza el ejercicio, elige una emoción vivida una vivencia de la vida real con esta emo. en ahora escala q tu mente racional
Solución
1. Furia, Temor, desagrado, alegría, tristeza
2. Furia estar bravo. Temor Tenerle miedo a algo desagrado. Cuando no le dentro una persona alegría Cuando le da felicidad una casa Tristeza cuando se siente achantado por una que le pasó
3. me acto analizo q con cada una de ellas
4. Furia calidad pa atlar, desagrado abrigar bien x que q acarreyo, alegría positivismo, Tristeza Consejo
5
6 alegría una vez que Fallo en mio, a en azado
Test de Cattell
Las Fobias
La inseguridad - Sustancia depresora, de S.N.C
Tolra Pablo Caravinados
Alcohol → Cirrosis Hepática → Tumores, Infarto
Delirium Tremens, Juegos de azar...
Todas las comidas sin tal
Cocaina - Cirrosis Hepática, Ulceras con sangre Fiebre
Lagrimeo, Medicamentos
ANSIEDADES →
1. Trastorno Afectivo de personalidad F-192
Trastorno bipolar F-200
ESQUIZOFRENIA Paranoide F-980
Esquizofrenia F 992
ALCOHOLISMO Temor alteración
FOBIA Cuando intento controlar q cuando mucha presión se mata
Bipolar → Cambio de actitudes dependiendo de las emociones

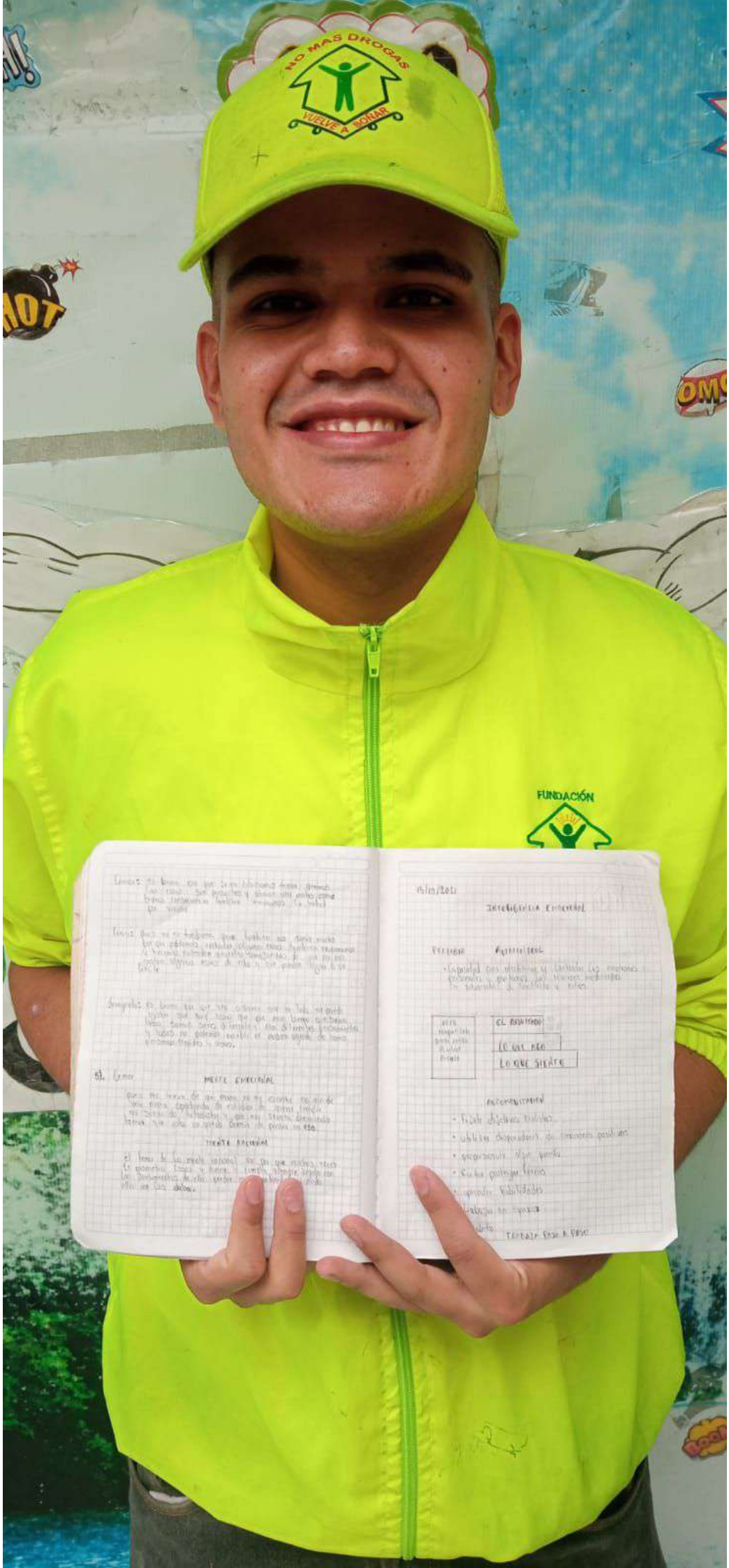

SPLASH
FUNDACIÓN
VIVE
SIN DROGAS

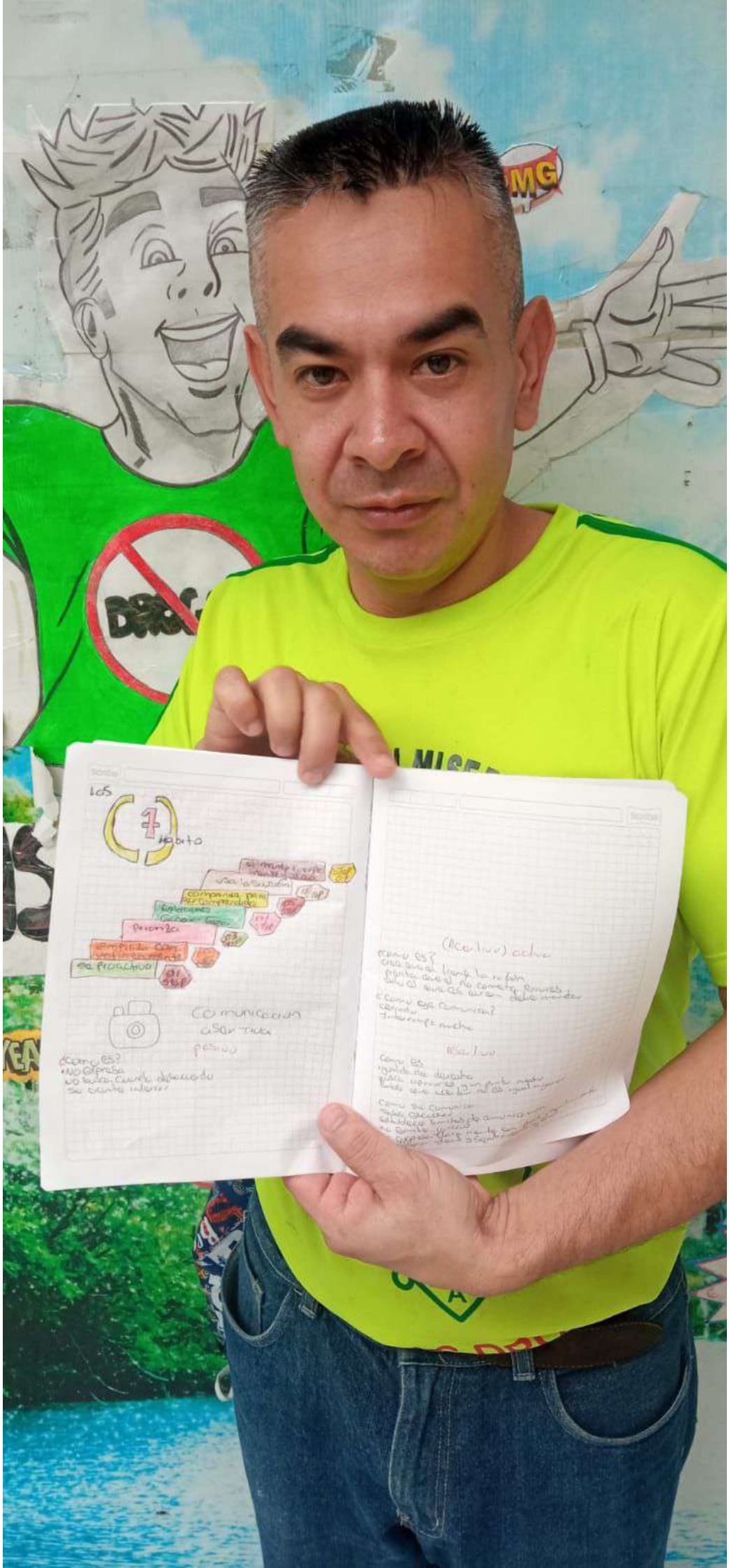

BANG
Emociones miercoles 13/10/21
Furia
Temor
desagrado
tristeza
alegria
Desagrado
me siento mal cuando me desagrada algo y me siento incomodo me desagrada y no lo paso
furia
Cuando me pongo enoda furia no me dan ganas de hacer nada y no me gusta que nadie me diga nada
temor
cuando siento temor me alejo y prefiero evitar que me pase algo
36
Miercoles 13/10/21
tristeza
me da tristeza el no estar con mis papas el estar lejos de mi casa
Alegria
me da alegria cuando me ocurre de algo bueno que me paso en mi vida

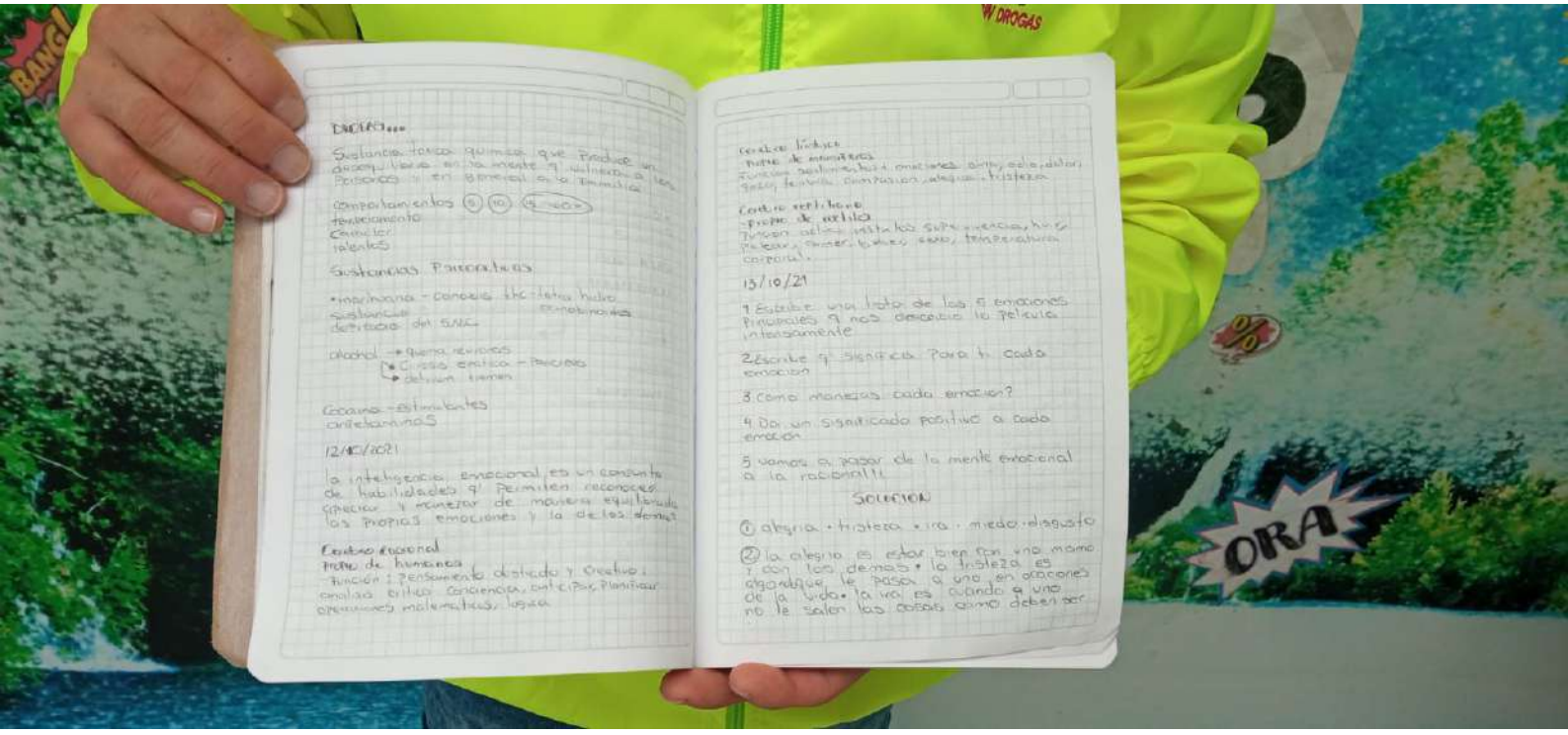

OMG!


HOT


SE POSITIVO
SPLASH!
HOT
NO MAS DROGAS
JUEGUE Y SONRIA


NO MAS DROGAS
VUELVE A SOÑAR
FUNDACIÓN


LOS
1
Hasta
Comunicación
(Activo) activo
Pasivo



DROGAS...

Sustancia: toxica química que produce un desequilibrio en la mente y malestar a las personas y en general en la armonía

comportamientos (9) (10) (4 ... 20)
temperamento
Carácter
talentos

Sustancias Psicoactivas

•marihuana - conocida: thc: tetra hidro
sustancias — estimulantes
deterioro del SNC

alcohol → quema neuronas
• Crisis emotiva - Psicosis
→ delirium tremen

Cocaina - estimulantes
anfetaminas

12/10/2021

la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades q' permiten reconocer, apreciar y manejar de maneras equilibradas las propias emociones y la de los demas

Cerebro Racional
Parte de humanos
Función: Pensamiento abstracto y Creativo; analiza, critica, conciencia, anticipa, Planificar operaciones matematicas, logica

Cerebro límbico
Parte de mamiferos
Funcion: sentimientos, emociones: amor, odio, ansiedad, Sexo, familia, compasion, alegria - tristeza

Cerebro reptiliano
-Parte de reptil
Funcion: actos instintivos: sueño, reacciones, huir, pelear, temperatura corporal.

13/10/21

1. Escribe una lista de las 5 emociones Primarias q' nos describio la pelicula inteligentemente

2. Escribe q' significa. Para ti cada emocion

3. Como maneras cada emocion?

4. Da un significado positivo a cada emocion

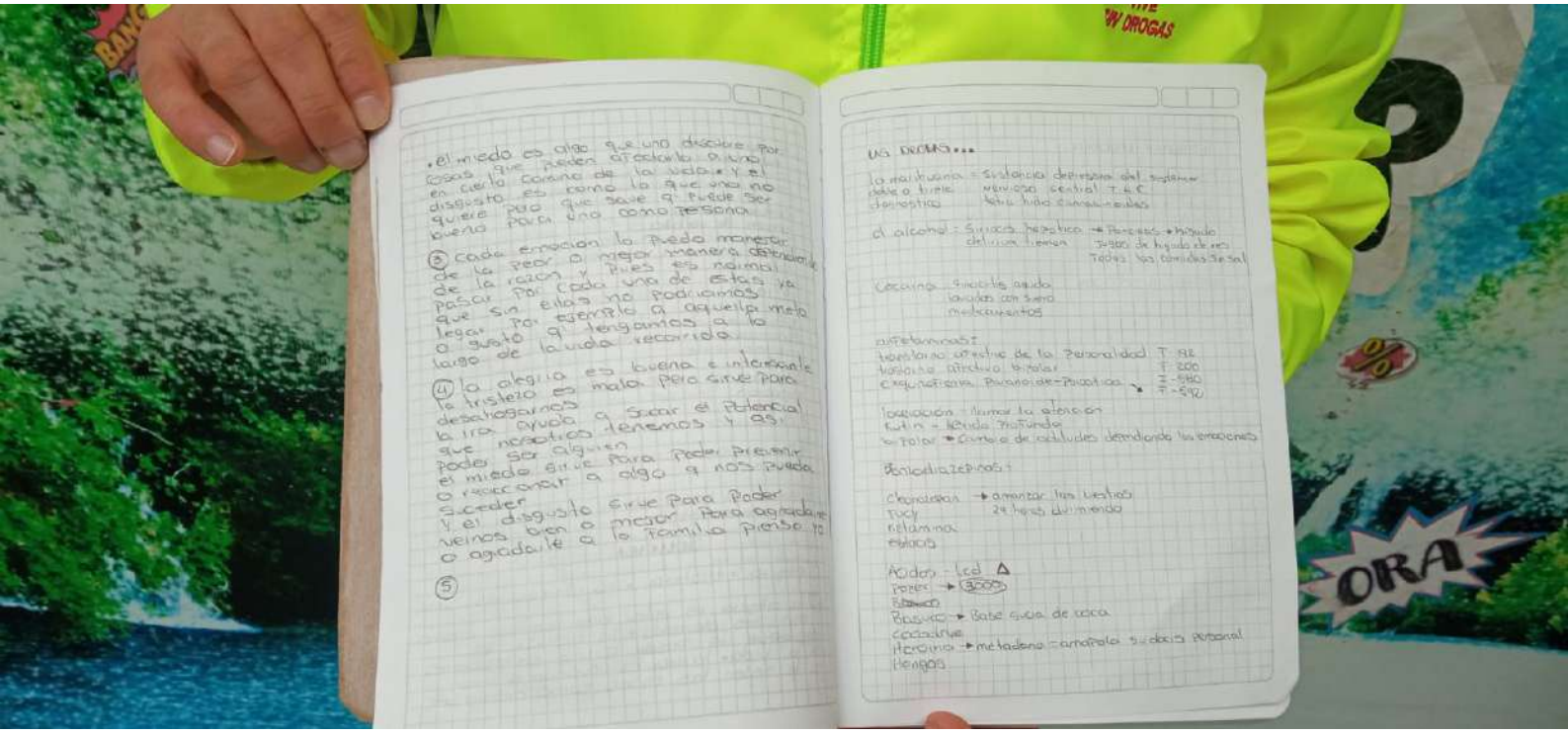
5. vamos a pasar de la mente emocional a la racional!!

SOLUCION

① alegria · tristeza · ira · miedo · disgusto

② la alegria es estar bien con uno mismo y con los demas • la tristeza es algo triste, le pasa a uno en ocasiones de la vida • la ira es cuando a uno no le salen las cosas como deberian ser


HOT
FUNDACIÓN
VUELVE A SOÑAR
VIVE
SIN DROGAS



•El miedo es algo que uno descubre por cosas que pueden afectarle a uno en cierta forma de la vida. Y el disgusto es como lo que uno no quiere para que sabe q puede ser buena para uno como persona

② Cada emocion la puedo manejar de la peor o mejor manera dependiendo de la razon y pues es normal pasar por cada una de estas ya que sin ellas no podriamos llegar a sentir algo a aquella meta o gusto q tengamos a lo largo de la vida recorrido.

④ La alegria es buena e interesante la tristeza es mala pero sirve para desahogarnos la ira ayuda a sacar el potencial que necesitas tenemos y asi poder ser alguien

el miedo sirve para poder prevenir o reaccionar a algo q nos pueda suceder

Y el disgusto sirve para poder vernos bien o mejor para agradarle o agradarle a la familia piense yo

⑤

UN DROGAS...

la marihuana = sustancia depresora del sistema nervioso central T.C.C
dependencia fisica
tolerancia

el alcohol: Sintomas hepaticos → Perdida → higado
delirium tremens → Todos los comidas de sal

Cocaina: Euforia aguda
lavados con sosa
medicamentos

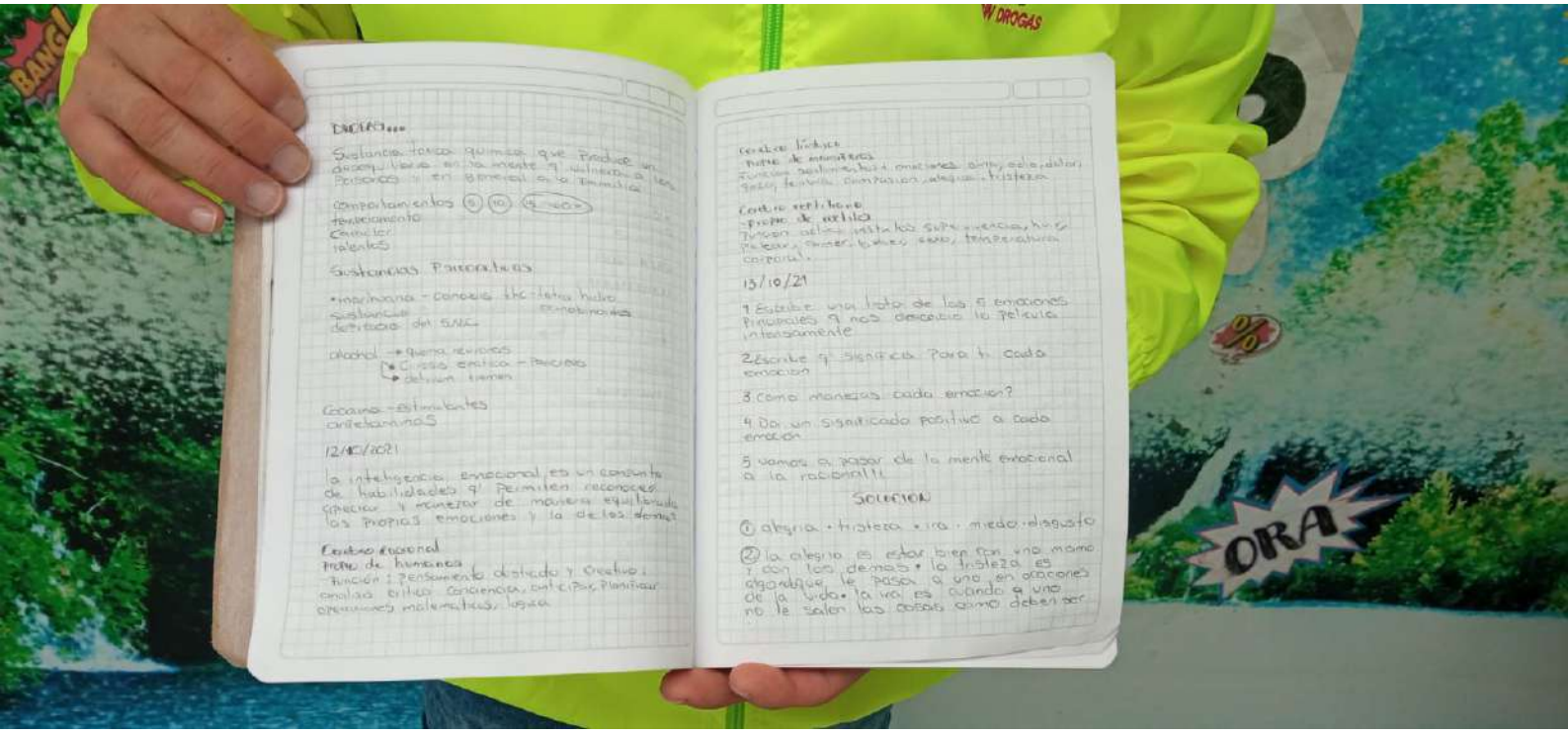
Antidepresivos:
tratamiento atraves de la personalidad T 98
trastorno afectivo bipolar T 200
esquizofrenia. Paranoide-Psicotica ↘ T -580
T -592

Ipecacuana = llamar la atencion
Tutin = Herida profunda
Belladona → Cambio de actitudes dependiendo las emociones

Benzodiazepinas:

Clonazepan → amanzar los vestios
Tocy 24 horas durmiendo
relamina
efidos

Acidos - lsd Δ
Peyote → 35000
Basuco → Base sucia de coca
cocaina
Heroina → metadona = amapola sudacia personal
Hongos



DROGAS...

Sustancia: toxica química que produce un desequilibrio en la mente y malestar a las personas y en general en la armonía

comportamientos (9) (10) (4 ... 20)
temperamento
Carácter
talentos

Sustancias Psicoactivas

•marihuana - conocida: thc: tetra hidro
sustancias — estimulantes
deterioro del SNC

alcohol → quema neuronas
• Crisis emotiva - Psicosis
→ delirium tremen

Cocaina - estimulantes
anfetaminas

12/10/2021

la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades q' permiten reconocer, apreciar y manejar de maneras equilibradas las propias emociones y la de los demas

Cerebro Racional
Parte de humanos
Función: Pensamiento abstracto y Creativo; analiza, critica, conciencia, anticipa, Planificar operaciones matematicas, logica

Cerebro límbico
Parte de mamiferos
Funcion: sentimientos, emociones: amor, odio, ansiedad, Sexo, familia, compasion, alegria - tristeza

Cerebro reptiliano
-Parte de reptil
Funcion: actos instintivos: sueño, reacciones, huir, pelear, temperatura corporal.

13/10/21

1. Escribe una lista de las 5 emociones Primarias q' nos describio la pelicula inteligentemente

2. Escribe q' significa. Para ti cada emocion

3. Como maneras cada emocion?

4. Da un significado positivo a cada emocion

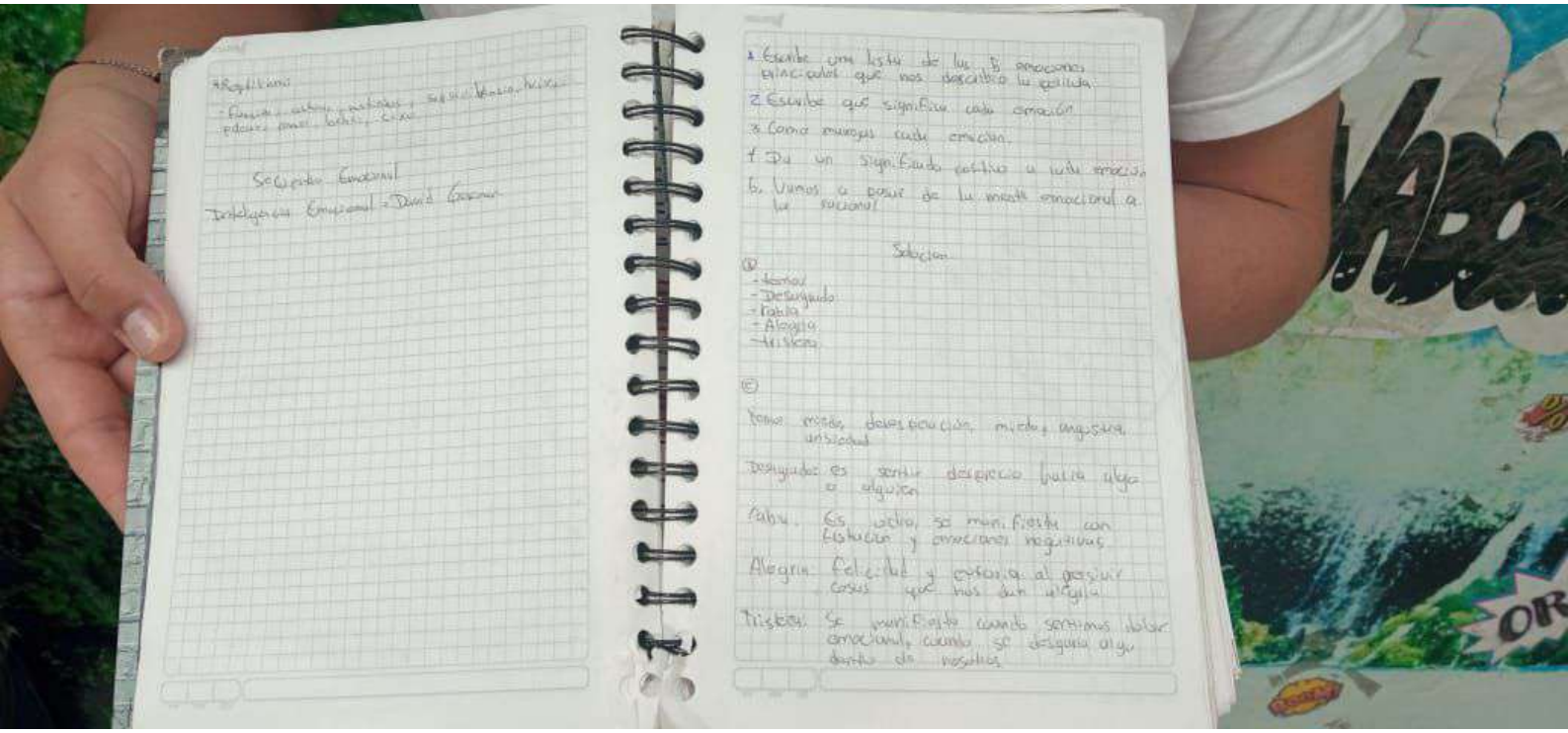
5. vamos a pasar de la mente emocional a la racional!!

SOLUCION

① alegria · tristeza · ira · miedo · disgusto

② la alegria es estar bien con uno mismo y con los demas • la tristeza es algo triste, le pasa a uno en ocasiones de la vida • la ira es cuando a uno no le salen las cosas como deberian ser


ALEGRATE
OMG



Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional = David Goleman

1. Escribe una lista de las 5 emociones básicas que nos describe la película.
2. Escribe qué significa cada emoción.
3. Como mezclas cada emoción.
4. Da un significado positivo a cada emoción.
5. Vamos a pasar de la inteligencia emocional a la racional.

Solución

- Temor
- Desagrado
- Rabia
- Alegría
- Tristeza

Temor: miedo, desconfianza, miedo, angustia, ansiedad

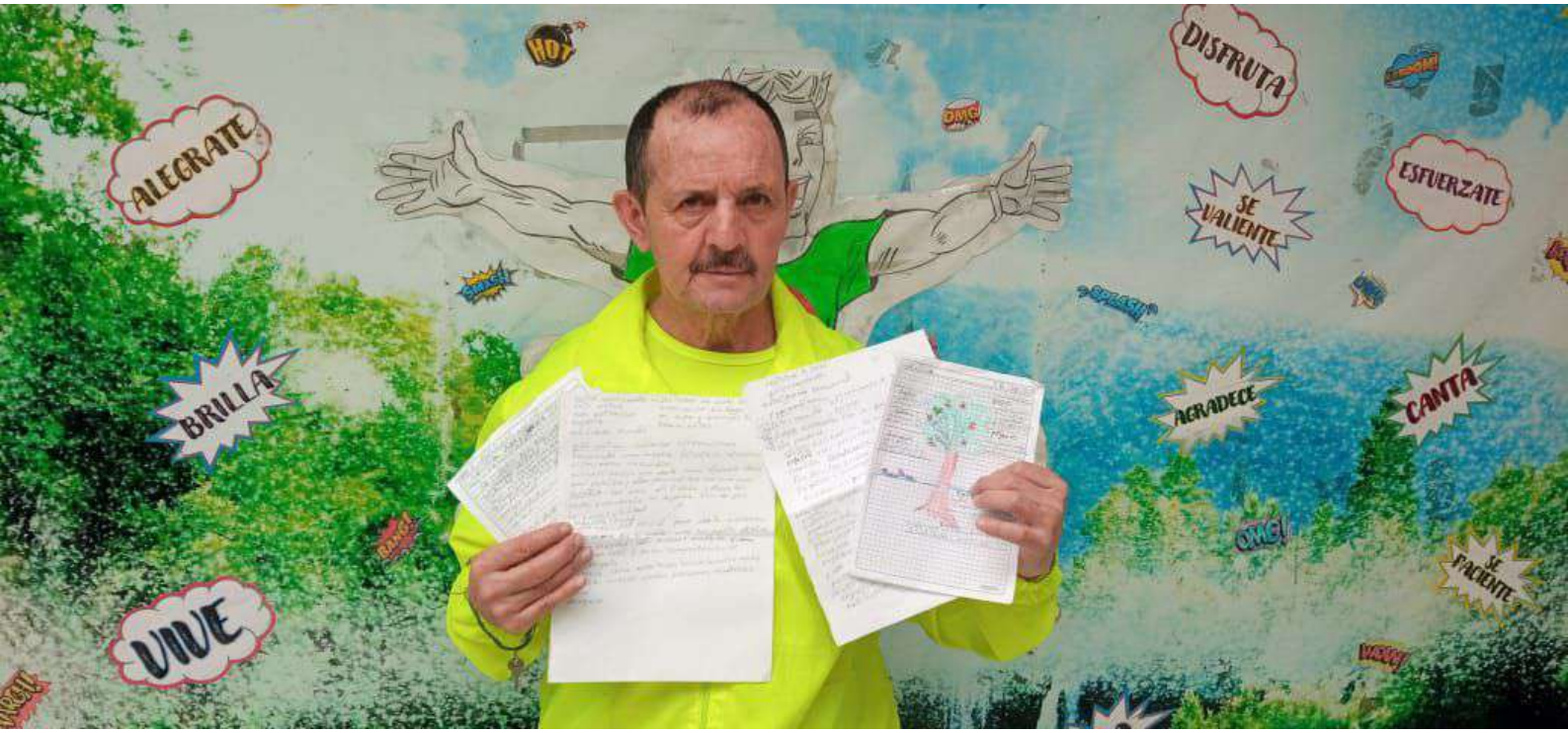
Desagrado: es sentir desprecio hacia algo o alguien

Rabia: Es activa, se manifiesta con histeria y emociones negativas

Alegría: felicidad y optimismo al gozar cosas que nos dan alegría

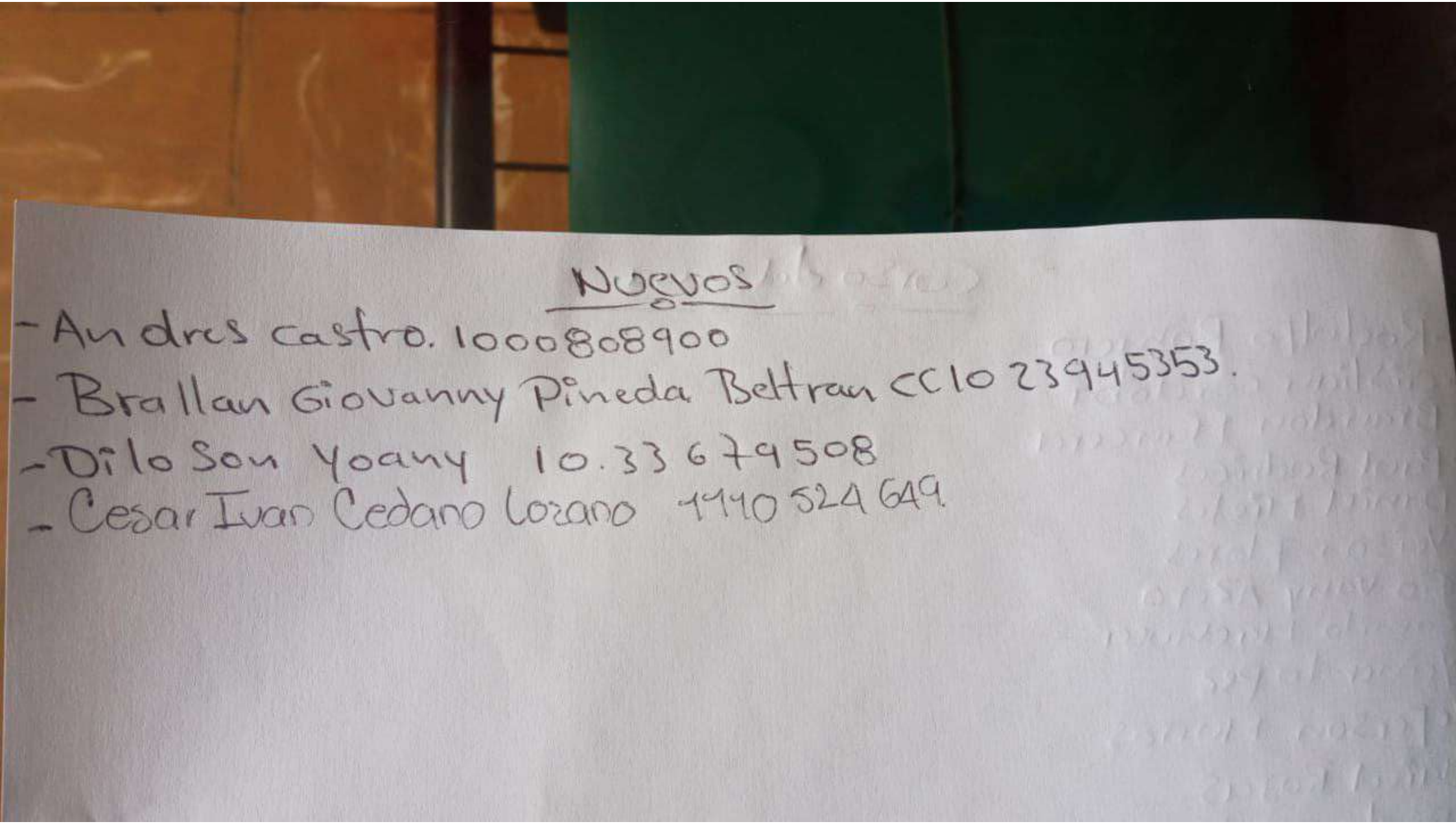
Tristeza: Se manifiesta cuando sentimos dolor emocional, cuando se desgasta algo dentro de nosotros


DISFRU
ESFUERZATE
SE
VALIE
EL QUE MIRA CON MISERICORDIA
SERÁ BENDITO PORQUE DIO
DE SU PAN AL INDIGENTE


ALEGRATE
BRILLA
VIVE
DISFRUTA
SE VALIENTE
ESFUERZATE
AGRADECE
CANTA
SE PACIENTE

Curso del cena

- Rodolfo Romero
- Cristian cordoba
- Brandon Mancera
- Paul Rodriges
- Daniel Mieles
- Yeison Flores
- Giovany Azero
- Camilo Machuca
- Yeiner lopez
- Yeferson Muños
- Maicol Rojas
- Aponte cristian
- Migel angel Gomes
- Robinzon Cegura
- Raul Peña
- JHON Guamizo
- Josemanuel lozada
- Pedro Alfonso Preciado. Ospina
- Sebastian Ramires bedolla
- Antonio lizarazo.
- Juan Jose bueno
- Brayan soto
- Maicol bello
- Anderson dias lopez
- Camilo Andres Gomes
- Mauricio Peres
- JHonatan Noboa Reyes
- Mauricio Hernando coy Gomes
- Juan Andres capera Gusman
- Diego balbuena
- Marco. Andres bonilla Rodriges
- JHON Edinson Salamanca.



Nuevos

- Andres castro. 1000808900
- Brallan Giovanny Pineda Beltran CC1023945353.
- Dilo Son Yoany 10.336 79508
- Cesar Ivan Cedano Lozano 1140524649