Anexo No. 3
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

El suscrito _____ en nombre de _____, de acuerdo con las reglas que estipulan las condiciones para participar y demás documentos del presente proceso de selección de mínima cuantía No xxx-2022 cuyo objeto es "xxxx" declaro que me comprometo a atender en la ejecución del contrato con las especificaciones técnicas señaladas en el documento denominado ESTUDIOS PREVIOS publicado en la plataforma SECOP II, el cual declaró conozco completamente y acepto el contenido del documento y de sus anexos.

METODOLOGIA.

Este proceso de orientación psicosocial dirigido a los trabajadores de todas las áreas del ITFIP, se desarrollará mediante ejercicios pedagógicos y didácticos, que proponen la reflexión, discernimiento, participación y trabajo en equipo.

De este modo se realizarán 6 momentos, los cuales se denominan así:

1. Autoevaluación de la autogestión socioemocional.
2. Training en habilidades socioemocionales.
3. Experiencias exitosas de convivencia y oportunidades de mejoramiento para relacionarse.
4. Modificando mi Autopercepción y autogestión.
5. Game of emotions
6. Evaluación, cuestionamientos y proposiciones.

DESARROLLO METODOLOGICO:

1. Momento 1: Autoevaluación de la autogestión socioemocional.

ACTIVIDAD	HORARIO	DESARROLLO
Introducción y reconocimiento social.	8:00 am - 10:00 am.	• **Presentación del video ¿Sabes gestionar tus EMOCIONES?** Este es un estímulo reactivo en cual los participantes, se enfrentarán a comentarios y juegos de palabras que sensibilizan y hacen auto cuestionarse frente a las relaciones interpersonales, a partir de la gestión de las emociones. Cada participante creará una palabra o una frase con la cual represente su realidad actual sobre su autogestión socioemocial. • Exposición y participación de los juegos "búsqueda de las oportunidades y búsqueda del tesoro". Con estos juegos, los participantes empezaran a encontrar significados, conceptos, imaginarios, verdades y el sentido de las emociones, para el desarrollo de sus relaciones interpersonales.

Receso	10:00 am - 10:15 am.	Espacio de pausa e interacciones informales.
Encuentro con las emociones:	10:15 am - 12:00 pm.	Desarrollo del juego citas rápidas. A través de este juego los participantes podrán identificar el nombre y los conceptos de las habilidades socioemocionales, orientándoles cómo se presentan en diferentes momentos de la cotidianidad. Los participantes podrán hacer reflexiones sobre propias experiencias o experiencias de seres cercanos.

2. Momento 2. Training en habilidades socioemocionales.

ACTIVIDAD	HORARIO	DESARROLLO
Definiendo las competencias socioemocionales	2:00 pm -4:00 pm.	En una urna se introducen balotas, en las cuales dentro de ellas está el concepto de las competencias socioemocial tales como: resiliencia, autoconocimiento, tenacidad, conciencia social, auto conocimiento, empatía, toma de decisiones responsables, comunicación asertiva y relaciones personales. Se reúnen en sub grupos a los participantes y cada equipo, extrae una balota y de esa respectiva competencia, crean a partir de sus ideas previas el concepto de esa habilidad. Esta construcción de concepto se deberá plasmar en un cartel con creatividad del grupo.
Receso	4:00 pm - 4:15 pm.	Espacio de pausa e interacciones informales. Seguidamente, cada equipo realiza exposición de su cartel, permitiendo que los demás equipos deserten y opinen según sus imaginarios, experiencias e ideas previas.
	4.15 pm - 6:00 pm	A continuación, el dinamizador, expone los conceptos reales de cada habilidad socioemocional y se discute sobre los aciertos y desaciertos, así como las reflexiones sobre la adopción, interiorización y practica de cada una de estas habilidades en sus roles cotidianos.

3. Momento 3. Experiencias exitosas de convivencia y oportunidades de mejoramiento para relacionarse.

ACTIVIDAD	HORARIO	DESARROLLO
Estudios de caso.	8:00 am -10:00 am.	Inicialmente el dinamizador hace refuerzo conceptual sobre las emociones, enseguida se divide en grupo en equipo, a quienes se les expondrá un texto cuyo

Receso	10:00 am - 10:15 am. 10:15 am – 12:00 pm.	contenido es un caso de la vida real, frente a situaciones en las que experiencias adversas, conflictos, situaciones estresoras y generadoras de tensión que impiden el bienestar integral, se han puesto en práctica las habilidades sociales y se han confrontado estas situaciones con términos asertivos y lecciones aprendidas. Espacio de pausa e interacciones informales. Los equipos socializan y reflexionan frente al caso y seleccionan las habilidades socioemocionales identificadas en cada caso. De estas, los quipos realizan un acróstico con libre creatividad y seguidamente lo exponen a todo el grupo. A partir de esta exposición, se crearán conclusiones sobre las formas en como las personas deben auto gestionar sus emociones frente a diversas experiencias reales de la cotidianidad en diferentes contextos y dimensiones de vida.

4. Momento 4. Modificando mi Autopercepción y autogestión.

ACTIVIDAD	HORARIO	DESARROLLO
Dinámica del espejo	2:00 pm -4:00 pm.	Durante 15 minutos se le presentan a los participantes imágenes gráficas en las que se exponen situaciones cotidianas en las que se manejan inadecuadamente situaciones de tensión o estrés. Seguidamente, a los participantes se les realiza una entrevista estructurada, la cual contiene preguntas tale como: ¿Te consideras una persona asertiva? ¿Tus seres queridos y personas cercanas te consideran una persona asertiva? ¿Cómo manejas o gestionas tus emociones? ¿Cuáles crees que son tus cualidades personales para relacionarte? ¿Crees que tus seres queridos y cercanos, identifican cualidades socioemocionales en ti? ¿Cuáles? Y ¿Por qué? ¿Qué defectos crees que tienes a la hora de relacionarte? ¿Qué aspectos en tus relacione socioemocionales en tus diferentes roles crees que debas mejorar? ¿Socioemocionalmente, como crees que debería ser una persona ideal?

Receso	4:00 pm - 4:15 pm. 4.15 pm - 6:00 pm	¿Qué crees que te falta para ser emocionalmente ideal? Espacio de pausa e interacciones informales. Los participantes, registran sus respuestas en un cuadernillo, seguidamente se crean equipos y en cada uno de estos los participantes comentan sus respuestas, haciendo reflexión y discernimiento sobre cómo mejorar en habilidades socioemocionales.

5. Momento 5. Game of emotions.

ACTIVIDAD	HORARIO	DESARROLLO
Competencias para mejorar. El receso se hará según la dinámica del momento.	8.00 am - 12:00 pm	Inicialmente se le hace entrega a cada participante un cuadernillo ilustrado sobre las competencias y habilidades socioemociales. Se les permite hacer una revisión de cuadernillo y discutir entre ellos la información. Seguidamente se crean dos equipos, entre los integrantes de cada equipo se van a nombrar con una palabra referente a los contenidos vistos y reflexionados sobre el proceso. Se realizaran 5 juegos por equipos, los cuales son y consisten en lo siguiente: ABRAZOS MUSICALES. **Objetivos:** pertenecer a un grupo y enriquecer las relaciones sociales. **Materiales:** instrumento musical o mini cadena. **Desarrollo:** una música suena a la vez que los participantes danzan por la habitación. Cuando la música se detiene, cada persona abraza a otra. La música continúa, los participantes vuelven a bailar (si quieren, con su compañero). La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final. (En todo

		momento ningún participante puede quedar sin ser abrazado. LA GRAN TORTUGA **Objetivos:** enriquecer las relaciones sociales, solicitar y ofrecer ayuda, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás y pedir ayuda cuando lo necesite. **Materiales:** colchoneta. **Desarrollo:** El caparazón será una gran colchoneta de gimnasio. Según el tamaño de la colchoneta, se dividirá a los participantes en grupos de cuatro a diez. Los palpitantes se colocan a cuatro patas, cubiertos por la «concha de tortuga». Sin agarrarla, tienen que intentar moverla en una dirección o hacerla recorrer un itinerario determinado. Si los participantes no se organizan y cada uno va a lo suyo, la tortuga acabará en el suelo. Pronto se darán cuenta de que es necesario cooperar para moverla con cierta soltura. EL ARO **Objetivos:** enriquecer las relaciones sociales, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás, pedir ayuda cuando lo necesite y reconocer los errores y pedir disculpas. **Materiales:** un aro por equipo. **Desarrollo:** moderador invita a 5 o 6 jugadores a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan poniendo los brazos sobre los hombros de los compañeros formando un círculo alrededor del aro, y de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todos la cabeza dentro de él. BAILES POR PAREJAS **Objetivos:** pertenecer a un grupo y enriquecer las relaciones sociales. **Materiales:** no se necesitan. **Desarrollo:** todos los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalada. Si hay un número

		impar de personas, la persona que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor de la habitación con las 9espaldas en contacto. Cuando el canto cesa, cada persona busca una nueva pareja, y la persona libre busca también la suya. La persona que queda desparejada ahora, es la que comienza de nuevo con el canto. EL INQUILINO **Objetivos:** enriquecer las relaciones sociales, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás y pertenecer a un grupo. **Materiales:** no se necesitan. **Desarrollo:** se forman tríos de participantes, dos de ellos representan con los brazos el techo de una casa y con el cuerpo la pared derecha e izquierda respectivamente y el tercero se mete dentro de la casa convirtiéndose en el «inquilino». Cuando el moderador/a grite ¡Inquilino!, estos deben salir de su casa y buscar una nueva. Por el contrario, si el moderador dice ¡casa!, son éstas las que se mueven buscando otro inquilino. A través de estos juegos, los participantes irán haciendo conciencia sobre la construcción y mantenimiento de relaciones interpersonales, manejo de emociones y trabajo en equipo.

6. Momento 6. Evaluación, cuestionamientos y proposiciones.

ACTIVIDAD	HORARIO	DESARROLLO
Asimilando las habilidades socioemocionales. Receso.	2:00 pm - 4.00 pm 4:00 pm - 4:15 pm. 4:00 pm - 6:00 pm	Haciendo uso de todos los recursos contenidos y experiencias utilizadas durante el proceso, los participantes se dividirán en grupos, cada grupo haciendo referencia a las habilidades socioemocionales. realizará uno de los siguientes contenidos: Cartel, acróstico, poesía, copla o estrofa de canción. Espacio de pausa e interacciones informales. A continuación, cada grupo expone su contenido, se dan espacios para risas, comentarios positivos frente a cada contenido e igualmente se exalta colectivamente la creatividad de cada integrante de cada grupo.

		Finalmente, se da espacio para que cada participante manifieste sus aprendizajes y la pertinencia de estos en sus roles y contextos de vida.

NOTA: LUGAR, FECHA Y HORARIO (se harán sesiones virtuales y presenciales), que serán programadas con el supervisor del contrato.

Persona de contacto	[Nombre]		
Dirección	[Dirección de la compañía]		
Teléfono	[Teléfono de la compañía]	Celular	
e-mail	[Dirección de correo electrónico de la compañía]		

La vigencia de la presente Oferta es de sesenta días (60) calendario.

Firma representante legal del Oferente

Nombre: _____

Cargo: _____

Documento de Identidad: _____