LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6

Sincelejo, 15 de noviembre de 2023

Señores:
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA
SENA REGIONAL SUCRE
Sincelejo.

Objeto: Contratar El Servicio De Apoyo Logístico Para La Realización De Talleres Que Provean A Los Colaboradores Del SENA Regional Sucre, Herramientas Necesarias Para El Fortalecimiento De Los Resultados De La Evaluación De Clima Organizacional.

REF: Informe de actividades.

Actividades realizadas:

1. Un taller participativo y lúdico, enfocado en la metodología presencial para trabajar las siguientes temáticas: relaciones interpersonales, autoestima y resolución de conflictos. "Dirigido a funcionarios y contratistas. El cual deberá cumplir con las siguientes condiciones:

   • Contar con la orientación un profesional especializado en Psicología, con certificado nacional o internacional en el área de Coaching personal y ejecutivo con aprendizaje experiencial, con mínimo 4 años de experiencia.
   • Duración 4 horas
   • Dirigido a funcionarios de planta y contratistas en su labor en la parte administrativa e instructores.
   • Lugar con capacidad para 80 personas, con espacio amplio y campestre, que permitan la realización de actividades teóricas y lúdicas para los participantes del evento.
   • Incluir sillas, mesas, equipos audiovisuales y de sonido.
   • Se debe cumplir y garantizar los protocolos de bioseguridad por covid-19.
   • Proporcionar transporte para el traslado del personal al lugar de la actividad y de retorno, que cumpla con las normas legales nacionales vigentes, relacionados con temas de seguridad vial y de tránsito.

   Refrigerio: Ochenta (80) refrigerios con estas opciones:
   • Sándwich de jamón o pollo.
   • Pastel de jamón, queso, carne o pollo
   • Porción de fruta en trozos.
   • Bebida: Chocolate o jugo de fruta natural de 8 onzas.
   El refrigerio se debe repartir a las 10:00 am.

   Almuerzo: Ochenta (80) almuerzos con estas opciones:
   • Parrillada con lomo de res, chuleta de cerdo, pechuga, acompañado de arroz, yuca, bollo o papas al vapor, suero o chimichurri, ensalada tradicional (lechuga crespa, tomate, cilantro, aguacate, aderezo) y jugo natural más postre.
   • Estación de café: agua, dos grecas una con café y otra con agua, azúcar, aromática y vasos.

   Al finalizar la jornada se deberá entregar como suvenir una botella termo para deporte de material plástico marcado con el logo del SENA (verde o blanco) con capacidad de 1 litro, cuyas medidas del producto son: 10 cm de alto x 25 cm de ancho, con boquilla hipo alergénica con agarre en la tapa para llevarlo. De los colores verde, gris, rojo, azul, negro o transparente, ideal para hombres y mujeres. El material de apoyo lo asumirá el contratista

DESARROLLO:

Fecha: 10 de noviembre de 2023.
Horario: 8:00am – 12:00pm.
Espacio: Centro recreacional MANAWA en la ciudad de Sincelejo.

ENTRENAMIENTO PSICOEDUCATIVOLÚDICO PARTICIPATIVO

FUNCIONARIOS Y CONTRATISTAS SENA - SINCELEJO

Dirigido a:

- 80 funcionarios de planta y contratistas SENA.

Metodología:

En general se utilizará una metodología experiencial ajustada a las temáticas propuestas que les permita a los funcionarios y contratistas adquirir herramientas psicoeducativas aplicables a su vida personal, social, familiar y por supuesto a nivel laboral desde lo administrativo y operativo. Se resalta que los espacios estarán a cargo de profesionales de la psicología que al final harán un tamizaje de salud mental y según los resultados aportar valor agregado al área de bienestar por mediode informe detallado que les permita seguir promoviendo bienestar emocional al interior de su equipo de trabajo.

Temas:

1: Relaciones interpersonales – Auto regulación emocional (8:00am – 9:15am).

2: Autoestima y estima por el otro (9:15am – 10:00am).

3. Receso de 15 minutos - 10:00am – 10:15am o según logística de contratante.

4: Resolución de conflictos y estilos de afrontamiento para mejorar calidad de vida. (10:20am – 11:20am)

5. Auto reporte de salud mental y bienestar emocional y ejercicio vivencial de cierre (11:20am – 12:00pm).

Objetivo general:

Brindar espacio de psicoentrenamiento lúdico y participativo a los funcionarios y contratistas por medio de estrategias psicoeducativas que permitan generar conciencia plena para las relaciones interpersonales, autoestima y resolución de conflicto que les permita seguir construyendo un equipo de alto rendimiento que siga aportando a la educación de calidad que se caracterice por la empatía, claridad y franqueza comunicativa por medio de un trato digno que promueva relaciones sanas en las diferentes áreas (personal, social, familiar y laboral).

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6

PRIMER ESPACIO

RELACIONES INTERPERSONALES – AUTO REGULACIÓN EMOCIONAL

Casi todas las cosas buenas que suceden en el mundo nacen de una actitudde aprecio por los demás (Dalái Lama Tenzin Gyatso).

la calidad educativa tiene relación directa y significativa con las relaciones interpersonales, que es un factor fundamental para la mejora de los aprendizajes, porque se generan espacios de interacciones y también porque la calidad educativaes un proceso constante y permanente que requiere fortalecer las relaciones y parabrindar un servicio educativo de calidad está limitado también por las relaciones interpersonales de los maestros porque son ellos también, uno de los beneficiariosy que al fortalecerse estas interacciones mejora su dimensión personal y su desempeño docente. **Las habilidades sociales como: la empatía, solidaridad y la comunicación ayudada de la gestión del talento humano y la inteligencia emocional** que se propicien e incluyan en los documentos de gestión y contribuyena fortalecer las relaciones humanas por ende mejorar la calidad educativa. **(Las relaciones interpersonales y la calidad educativa, 2022).**

Por otro lado, **la gestión de las emociones aporta el bienestar personal y a la relación con los demás.** De hecho, Gómez (2019) define que **el comportamiento prosocial como "toda conducta dirigida a ofrecer ayuda, cooperar, trabajar en equipo, tomar en cuenta la perspectiva de otros,** intercambiar lenguajes afectivos y brindar asistencia, produciendo consecuencias sociales positivas y favoreciendo la reciprocidad y solidaridad en las relaciones sociales e interpersonales".

Objetivo específico:

Fortalecer las habilidades que promuevan relaciones interpersonales saludables por medio del entrenamiento de la autorregulación emocional; de manera que elejercicio de este impacte positivamente en las relaciones y en el bienestar emocional de los asistentes.

Descripción:

1. Introducción a la temática por medio de ejercicio lúdico.
2. Presentación Interactiva y participativa del tema para entrenamiento psicoeducativo.
3. Ejercicio experiencial.
4. Cierre del primer espacio.

SEGUNDO ESPACIO

AUTOESTIMA Y ESTIMA POR EL OTRO

"El primer amor y más GRANDE AMOR, debe ser el AMOR PROPIO porquees difícil dar a otros de lo que no tenemos".

A nivel educativo, la ciencia ha detectado una relación directa entre autoestima e inteligencia emocional y riesgo suicida y de allí parte la importancia de estudiar lo relacionado a la regulación emocional (Quintana et al., 2020).

Cuando hay bajos niveles de autoestima, los niveles de autodesprecio aumentan y dan paso a pensamientos autodestructivos y es allí donde la mente seconvierte en enemiga de la esperanza y el amor propio dejando de lado todo aquellovalioso que aporta al proyecto de vida personal y al propósito de compartir esas fortalezas con los demás. La buena noticia es que podemos reestructurar los pensamientos para convertir la mente en una GRAN ALIADA DE VIDA. Restrepo P.(2023).

Objetivo específico:

Fortalecer desde "EL SER" las habilidades básicas para mantener un adecuado nivel de autoestima y/o aumentarlo según la necesidad de cada participante aportando a una mejor estima por los demás.

Descripción:

1. Introducción: Se inicia esta sesión con una actividad de introspección.
2. Presentación interactiva del tema. De forma participativa se construye el aprendizaje sobre la importancia del autoestima y estima por el otro.
3. Cierre del segundo espacio.

TERCER ESPACIO

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO PARA MEJORAR CALIDAD DE VIDA

La preocupación desde el contexto educativo para la solución de conflictos se ha reflejado en numerosas investigaciones como la de Díaz y Sime (2016) yMartínez (2018), al plantear los constantes y progresivos conflictos en los escenarios áulicos que genera inquietud debido a que estas situaciones indican quelas actuales estrategias, recursos y técnicas empleadas para su manejo necesitan actualización y revisión.

Actualmente es evidente el crecimiento de casos de conflictos y las dificultades que trae, de allí la importancia de implementar actividades y propuestas que controlen y mejoren el tratamiento de casos que vulneren latranquilidad psicológica. Zamora N. (2020).

El estilo de afrontamiento centrado en el problema, según Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013), se evidencia cuando el sujeto evalúa y afronta las condiciones, es decir, busca una solución considerando las oportunidades y los riesgos. Este estilo favorece el bienestar (Parsons, Frydenberg y Poole, 1996) y la calidad de vida (Díaz, 2010), siempre y cuando el contexto permita ejercer cierto grado de control al sujeto. **El estilo centrado en las emociones** busca lograr un equilibrio en el aspecto emocional a través del apoyo social, asumiendo las dificultades, extrayendo el lado positivo del problema, acudiendo a la fe o negandola existencia de la situación problemática. **El estilo evitativo**, en la propuesta de Carver et al. (1989), incluye actividades de percepción y liberación de las emociones, dejar de intervenir en la situación problemática a fin de solucionarla (desentendimiento conductual) y no pensar más en el problema (desentendimiento mental). Sin embargo, Carver y Scheir (1994) adicionaron otras características a este estilo de afrontamiento: **uso de alcohol, drogas y el humor.** (Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico. 2019).

SOLUCIONES INTEGRALES
A la vanguardia de lo que deseas

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6

Objetivo específico:

Concientizar y psico entrenar con respecto a la resolución de conflictos y los estilosde afrontamiento aportando a la mejora de la calidad de vida y bienestar emocionalen las diferentes áreas (personal, familiar, social y laboral).

Descripción:

1. Introducción: Se inicia esta sesión ejercicio psicoeducativo experiencial.
2. Presentación interactiva del tema.
3. Estrategias para entrenar la resolución de conflictos.
4. Ejercicio práctico sobre estilos de afrontamiento.
5. Auto reporte de salud mental y bienestar emocional.
6. Cierre de la jornada.

EVIDENCIAS:



SOLUCIONES INTEGRALES
A la vanguardia de lo que deseas

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6





SOLUCIONES INTEGRALES
A la vanguardia de lo que deseas

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6







SOLUCIONES INTEGRALES
A la vanguardia de lo que deseas

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6





SOLUCIONES INTEGRALES
A la vanguardia de lo que deseas

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6





SOLUCIONES INTEGRALES
A la vanguardia de lo que deseas

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
NIT: 50934517-6



Atentamente,

Lucía Soto Peña

LUCIA DEL CARMEN SOTO PEÑA
CC. 50.934.517 Expedida en Montería.
Lucyasoto@hotmail.com