COMPONENTE FAMILIA, COMUNIDAD Y REDES		ACTA BIENESTAR AL TALENTO HUMANO

Objetivo: Promover y potenciar ambientes seguros y adecuadas condiciones laborales para el Talento Humano del HI Estrellitas de Colores promoviendo la constante mejora del clima laboral y las relaciones interpersonales dentro de la UDS.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El día 30 de agosto del 2024, se desarrolla la actividad de bienestar al Talento Humano del HI Estrellitas de Colores: **LA CARTOGRAFIA EMOCIONAL**

La actividad se desarrolla en 2 partes:

Bienvenida y Alcance:

¿Qué es la cartografía emocional?

La cartografía ilustrada, representa posibilidades desde el campo educativo y artístico de reconocer el territorio desde los sentires, desde los pensamientos, desde la reflexión en cuanto a la relación del humano con el ambiente.

¿Cuándo debes poner límites, cuáles son las Emociones que experimentas? ¿Y en que parte del cuerpo las sientes?

Emociones Positivas (Felicidad, Amor, Placer),

Corazón: Amor

Triangulo: Placer

Circulo; Felicidad

Rayo: Nervios

Estrella: Tristeza

Cuadrado: Rabia

Punto y coma: Miedo

Emociones Positivas (Felicidad, amor, placer),

Emociones negativas (miedo, nervios rabia y tristeza)

¿Qué parte de tu ser y que parte de tus emociones limitas para los demás?

Existen unas barreras que protegen la estabilidad emocional de una persona.

Por ejemplo,

Decir «No» cuando algo nos incomoda en la Eps, el jefe

Decir «No» Cuando algo nos hace daño (Estoy en dieta, cuando algo huele mal, cuando no quiero un abrazo,

Decir «No» cuando una situación tensa o conflictiva

¿Sabes recibir y entender los límites de los demás?

Tenemos que aceptar y respetar los límites que nos ponen los demás, recibirlos sin ofendernos, es un ejercicio de pura coherencia con uno mismo. No debemos interpretar que estamos siendo rechazados.

¿Qué parte de tu ser y tus emociones limitas para para ti mismo?,

Las emociones son señales que nos impulsan a actuar, a movernos en una dirección, a decidir. Nos dan información de las situaciones; nos advierten de que algo va mal o bien; son una guía de nuestro comportamiento y nuestra satisfacción/insatisfacción en la vida.

¿El positivismo tóxico?

Se refiere a la tendencia de minimizar o invalidar las emociones negativas y auténticas en favor de mantener una actitud positiva constante. Aceptarse a sí mismo (

El ser humano huye de las emociones que etiqueta como “negativas”. De manera inconsciente reprime esa emoción, la guarda en una caja fuerte y tira la llave lejos para que así estas no puedan encontrarle. Esta estrategia va convirtiéndose en una forma de escapar, de huir, de evitar el sufrimiento, con los riesgos que ello conlleva.

Es frecuente encontrarnos con personas que comienzan a manifestar diferentes síntomas somáticos como: dolor de estómago, colon irritable, migrañas, psoriasis, contracturas, mareos… En muchas ocasiones estas manifestaciones son un grito desesperado de esas emociones enterradas vivas. Esas emociones ocultas, encerradas y abandonadas no se destruyen, sino que gritaran cada vez con más fuerza hasta ser escuchadas.

Aprender a escucharnos, parar a pensarnos, comenzar a sentirnos es un requisito indispensable para sanar, sin embargo, es difícil hacerlo cuando hay enterrado sufrimiento, dolor o trauma, cuando la herida que se observa todavía está supurando.

Igual que cuando el cuerpo nos duele o presentamos alguna molestia acudimos al médico, es necesario acudir a un profesional de la salud mental, un profesional que nos pueda acompañar, que nos de seguridad y que pueda guiarnos en este proceso tan importante y transformador.

En este proceso pueden surgir numerosas defensas que intentarán seguir ocultando estas emociones, estas heridas y recuerdos dolorosos, esto que se manifiesta a través de otros síntomas como una manera de protegernos, sin embargo, esta protección es una ilusión, un muro que con el tiempo se vuelve destructivo.

“Las emociones reprimidas nunca mueren, son enterradas vivas y saldrán de la peor manera Sigmund Freud”

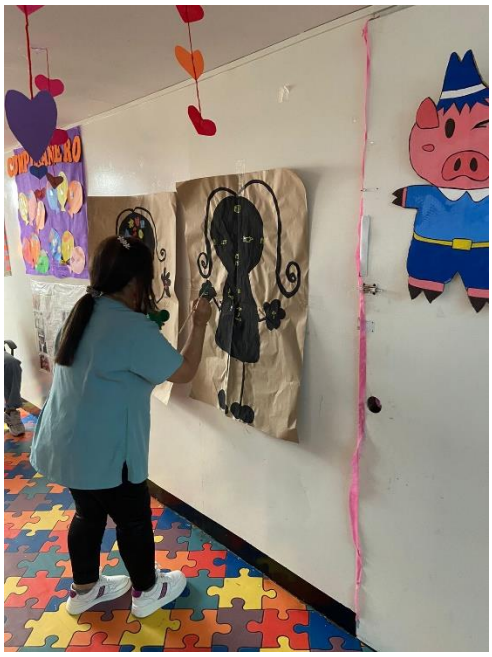
Registro Fotografico:









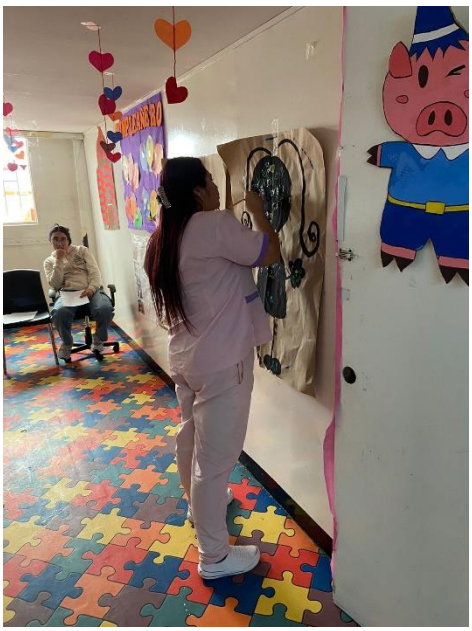














Responsable de la Capacitación:

Valentina Valencia Z.
PSICÓLOGA
T.P. 245834

_____

Valentina Valencia Z.
Profesional Psicosocial
HI Estrellitas de Colores

Coordinadora

Psicosocial

Docente

Docente

Docente

Docente

Auxiliar Pedagógica

Servicios Generales

Ecónoma