

Itinerarios Personales 
de **Mantenimiento**
en el
empleo *amiab*

*Personas,
superando
barreras*

CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL



OBJETIVOS

Mejorar nuestras relaciones y calidad de vida.
Al desarrollar una mejor comprensión de nuestras propias emociones y las de los demás podemos:

- mejorar la comunicación
- resolver conflictos
- fortalecer las relaciones
- mejorar la toma de decisiones
- aumentar bienestar emocional

QUÉ VAMOS A TRABAJAR

BLOQUE 1

- Escucha activa
- Empatía
- Reconocer emociones/autoevaluación

BLOQUE 2

- Gestión del estrés
- Toma de decisiones
- Solución de problemas

BONUS ¡TRABAJO EN EQUIPO!

TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL

ESCUCHA ACTIVA

La comunicación es:

- ✓ Un proceso de “ida y vuelta”: COMPRENDER Y HACERSE COMPRENDER.
- ✓ Saber escuchar, prestar atención, mirar a los ojos
- ✓ Asegurarse de entender bien lo que otra persona quiere decir.
- ✓ Entender a la persona, antes de pensar en lo que hay que decir.
- ✓ No Interrumpir cuando alguien está hablando
- ✓ Ser preciso cuando se quiere decir algo.
- ✓ Asegurarse que la otra persona ha entendido lo que se ha tratado de decirle

TIPOS DE ESCUCHA

ESCUCHA SELECTIVA

- ✓ La escucha selectiva es aquella que se practica cuando escuchamos seleccionando la información que nos interesa.
- ✓ Escuchamos algunos puntos del mensaje del comunicado, dejando el resto de lado.
- ✓ Prestamos atención tan sólo a una parte del mensaje, aquella que se considera más importante para nosotros.

ESCUCHA ACTIVA

- ✓ Representa un esfuerzo físico y mental para obtener con atención la totalidad del mensaje, interpretando el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal, el tono de la voz y el lenguaje corporal, indicándole a quien nos habla, mediante la retroalimentación, lo que creemos que hemos comprendido.
- ✓ Significa escuchar con atención y concentración, centrar toda nuestra energía en las palabras e ideas del comunicado, entender el mensaje y demostrarle a nuestro interlocutor que se siente bien interpretado.

ESCUCHA SELECTIVA – DINÁMICA

¿QUÉ HA PASADO?

¿QUÉ GRUPO HA HECHO UNA ESCUCHA ACTIVA?

¿CUÁL UNA ESCUCHA SELECTIVA?

EN VUESTRO DÍA A DÍA... ¿CREEIS QUE ESTO OS HA PODIDO PASAR ALGUNA VEZ?

CUALIDADES PARA UNA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es mucho más que plantear preguntas y respuestas a un interlocutor. Se trata de entablar un diálogo sincero, directo y eficaz.

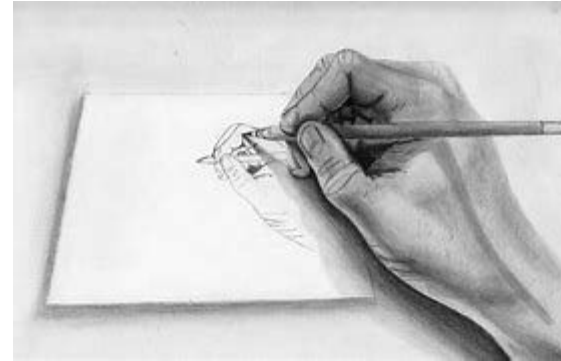
Son necesarias cualidades como las que mencionamos ahora:

- ✓ **Atención y concentración**
- ✓ **Paciencia**
- ✓ **Empatía hacia el otro**
- ✓ **Confianza**

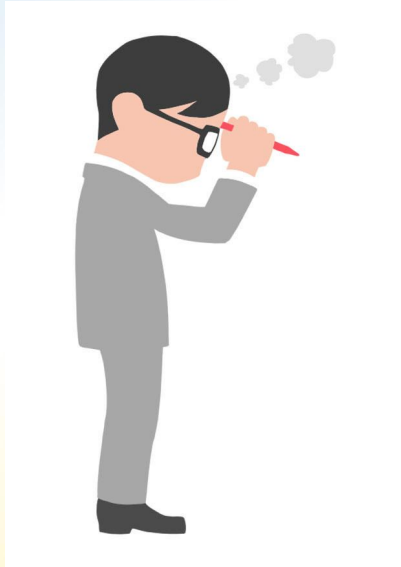


DINÁMICA DIBUJO GUIADO

1. Grupos, un voluntario por grupo
2. Voluntario debe elaborar un dibujo (lo más complejo posible: paisaje, escena...)
3. El equipo no debe de ver el dibujo del voluntario "líder"
4. El voluntario "líder" guiará al equipo con instrucciones para que todos puedan conseguir un dibujo lo más parecido posible al original.



DINÁMICA DIBUJO GUIADO ¿QUÉ TRABAJAMOS?



- ✓ Identificar las diferentes percepciones que cada uno tiene y cómo esto suele convertirse en una barrera para la comunicación.
- ✓ En cuanto al “líder” ¿cómo se desarrolló? ¿pudo gestionar sus ansiedades y las del grupo? ¿utilizó algún método para organizar el trabajo y llegar al objetivo?

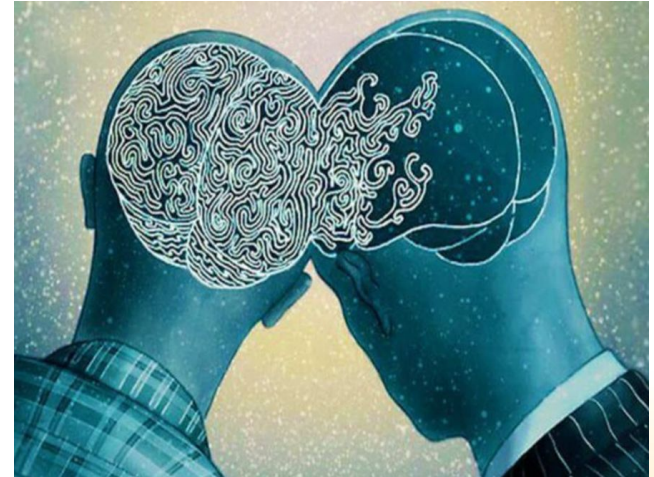
IMPORTANTE

- ✓ Evita juzgar mientras escuchas
- ✓ Resiste la tentación de dar consejos
- ✓ Haz referencia de los detalles que recuerdes
- ✓ Realiza gestos afirmativos y mantén un lenguaje corporal adecuado
- ✓ Pide más información con las preguntas apropiadas

EMPATÍA

La empatía es:

- ✓ Identificar y ubicarse en el punto de vista del interlocutor.
- ✓ Identificar, compartir o solidarizarse con los sentimientos de otras personas.
- ✓ Reconocer y alentar los logros de las personas.
- ✓ Corregir experiencias negativas generadas en situaciones anteriores (pedir disculpa).
- ✓ Tener en cuenta los derechos de las demás personas antes de actuar.
- ✓ Percibir el malestar de las personas por algo que se ha hecho.



¿SON LO MISMO?

EMPATÍA

- ✓ Tiende a la conexión
- ✓ Escucha para comprender
- ✓ Requiere aprendizaje
- ✓ Escucha las emociones
- ✓ Se centra en la persona
- ✓ No juzga

SIMPATÍA

- ✓ Tiende a la desconexión
- ✓ Escucha para responder
- ✓ Busca aprobación
- ✓ Escucha las palabras
- ✓ Se centra en la solución
- ✓ Juzga

EJEMPLO

Con la empatía podemos debilitar los muros de los **prejuicios**. Ella nos permite descubrir que la nuestra no es la única forma de sentir, pensar o actuar. Enseña a conocer a las demás personas tal y como son, en vez de suponerlas tal y como las imaginamos. Tiene sentido y utilidad en el mundo diverso y heterogéneo en que vivimos.

«En la sección de alimentación de un supermercado se encontraba una mujer inclinada, mientras escogía unos tomates. En aquel momento sintió un agudo dolor en la espalda, se quedó inmóvil y lanzó un chillido.
Otra cliente, que se encontraba muy cerca, se inclinó sobre ella con gesto de complicidad y le dijo: «Si cree usted que los tomates están caros, espere a ver el precio del pescado...»

¿Qué es lo que te hace reaccionar: la realidad o lo que tú supones de ella?

DINÁMICA EMPATÍA

Escribid en un trozo de papel algún aspecto personal de vosotros (afición, plato preferido...)

En grupos de 5-6 personas removed todos esos papeles y escoged uno

En los próximos minutos debéis observar a vuestros compañeros y tratar de averiguar a quién pertenece el papel escogido.

¿qué ha pasado?

¿cómo os sentís?

RECONOCER EMOCIONES/AUTOEVALUACION

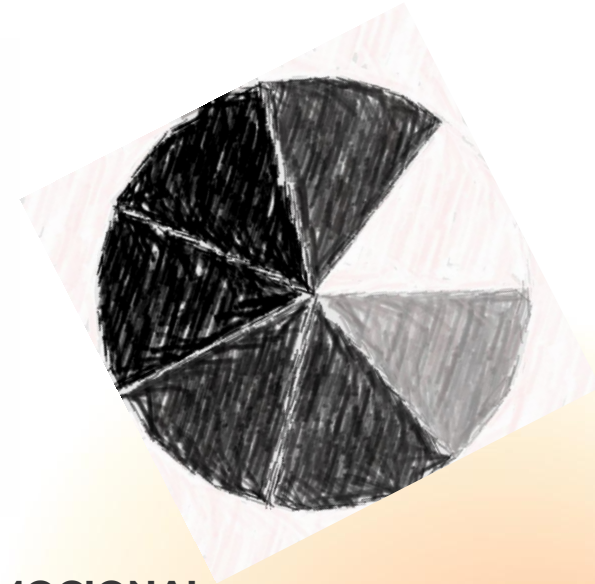
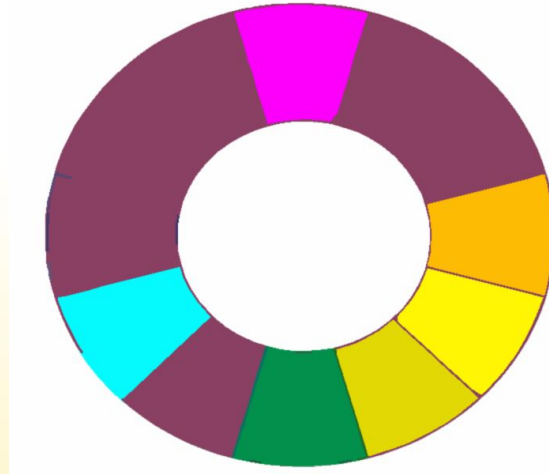
Existe una gran diferencia entre sentir una emoción y ser consciente de lo que se está sintiendo.

La autoconciencia emocional es la capacidad de tomar conciencia de los propios estados internos y de reconocer las propias emociones, así como los efectos que éstas tienen sobre nuestro estado físico, nuestro comportamiento y nuestro pensamiento.

La autoconciencia emocional requiere de un amplio conocimiento de nosotros mismos, de la comprensión de los procesos emocionales y de la predicción de nuestras reacciones emocionales ante determinadas situaciones.

DINÁMICA AUTOCONOCIMIENTO: LA RUEDA DE LA EMOCIÓN

Dibuja un círculo y divídelo en secciones (quesitos), las más grandes serán emociones muy representativas en tu día a día, las más pequeñas sin embargo, aparecen solo de vez en cuando. Indica en cada una de ellas qué emoción es. (MUSICA)



DESCUBRE EL “POR QUÉ” DE TUS EMOCIONES

Ahora que ya tienes un nombre, es el momento de descubrir por qué estás sintiendo esa emoción en este momento.

Por supuesto, podría haber un millón de razones, y para descubrirlo tienes que preguntarte, como lo harías con un amigo: “¿Qué pasa? ¿Qué me está haciendo sentir de esta manera?”

Si te haces las preguntas adecuadas, veras que siempre encontrarás una respuesta.

EMOCIÓN

Estado físico que surge como respuesta a un estímulo externo



Precede al sentimiento



Fácilmente observable



Aparece de forma brusca y es intensa



Estado afectivo pasajero



@parillitordehospital

SENTIMIENTO

Es una asociación mental y reacción a la emoción



Posterior a la emoción



No es fácilmente observable



Se presenta con moderada intensidad y no bruscamente



Es un estado afectivo de carácter duradero



Pasillitos de hospital

EMOCIONES VS SENTIMIENTOS

Aprende a escuchar tus emociones (en el cuerpo), a identificarlas y comprenderlas para después poder elegir cómo reaccionar en cada situación.

EJEMPLO

Lo cierto es que no reaccionamos ante la realidad, sino ante el significado que le conferimos, por lo que también influyen desde nuestras expectativas y necesidades hasta nuestros pensamientos. Por tanto, las emociones no son meras reacciones a una situación, sino también a la valoración de lo que nos está sucediendo.

Por ejemplo, si una persona te tira un vaso de agua encima, la reacción emocional más congruente es la sorpresa ya que se trata de algo inesperado. Sin embargo, cuando comienzas a pensar en las intenciones de esa persona y tu mente racional se pone en marcha, es probable que te enfades si crees que lo hizo a propósito. Por tanto, la ira no es una reacción emocional a lo sucedido sino a la interpretación de lo que ha ocurrido.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

Función adaptativa

Las emociones primarias son particularmente importantes gracias a su cualidad hedónica. El miedo, por ejemplo, favorece la huida o la inmovilidad defensiva ante un peligro mientras que el asco nos impide comer algo que podría hacernos daño. Incluso la expresión de miedo podría bastar para apaciguar una reacción intensa de un agresor.

La sorpresa, en cambio, nos anima a prestar más atención a lo que está ocurriendo en nuestro entorno. Por tanto, las emociones y los sentimientos son una especie de brújula interior que nos permite orientarnos rápidamente en nuestro entorno generando la respuesta más adecuada.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

Función social

Las emociones nos permiten realizar un intercambio informativo con nuestros interlocutores a través de pequeños gestos faciales, el tono de voz o los movimientos del cuerpo. De hecho, todos somos capaces de captar las microexpresiones emocionales y procesarlas a nivel inconsciente para comprender los estados emocionales de los demás y adivinar sus intenciones.

Esa capacidad es lo que nos permite comprender que una persona está molesta y que quizá no es el mejor momento para realizar una crítica o la que nos anima a acercarnos a alguien triste para consolarle.

Por tanto, las reacciones emocionales no solo revelan nuestro estado afectivo, sino que también son pistas que regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros. Incluso reprimir determinadas emociones puede tener una función social para evitar conflictos o problemas en las relaciones interpersonales.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

Función motivacional

Otra de las funciones de las emociones y los sentimientos más importantes se refiere a su poder para dinamizar nuestro comportamiento. Las emociones tienen una profunda relación con la motivación. De hecho, las emociones pueden empujarnos a la acción.

Tal es el caso, por ejemplo, de la ira, una emoción que generalmente desencadena comportamientos agresivos o de defensa. Las emociones pueden generar una conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que la ejecutemos con intensidad. La pasión es otro sentimiento que puede mantenernos enfocados en una persona o proyecto durante mucho tiempo.

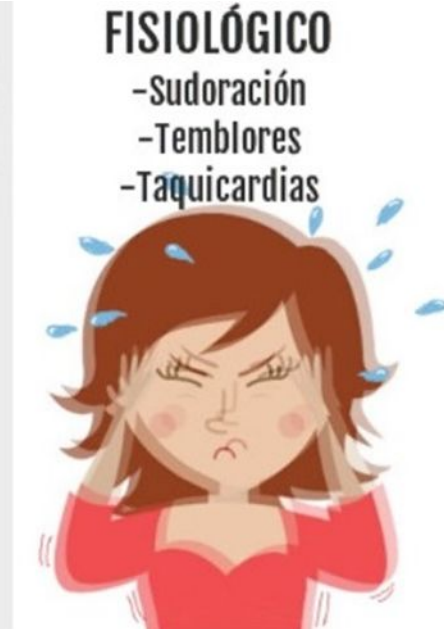
Vale aclarar que esta función motivacional no depende únicamente del tipo de emoción sino también de la dimensión de agrado o desagrado que esta genera y de la intensidad de la reacción emotiva. Si solo estamos enfadados, por ejemplo, podríamos controlarnos, pero si nos sentimos iracundos será más difícil no dar rienda suelta a esa ira.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.



PRINCIPALES COMPONENTES DEL ESTRÉS



PRINCIPALES COMPONENTES DEL ESTRÉS

A) COMPONENTE FISIOLÓGICO.

Está constituido por una serie de síntomas físicos que se ponen de manifiesto en la respuesta de estrés. El número de síntomas presentes y la intensidad de los mismos es diferente según las personas y su respuesta al estímulo estresante.

Los síntomas fisiológicos que pueden estar presentes en una respuesta de estrés son: sudoración, tensión o dolor muscular, palpitaciones o taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas, etc.

Todos los síntomas físicos son causados por la activación del sistema nervioso y no son más que una reacción de alerta con la que el organismo pretende prepararse para defenderse de una amenaza (real o percibida) El problema es que en los casos de estrés, este estado de alerta se mantiene a lo largo del tiempo. Siendo perjudicial para el organismo y preocupando gravemente a la persona, lo que conlleva de nuevo más activación del sistema nervioso y por tanto más sintomatología física.

PRINCIPALES COMPONENTES DEL ESTRÉS

B) COMPONENTE COGNITIVO.

Son los pensamientos que asaltan al individuo y están relacionados bien con ese proceso de estrés, o bien con algún estímulo o situación que lo produzca. Este componente posee una gran importancia, ya que toda interpretación o valoración que hace la persona sobre cualquier aspecto va a determinar y modular su actitud al respecto y por tanto, determinará también las características de su respuesta de estrés.

Todo pensamiento o imagen que asalta al individuo son parte de la respuesta cognitiva de estrés. Estos pensamientos **son automáticos e involuntarios** ya que normalmente no son elaborados de forma intencionada por la persona. Además, no suelen ajustarse a la realidad ni son objetivos.

PRINCIPALES COMPONENTES DEL ESTRÉS

c) COMPONENTE CONDUCTUAL

Este componente es el comportamiento ante dicha situación, es decir, las cosas que hacemos. Cuando la persona se encuentra inmersa en el proceso de elaboración de la respuesta de estrés, por un lado desarrolla una sintomatología fisiológica y por otro lado elabora una serie de pensamientos que interpretan la situación. Ambos aspectos influyen en el resultado final de la respuesta de estrés que está desarrollando, pero también elabora esta última respuesta motora que igualmente influye en todo el proceso.

LAS RESPUESTAS MOTORAS MÁS COMUNES EN LAS SITUACIONES DE ESTRÉS SUELEN SER LAS RESPUESTAS DE ESCAPE Y EVITACIÓN.

PRINCIPALES COMPONENTES DEL ESTRÉS

MANIFESTACIONES EMOCIONALES

Irritabilidad
Ansiedad
Problemas de sueño
Depresión
Hipocondría
Alienación
Desgaste
Problemas familiares...

MANIFESTACIONES COGNITIVAS

Dificultad para concentrarse,
recordar,
aprender cosas nuevas,
tomar decisiones...

PRINCIPALES COMPONENTES DEL ESTRÉS

MANIFESTACIONES CONDUCTUALES

Abuso de drogas,
alcohol,
tabaco,
conducta destructiva...

MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS

Problemas de espalda
Bajas defensas
Úlceras pépticas
Problemas cardiológicos
Hipertensión...

EJEMPLOS 1

Imaginaros que os levantáis un día y os asomáis por la ventana, el día está frío y gris, está empezando a llover.

1. Que horror!! No me gusta la lluvia! Seguro que hay atascos en la autovía y llegaré tarde al trabajo, ¡vaya asco de día!
2. ansiedad, ya me empiezo a estresar para no llegar tarde, me siento desanimada. Depresión
3. activación general, alteración de los patrones respiratorios, tensión muscular, etc.
4. me invento una excusa y no voy al trabajo ese día.

ORGANISMO

PENSAMIENTO

EMOCION

CONDUCTA

EJEMPLOS 2

Imaginaros que os levantáis un día y os asomáis por la ventana, el día está frío y gris, está empezando a llover. Esta vez yo soy un agricultor de una pequeña parcela en el campo.

1. abro la ventana, huelo la lluvia, me voy a mi campo a ver mis plantas.
2. alegría, esperanza
3. activación más adaptativa
4. ¡va a llover! Qué bien! Me encantan estos días y cómo huele la hierba mojada! Esto le va a venir estupendamente a mi huerta!

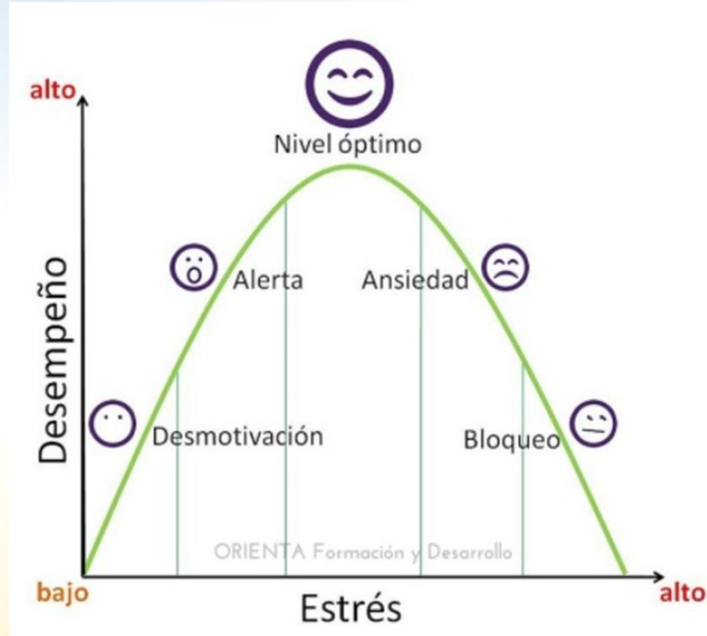
ORGANISMO

PENSAMIENTO

EMOCION

CONDUCTA

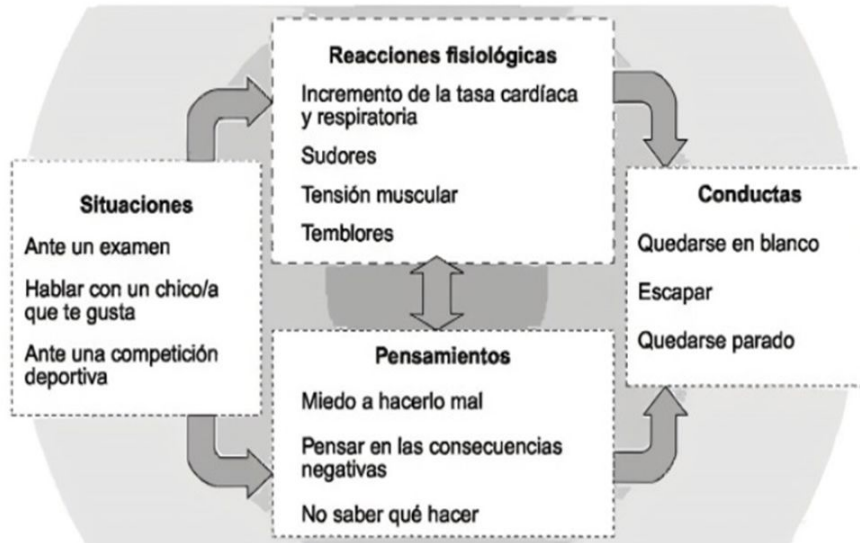
INICIO Y DESARROLLO DEL ESTRÉS



La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.

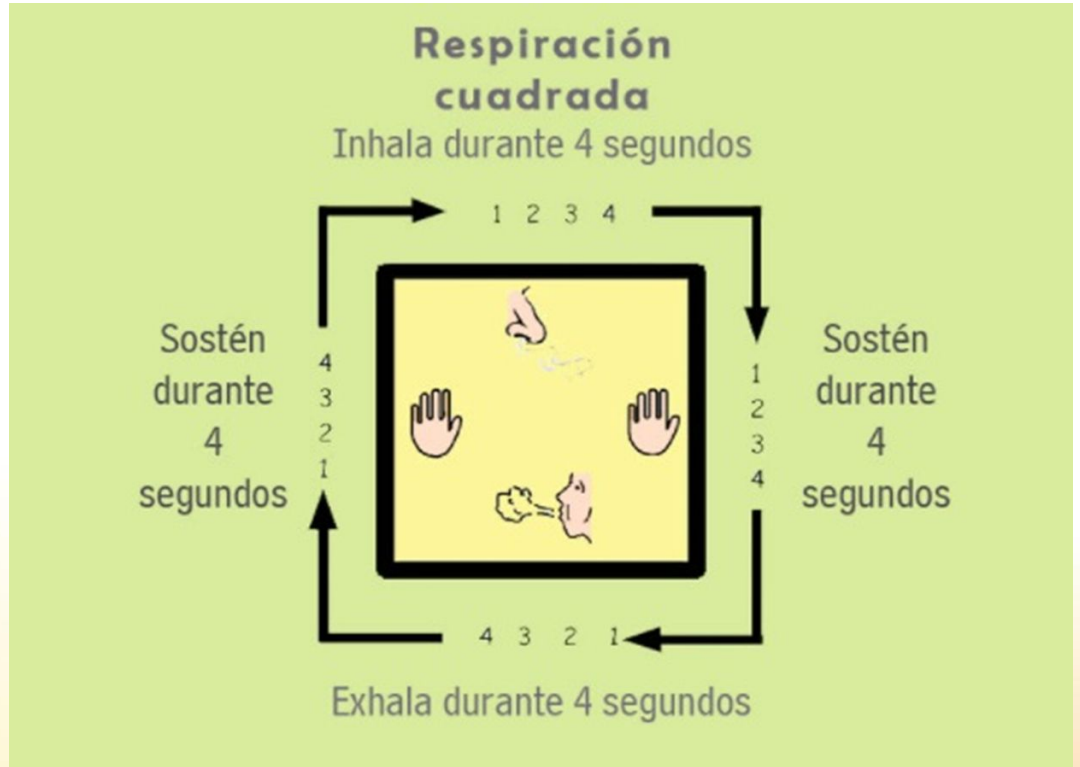
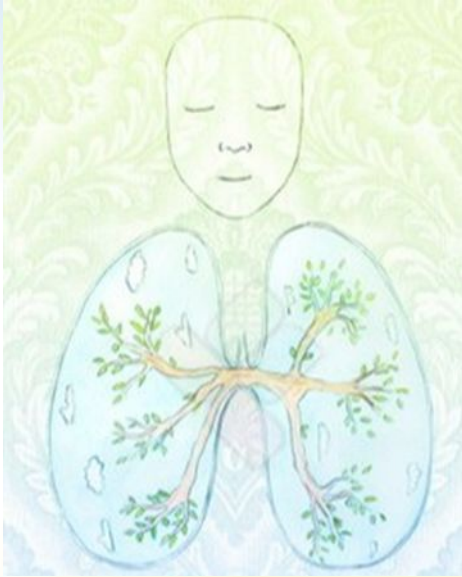
ATENCIÓN

Ejemplos:



Muchas veces no es únicamente la situación en sí la que nos estresa, sino cómo la interpretamos, esta interpretación es la que nos produce una determinada emoción que es la que va a influir en cómo nosotros nos comportemos, en qué estrategia pongamos en marcha para resolver esa situación.

RESPIRACIÓN



TOMA DE DECISIONES

La palabra decisión tiene su origen en el latín, específicamente en la palabra “**decisio**”. Su traducción más precisa al español sería: elección tomada o escogida entre otras posibilidades o alternativas.

Por lo tanto, una decisión es tener la determinación de actuar ante una situación que tiene varias alternativas, es decir, es la etapa final de un proceso que se adhiere a la solución de un problema.



EJEMPLOS

- ✓ La decisión más frecuente que tomamos como ser humano es la de la vestimenta que utilizaremos durante el día. Por lo general esta se basa de acuerdo a la ocasión, que, si es para ir al trabajo, para ir a una fiesta o tan solo para ir a comprar víveres.
- ✓ Cuando una pareja decide tener hijos y agrandar la familia se debe pasar por un proceso de toma de decisiones.
- ✓ Cuando sales de bachillerato tienes una importante decisión al elegir la carrera que deseas estudiar en la universidad.
- ✓ Al momento de hacer la comida debes decidir qué vas a hacer dependiendo de los ingredientes que tengas en tu casa.
- ✓ Cuando quieres cambiar de trabajo o simplemente dejarlo, debes pasar por un proceso de toma de decisiones.
- ✓ Cuando en una relación amorosa toman la decisión de casarse.

LA INACCIÓN



Incluso cuando se trate solo de una alternativa posible hay otra potencial: “la inacción”, el **no actuar**.

PASOS A SEGUIR

VIDEO



EJEMPLO 1 DINÁMICA LA ROCA (GRUPAL)



“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas.

Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría 50.000 euros.

Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a 40.000 euros”

EJEMPLO 1 DINÁMICA LA ROCA (GRUPAL)

- ✓ ¿Cómo se sintieron que pese a encontrar una primera solución tuvieron la obligación de buscar más?. ¿Es necesario pensar varias soluciones si ya pensó una?.
- ✓ ¿En la vida cotidiana suelen buscar varias soluciones antes de aplicar una?. ¿Es una pérdida de tiempo pensar más soluciones cuando ya hay una?
- ✓ ¿Qué ventaja detectan entre tener una única solución o varias?, ¿Es bueno tener un problema con múltiples soluciones?.
- ✓ Cuando encontramos una solución a un conflicto y dejamos de buscar otras soluciones, ¿Cómo sabemos que la solución encontrada es la mejor?.
- ✓ ¿Se han sorprendido con ideas que aparecieron en otros equipos?. Si en tu equipo no aparecieron varias soluciones, ¿cuál crees que fue el motivo?, ¿qué acciones se pueden tomar para formar múltiples soluciones?. En tu equipo, ¿se desecharon ideas? Si es que sí, ¿por qué?

EJEMPLO 1 DINÁMICA LA ROCA ALGUNAS RESPUESTAS...

- ✓ Darle la utilidad de atractivo turístico
- ✓ Decorarla. Convocar a artistas para hacer obras sobre la roca
- ✓ De utilidad. Construir toboganes para los niños
- ✓ Esquivarla construyendo un túnel por debajo
- ✓ Que cada persona del pueblo se acerque con un martillo a romper un trozo y se lo lleve de recuerdo a su casa. (no hay costo económico y se destruye la roca)
- ✓ La propuesta por Tolstói: Cavar un hoyo, sacar la arena y enterrar la roca.

EJEMPLO 2 DINÁMICA EL NAUFRAGIO (GRUPAL)

“Un barco en el que viajan:

-un deportista, -una prostituta, -un sacerdote, -un representante político, -una psicóloga y -un drogadicto,	-un médico, -una periodista, -un maestro, -un cocinero, -una médica, -un abogado,
---	--

tras una terrible tormenta naufraga, pero sólo hay un bote con capacidad para 6 personas, que serán las únicas que se puedan salvar”.

EJEMPLO 2 DINÁMICA EL NAUFRAGIO (GRUPAL)

-HACED GRUPOS DE 3 PERSONAS Y DEBÉIS DECIDIR EN 10 MINUTOS A QUÉ 6 PERSONAS SALVARÍAIS Y POR QUÉ

-POSTERIORMENTE DEBÉIS JUNTAR LOS DOS GRUPOS Y EN 15 MINUTOS DECIDID JUSTIFICANDO VUESTRAS RESPUESTAS A QUIÉNES PONDRÍAIS EN EL BOTE.



EJEMPLO 2 DINÁMICA EL NAUFRAGIO REFLEXION Y DEBATE

- ✓ En ningún momento de la historia se indica si las personas que se suben al bote llegarán a algún destino, entonces ¿por qué se la eligieron?
- ✓ Si se salvo al cocinero, ¿qué puede cocinar en el bote?
- ✓ Si se salvo al médico y/o la médica, ¿tienen el equipamiento de trabajo?
- ✓ En caso de que no se elija al representante político, ¿por qué lo decidieron?. De acuerdo a su actividad, si es salvado, en el bote trabajaría por el bien de todos.
- ✓ Si se salva a la prostituta, ¿cuáles son los motivos? ¿que rol le otorgan a la mujer?
- ✓ ¿Qué prejuicios generaron el drogadicto y la prostituta?, porque independientemente de la actividad de cada persona, habría que preguntarse si ¿los salvados estarían dispuestos a colaborar con su conocimiento para el bien de todos?
- ✓ ¿Se preguntaron acerca de otras cualidades o capacidades que podría poseer cada uno? Por ejemplo, alguien que sepa como guiarse por las estrellas.
- ✓ En la vida cotidiana, ¿actuamos y nos vinculamos de acuerdo a estereotipos?

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La habilidad de resolución de problemas se puede definir como la capacidad para identificar un problema, tomar medidas lógicas para encontrar una solución deseada, y supervisar y evaluar la implementación de tal solución.

La resolución de problemas depende de su observación y comprensión; de su planificación y ajuste.



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS VS TOMA DE DECISIONES

SOLUCIÓN DE PROBLEMA:

Cuando **generamos un camino a seguir para poder resolver** o hacer cambios en situaciones alrededor de un problema.



TOMA DE DECISIONES

Cuando **realizamos un análisis entre varias alternativas** para poder seleccionar la más favorable.

Los cinco pasos principales en la resolución de problemas son:

- a) Evaluar la efectividad de sus intervenciones
- b) Generar un conjunto de intervenciones alternativas para lograr su objetivo final
- c) Evaluar las mejores soluciones
- d) Analizar los factores o causas que contribuyen a la situación no deseada
- e) Implementación de un plan

¿PODRÍAIS ORDENAR LOS PASOS A SEGUIR?

OTRO FACTOR IMPORTANTE ES EL DE CONSEGUIR RESOLVER CONFLICTOS DE MANERA ASERTIVA EJEMPLO

Juan se está comportando conmigo de una manera diferente. No recuerdo haberle visto bromear en las últimas semanas. No ha pasado por mi oficina como había quedado, no me ha propuesto tomarnos una copa el viernes a la salida del trabajo como era nuestra costumbre, no me ha telefonado para vernos el fin de semana con nuestras familias”.



Dado que los hechos son percibidos por nosotros, somos nosotros mismos quienes les damos un sentido de forma inmediata.

ESTO ES LA interpretación.

La interpretación siempre es subjetiva, personal... con esto queremos decir que los hechos y las relaciones interpersonales son susceptibles de más de una posible interpretación.

Interpretación A: Alguna cosa le debe estar preocupando a Juan. Probablemente sea su familia. No es habitual su comportamiento. Le llamaré para ver qué pasa.

Interpretación B: Juan debe estar fastidiado conmigo. Seguramente es porque tuve que oponerme a su propuesta en la última reunión del equipo y porque le tomo mucho el pelo cuando defiende obcecadamente sus ideas. Le dejaré tranquilo hasta que se calme.

¿Cuál de las dos opciones te representa más?

Los conflictos pueden suponer una amenaza pero también una gran oportunidad para mejorar la comunicación.

ACTIVIDAD

Trata de recordar el último conflicto que tuviste y cuál fue la manera en la que lo resolviste.

¿estás satisfecho con el resultado? ¿se te ocurre una manera diferente de solucionarlo?

TRABAJO EN EQUIPO



Trabajar en equipo es colaborar de forma coordinada, inteligente y enfocada hacia objetivos compartidos.

Cada uno se pone al servicio de una realidad que le supera: el bien del equipo.

El líder del equipo es clave para organizar correctamente a las personas y mantenerlas cohesionadas y motivadas.

ELEMENTOS CLAVE EN LOS EQUIPOS

- COMPLEMENTARIEDAD → CADA INTEGRANTE APORTA CONOCIMIENTO
- COORDINACIÓN → ACTÚAN DE FORMA ORGANIZADA
- COMUNICACIÓN → HAY INTERCAMBIO ABIERTO DE INFORMACIÓN
- CONFIANZA → CERTEZA DE QUE LOS DEMÁS HARÁN SU TRABAJO
- COMPROMISO → RESPONSABILIDAD DE APORTAR LO MEJOR DE SÍ

DINÁMICA “LA TORRE DE PAPEL”

EQUIPOS DE 5-6 PERSONAS

A cada equipo se le entregará los siguientes materiales:

Hojas de diarios (10)

Cartulina (1)

Tijera (1)

Cinta adhesiva (1)

DINÁMICA “LA TORRE DE PAPEL”

EQUIPOS DE 5-6 PERSONAS

15 minutos a cada equipo para que construya la torre de papel más alta que puedan.

Se debe sostener por si sola y sólo deben utilizarse los materiales asignados.



DINÁMICA “LA TORRE DE PAPEL”

EQUIPOS DE 5-6 PERSONAS

- ¿Cómo se sintieron al hacer la dinámica?
- ¿Consideran que podrían haber realizado una torre mejor?
- ¿Emplearon alguna estrategia o improvisaron?
- ¿Cómo fue la comunicación?
- ¿Están de acuerdo con la calificación? Si es que no, ¿por qué?
- ¿Por qué si todos realizaron su mejor torre se obtuvieron calificaciones diferentes?
- ¿Los observadores quieren compartir algo que les haya llamado la atención?

LA IMPORTANCIA DEL FOCO

Contar los pases

¿En qué aspectos de los que hemos trabajado el foco es importante?



La persona en el centro

ITINERARIOS PERSONALES DE MANTENIMIENTO EN EL EMPLEO AMIAB

