



# POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS





# PROGRAMA LIDERAZGO CONSCIENTE

Guía del facilitador

# Microciclo

# 1

FORMANDO

VALOR

## ACTIVIDAD 1 PRESENTACIÓN

Presentación por parte de cada integrante del grupo, que estará determinada por la siguiente información:

- Nombre completo
- Profesión
- Cargo
- Expectativas

# Microciclo

## 1

FORMANDO

VALOR

## ACTIVIDAD 2 ERASE UNA VEZ

Los participantes de manera colaborativa y narrativa construyen una historia; no existen los límites; solo deben dejar volar su imaginación, inicia un participante diciendo era una vez, y se menciona el nombre de un personaje principal a quien se le otorgara un rol de líder (ejemplo: era una vez Arquímedes, reconocido por su gran talento, el cual era su habilidad para hablar...La consigna está en que cada participante agregue atributos, desde lo que se considera debe tener un líder.

# ROMPIENDO ESQUEMAS

## EMPLEADOS CONSCIENTES

Los empleados conscientes asumen responsablemente su vida. No comprometen valores humanos para lograr el éxito material. Dicen su verdad y escuchan las verdades de los demás con honestidad y respeto. Buscan soluciones creativas a los desacuerdos y honran de manera impecable sus responsabilidades. Se conectan con sus emociones y las expresan productivamente



## EMPLEADOS INCONSCIENTES

Los empleados inconscientes hacen lo opuesto. Culpan a otros por sus problemas, buscan gratificación inmediata olvidando la ética, y proclaman tener siempre la razón. Ocultan información importante, “barren” los conflictos para esconderlos debajo de la mesa y negocian con la finalidad de derrotar a sus oponentes. Esperan obtener lo que necesitan sin pedirlo, hacen promesas irresponsables y no honran sus compromisos. Reprimen sus emociones o explotan irracionalmente.

# LIDERAZGO CONSCIENTE

- El liderazgo es el proceso por el cual una persona determina un objetivo que deberán lograr otras personas y las motiva a perseguir la concreción de ese objetivo con eficacia y compromiso pleno. El liderazgo transforma el potencial individual en desempeño colectivo. La tarea del líder consiste en darle sostén a un equipo de alto nivel de desempeño. Su efectividad queda demostrada por el desempeño de su equipo.\*
- El liderazgo comienza por aquello que el líder debe Ser, los valores y atributos que definen su carácter... El liderazgo es cuestión de “cómo ser”, en lugar de “cómo hacer”



# ACTITUDES INCONSCIENTES

**La culpa incondicional:** Es la tendencia, para explicar todas las dificultades exclusivamente como consecuencia de fuerzas que están más allá de su propia influencia y a verse como víctimas absolutas de circunstancias externas. Todos recibimos el impacto de factores que están más allá de nuestro control, por lo que, de alguna manera, todos somos víctimas. No obstante, no somos víctimas absolutas.

**El egoísmo esencial:** Es el enfoque exclusivo en la gratificación del yo, sin preocupación por el bienestar de los otros. Es el recorrido hacia la satisfacción inmediata, sin considerar las consecuencias que las acciones realizadas pueden deparar en el largo plazo a otras personas e incluso a quien las lleva a cabo.



# ACTITUDES INCONSCIENTES

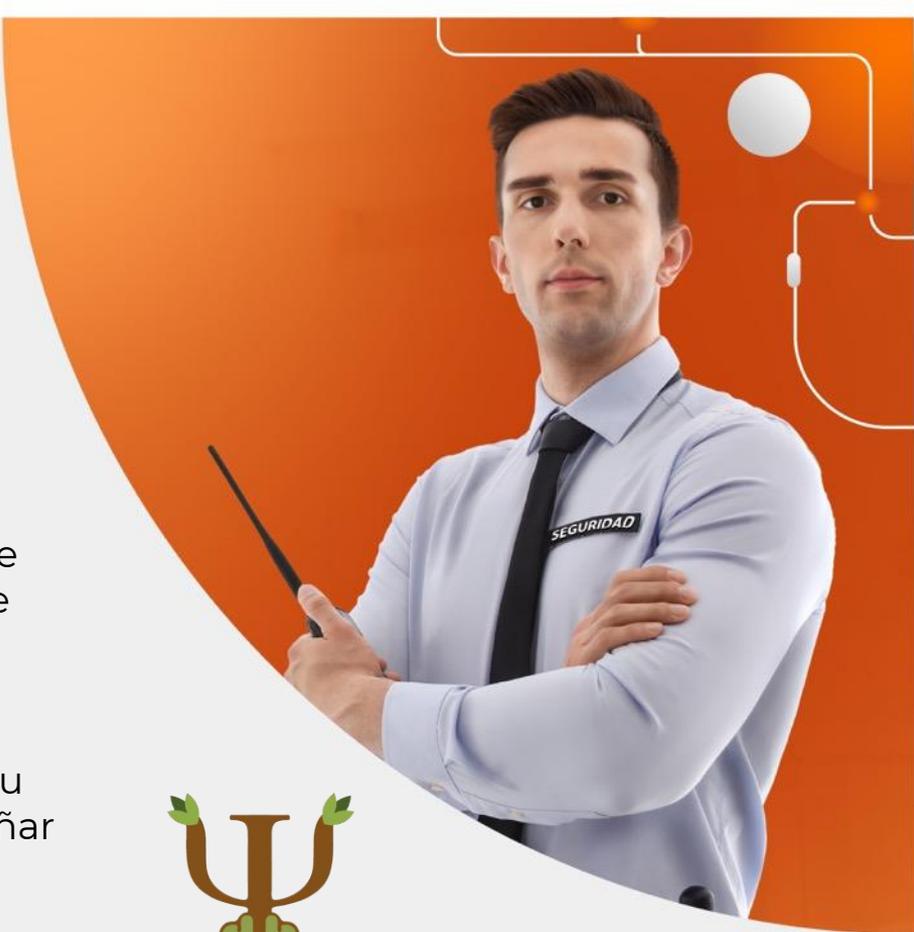
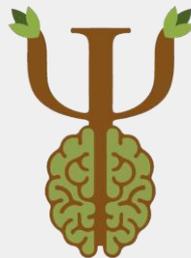
**La arrogancia ontológica:** Es la creencia de que solo es válido su punto de vista y cualquier opinión diferente está equivocada. El arrogante ontológico (la ontología es la rama de la filosofía que pregunta por lo que verdaderamente existe) no distingue entre sus opiniones y la verdad objetiva. Para él, sus opiniones son la verdad. Tampoco distingue entre su experiencia subjetiva y la realidad objetiva. Considera que su experiencia define la realidad. Vive en un mundo imaginario y lo toma por verdadero.



# INTERACCIONES INCONSCIENTES

## La comunicación manipuladora

Es la elección para recopilar información relevante para obtener lo que se desea. Las personas que se comunican manipuladoramente persiguen sus agendas personales por encima de todo. Ocultan datos si éstos no sirven para sustentar sus argumentos y fabrican información para apoyar su posición. Si es necesario, están dispuestas a engañar a los demás para alcanzar sus metas



# INTERACCIONES INCONSCIENTES

## La negociación narcisista

Intención de demostrar el propio valor venciendo al adversario. El objetivo principal del narcisista no es lograr lo que desea sino demostrar “quién manda”. En consecuencia, aplastar a los demás es su manera de sobresalir. En una negociación, el narcisista busca “ganarle al otro” en lugar de tratar de “ganar con el otro”. Los negociadores narcisistas no se orientan a satisfacer las necesidades de todas las partes involucradas. Por el contrario, se concentran exclusivamente en la satisfacción de sus exigencias



# INTERACCIONES INCONSCIENTES

## La coordinación negligente

Es una manera indolente de colaborar, haciendo promesas sin asumir el serio compromiso de cumplirlas. Para realizar una acción colectiva es imprescindible la confianza mutua en que la palabra empeñada implica compromiso. Si las personas se decepcionan unas a otras, el nivel de desempeño se deteriora, la confianza se desvanece y reina la ansiedad.



# LAS EMOCIONES INCONSCIENTES

La incompetencia emocional se manifiesta de dos maneras: explosión y represión. La primera consiste en expresar los sentimientos permitiéndose conductas contraproducentes que sólo sirven para descargar impulsos emocionales. La segunda consiste en ocultar los sentimientos tras una fachada de estoicismo, simulando que nada ocurre a pesar de sentirse furioso. Las personas suelen exhibir, cíclicamente, ambas conductas. La represión genera una carga que aumenta progresivamente hasta alcanzar un nivel imposible de tolerar; es entonces cuando las personas explotan, con desastrosas consecuencias para sí mismas y para los demás.



# EJERCICIO PRACTICO

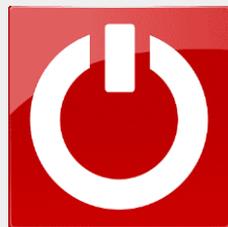


AUTO-RETRATO

# INSTRUCCIONES

1. Dibujar la silueta de una persona.
2. Escribir alrededor de la silueta todas las características y atributos que consideran define a un líder consciente e inspirador.
3. Encerrar en un círculo aquellos atributos plasmados que no posee, por tanto, requiere de fortalecimiento y/o desarrollo.
4. Posteriormente cada participante elegirá de los atributos que se han encerrado en el círculo el atributo que consideran es indispensable en un líder.
5. Reflexiona e identifica cuales son los factores o barreras que conllevan a impedir el desarrollo de las habilidades de liderazgo y el crecimiento personal

# CIERRE MICROCICLO 1 EMPRENDIENDO LA ACCIÓN



Diligenciar en conformidad a la competencia, atributo o característica que quiere desarrollar o fortalecer para convertirse en un líder consciente y empoderado, como resultado de las acciones y compromisos diarios adquiridos y ejecutados.

# AUTOREGISTRO EMPRENDIENDO LA ACCIÓN

HERRAMIENTA EMPRENDIENDO LA ACCION					
Competencias para desarrollar o fortalecer	Competencia para trabajar. Semana 1	Plan de trabajo semana 1	Acciones y compromisos diarios	Autoevaluación	Comentarios
		LUNES			
		MARTES			
		MIERCOL ES			

# Microciclo 2

CONSCIENTEMENTE

ASERTIVOS

## FORMACION CONCEPTUAL



# RESPONSABILIDAD INCONDICIONAL

La **respons-(h)abilidad** es la habilidad para responder ante una situación, responsabilidad incondicional hace referencia a que las respuestas no están determinadas por circunstancias externas o por actitudes instintivas. siempre tenemos la posibilidad de elegir. En calidad de seres humanos, somos autónomos (del griego “auto”, uno mismo y “nomos”, norma, es decir, “que se rige a sí mismo”). Y en tanto seamos más conscientes de nuestra autonomía, menos condicionadas serán nuestras respuestas. **La respon-(h)abilidad** confiere poder de decisión. Permite que nos concentremos en los aspectos de una situación sobre los cuales podemos influir. No actúa desde la posición de víctima



<b>VICTIMA</b>	<b>PROTAGONICO</b>
<p><b>INDIFERENCIA CONDUCTUAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Evade su responsabilidad, busca culpables.</b></li><li>• <b>Gira en torno a la justificación, acude a las excusas para quedar bien</b></li></ul>	<p><b>CONSCIENCIA CONDUCTUAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No evade ni desplaza la responsabilidad, se hace cargo y asume con entereza</li><li>• Es consciente que las consecuencias son el resultado de las decisiones</li></ul>
<p><b>RADICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Se centra en el problema y no concibe la solución.</b></li><li>• <b>La atribución de culpabilidad se define como alternativa de solución</b></li></ul>	<p><b>RESILIENTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interpreta la crisis como una oportunidad</li><li>• Se adapta y busca la evolución permanente</li></ul>

# DE VICTIMA A PROTAGONISTA

Cuando adoptamos la postura del protagonista, abandonamos la esperanza de que algo sea distinto de lo que es. Consideramos que la realidad es un desafío que nos permite demostrar quiénes somos verdaderamente y cuáles son los rasgos fundamentales que constituyen nuestra identidad



# CAMBIAR EL DISCURSO- NUEVOS ESQUEMAS



## NO DEPENDE DE MI

## YO ELIGO

**“Es imposible.”**

“Aún no he encontrado la solución.”

**“Alguien debería dar el primer paso.”**

“Yo podría dar el primer paso.”

**“No es posible hacerlo”.**

“Yo decidí no hacerlo.”

**“Me haces enfadar.”**

“Cuando me hablas de esa manera, me siento enojado.”

**“Debo irme.”**

“Quiero irme.”

**“No tengo tiempo (o dinero).”**

“Preferiría concentrarme en otras prioridades”



# EJERCICIO PRÁCTICO

## Examen de Consciencia



# INSTRUCCIONES

- Piensa en 3 personas significativas o importantes para usted a nivel familiar, 3 de tu contexto laboral y 3 de tu círculo social
- Identifica situaciones particulares en las que juntos pasaron momentos o situaciones difíciles y agradables.
- Ahora piensa en las veces que usted ha defraudado esas personas (con actos, promesas, acciones, palabras, etc.)
- Debes escribir en una hoja, cada momento específico en el que le has fallado a esas personas importantes.
- Establecer contacto con esas personas, ya sea de manera personal o virtual, pero debes contactarlas.



# INSTRUCCIONES

- Cuando establezca contacto, le preguntará a la persona, que daño ha generado en su vida la acción ejecutada por usted, que ha sentido y como se ha sentido, que pensamientos ha generado.
- Le dirá “hoy asumo mi responsabilidad, reconozco y soy consciente del daño que he causado, recibo tu carga y me hago responsable de lo sucedido
- La persona defraudada o agredida entregará la carga como si se tratara de una roca, en proporción al daño generado.
- Cuando haya terminado con todas las personas, tendrá que conseguir piedras de acuerdo con el número de las cargas que recibió.
- Compensar el daño, estableciendo acción positiva con igual número de personas, cada vez que hagas una acción positiva, deberá buscar un sitio para lanzar una piedra.

# Continuemos con el abordaje conceptual...

**Integridad esencial:** Piensa sólo en aquellas cosas que están en línea con tus principios, lograr el mayor grado de efectividad es actuar de acuerdo con valores humanos esenciales. La integridad esencial nos permite desarrollar fortaleza, paz y auto-confianza Funciona como el arnés de un montañista, nos sostiene cuando los retos que enfrentamos son demasiado arduos... **logramos el éxito más allá del éxito**

**Humildad ontológica:** La humildad ontológica es la comprensión de que nadie tiene un derecho especial sobre la realidad o la verdad, que los demás tienen perspectivas igualmente válidas que merecen respeto y consideración.

Dentro de este componente se pueden encontrar 3 elementos fundamentales

- La perspectiva
- La cultura en los esquemas mentales
- Diferencias individuales

# Continuemos con el abordaje conceptual...

**Comunicación auténtica:** Para que se dé una conversación interactúan tres aspectos (operacional o dimensión impersonal-eso que hace alusión a la tarea; relacional o dimensión interpersonal-nosotros, asociado a los vínculos emocionales; el yo o dimensión personal-individual que se orienta a la identidad y autoestima)

## HÁGALO FÁCIL

- Para perfeccionar las conversaciones difíciles es necesario que modifiquemos nuestras suposiciones y nuestra conducta
- Debemos comprender que la cooperación no surge de una postura de arrogancia moral sino de la solidaridad. Debido a que la confianza mutua y el respeto son elementos clave para cualquier interacción productiva.
- Debemos comprender que las trabas psicológicas son muchas y que se ponen en juego importantes asuntos de identidad

# Continuemos con el abordaje conceptual...

**Coordinación impecable:** La confianza es el lubricante que hace posible que una organización funcione. Es difícil imaginar que una organización carente de confianza pueda existir. Una organización sin confianza es más que una anomalía, es algo aberrante, La confianza implica responsabilidad, previsibilidad, confiabilidad. Definir compromiso trata de promover la cooperación, crear confianza y demostrar una conducta intachable. El ingrediente esencial es la claridad

**La estrategia de preguntar o hacer un pedido:** es importante tener consciencia de los siguientes aspectos

- La manera de formularlo
- La persona que la formula - Solicitador.
- La persona que la recibe – Receptor
- La definición de estándares claros
- La exposición de la necesidad subyacente

# Continuemos con el abordaje conceptual...

**Negociación constructiva:** En una discusión creativa, donde cada participante es consciente de la plena legitimidad de los otros. No pierde de vista que busca [...] expresar lo que, desde su punto de vista, es la verdad

## Características

- Permite a las personas expresarse
- Comprende las necesidades de todas las partes
- Crear nuevas soluciones
- Resuelve los temas en conflicto por medio de la toma de decisiones consensuada
- Establece relaciones de respeto mutuo
- Crea nuevas posibilidades
- Se concentran en ganar con el otro en lugar de ganar contra el otro

# EJERCICIO PRÁCTICO

## Piloteando Nuestras vidas

Quiero que hagas un círculo y te ubiques en el centro de este

Ahora debes hacer un recorrido, por tu vida, iras retrocediendo en el tiempo por cada etapa y momento

Pensarás la decisión que has tomado haciendo énfasis en los desaciertos de tu vida producto de tus decisiones.

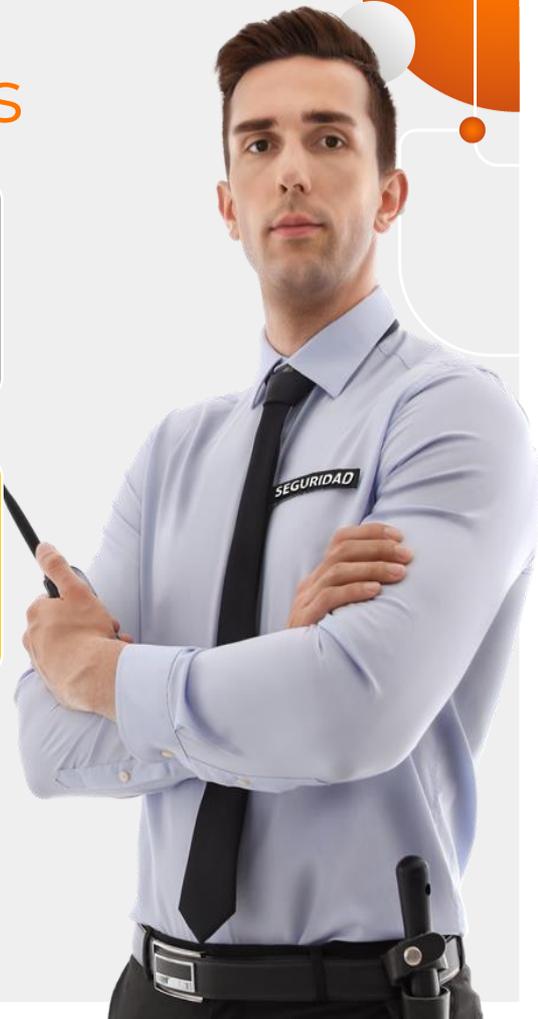
Elegir una persona del grupo, para conformar parejas, te ubicarás frente a esta persona y hablarás con ella sobre lo que has reflexionado

Ahora debes reflexionar sobre la manera cómo has pisoteado tu vida, en que te has equivocado, de qué manera has puesto en riesgo tu vida

Por un momento pensarás en tus seres queridos, en los proyectos que planteaste, en todo lo que una vez soñaste

Después de compartirlo expresarás que quieres hacer con tu vida, seguirás por la misma dirección o cambiará de rumbo

Ahora establece las acciones que emprenderán para darle sentido a tu vida. Debes encontrar al menos 5 elementos que le dan valor a tu vida, aquello que te motiva e insta para buscar tus metas

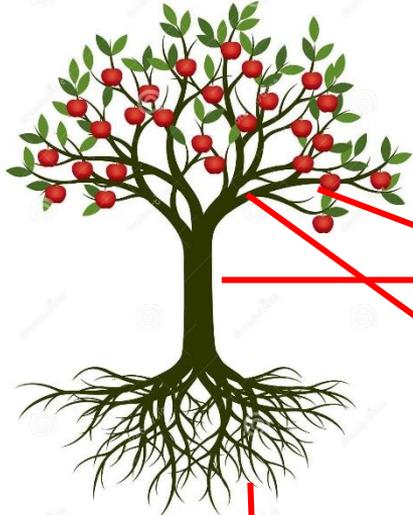


# EJERCICIO PRÁCTICO

## Conscientemente Asertivos

En una hoja en blanco, deberán dibujar un árbol el cual debe tener las siguientes partes: Raíces, tronco, ramas y frutos.





**TRONCO:** alrededor del tronco escribirás, La manera como te relacionas con tu ser interior, reflejando las características del dialogo interno, haciendo énfasis en aquellos aspectos que definen la construcción de una imagen negativa de ti mismo(a),

**RAICES:** alrededor de las raíces escribirás la manera como te relacionas con tu familia (Origen e inmediata) considerando específicamente aquello que no permite construir una buena relación (las diferencias y conflictos existentes) haciendo énfasis en las personas con quienes existen mayores brechas relacionales

**RAMAS:** Escribirás alrededor de las ramas, la manera como te relacionas con los demás haciendo énfasis en los conflictos, dificultades que conllevan hacia el deterioro de las relaciones interpersonales, las acciones que generan barreras en relacionamiento con las demás personas (a nivel laboral y social)

Una vez terminen con la elaboración del árbol, escribir en cada parte del dibujo, por medio de las siguientes instrucciones:

**FRUTOS:** En los frutos escribirás cuales son los resultados y/o consecuencias que han surgido en tu vida, debido a la manera como te relacionas con los demás, impidiendo o actuando como barreras para el desarrollo de liderazgo en los diferentes contextos de interacción.

# AUTOREGISTRO RESTRUCTURANDO-ANDO

<b>RE-ESTRUCTURANDO-ANDO</b>			
<b>FAMILIA (RAICES)</b>	<b>TRONCO (YO)</b>	<b>RAMAS (SOCIEDAD)</b>	<b>FRUTOS (RESULTADOS)</b>

Escribir en el siguiente cuadro, cada una de las acciones que consideras deben mejorar en su interacción, comunicación y relacionamiento, según cada componente; para finalizar en la columna correspondiente a los frutos (resultados), escribirás cuales son las consecuencias que obtendrás, con las acciones positivas que emprenderás dentro de tu cotidianidad.



**Microciclo**

**3**

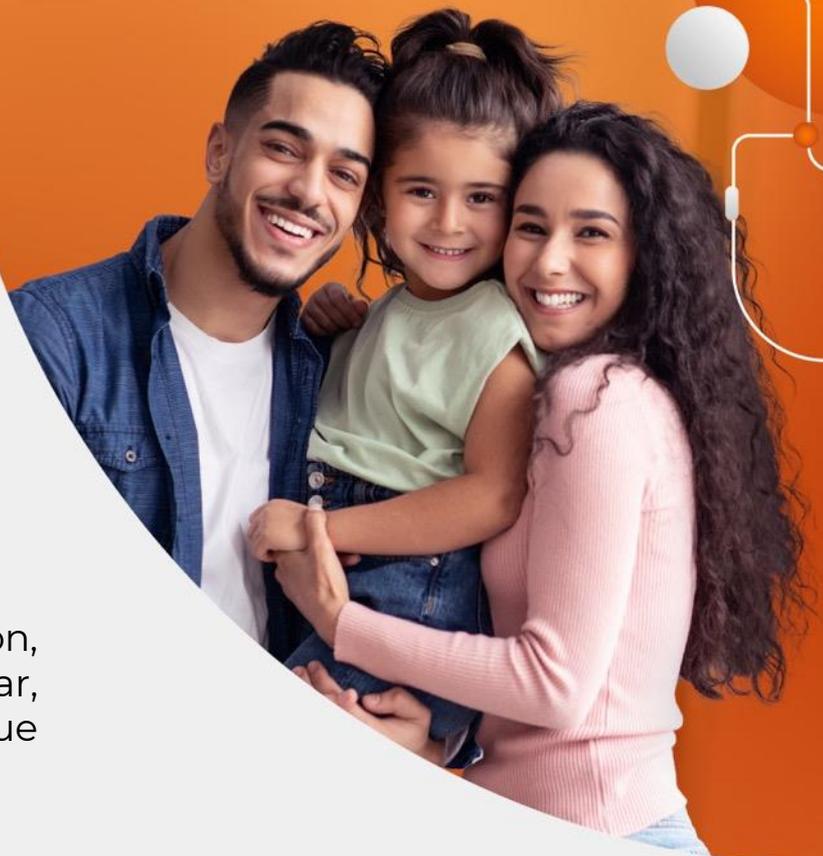
**CONSCIENCIA**

**EMOCIONAL**

FORMACION CONCEPTUAL

# COMPRENDIENDO LAS EMOCIONES

Según Daniel Goleman Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”



## **QUE ES LA CONSCIENCIA EMOCIONAL:**

Es el grado de autoconocimiento en relación con nuestras emociones, la capacidad de identificar y entender, cuando una situación genera desequilibrio, malestar y afectación y o perturbación, así como la evaluación respecto a las habilidades o capacidades de afrontamiento existentes para dar manejo al suceso y/o evento

## **CONCEPTO DE CONSCIENCIA Y SIGNIFICADO:**

La consciencia es un fenómeno de naturaleza psicológica que nos permite darnos cuenta o, valga la redundancia, ser conscientes de nuestros propios pensamientos, nuestros recuerdos, nuestras fantasías, nuestras sensaciones, nuestras acciones motoras, de nuestra existencia y del hecho mismo de ser conscientes



# NIVEL DE CONSCIENCIA EMOCIONAL



PREGUNTA	OPCION DE RESPUESTA	
	SI	NO
Genera emociones tales como: ira, frustración, venganza, tristeza, odio		
Despierta pensamientos que puede calificar como negativos y de carácter hostil		
Considero que el evento tiene gran influencia en mi estado de animo		
Propicia conductas que puedes evaluar como inadecuadas o negativas		
Habitualmente genera molestia en mi		
Siento que no enfrento a la situación de la manera adecuada		
Habitualmente no planteo alternativas para proponer una solución		
Considera que le da un manejo adecuado y asertivo.		

Piense en una situación de su cotidianidad, que habitualmente genera malestar, perturbación, afectación o indisposición, una vez haya identificado el evento, responda las preguntas

**NIVEL BAJO:** entre 5-8 respuestas negativas

**NIVEL MEDIO:** entre 3-5 respuestas positivas

**NIVEL ALTO:** entre 5-8 respuestas positivas

# RUTA DE LAS EMOCIONES

- Consciencia emocional
- Gestión emocional
- Comprensión emocional (termómetro emocional)
- Percepción Emocional

**PASO 1. PERCEPCION EMOCIONAL:** es la conexión con lo que estoy sintiendo, identificar que emoción está presente o predomina (enojo, tristeza, frustración, etc.), este paso es fundamental porque permitirá reconocer con que me estoy enfrentando



**PASO 2. COMPRESION EMOCIONAL:** el siguiente paso es darme cuenta de la intensidad y el porqué de lo que estoy sintiendo, identificar el desencadenante o detonante y cuáles fueron los motivos para generar tal impacto en mi estado emocional



**PASO 3. GESTION EMOCIONAL:** Este paso es fundamental, una vez que conozca la intensidad de lo que estoy sintiendo, debo establecer contención; tomar consciencia de las consecuencias que puede desencadenar sino asumo el control de mis pensamientos y conductas, recuerda proteger tu integridad física y mental, establezco filtro de mis conductas y pensamientos, no me dejo llevar, porque llegare a un camino sin salida



**PASO 4. CONSCIENCIA EMOCIONAL:** Ahora llego el momento de desprenderme de lo que me afecta, evaluó y racionalizo lo sucedido, identifico atribución de responsabilidades, toma la decisión de desprenderme y liberarme de lo que estoy sintiendo, pongo un alto y no permito que tome trascendencia, busco con quien hablarlo, lo tramito simbólicamente

# AUTOREGISTRO CONSCIENCIA EMOCIONAL

Situación desequilibrante	Por qué desequilibra	RUTA DE LAS EMOCIONES			
		Percepción emocional	Comprensión emocional	Gestión emocional	Consciencia emocional

Realizar un inventario de las situaciones, eventos de la cotidianidad, que generan desequilibrio, identificarán por que logran movilización emocional y aplicarán la ruta de las emociones, dando respuesta a cada paso planteado, estableciendo alternativas de afrontamiento o solución.

# CONCEPTUALIZACION Y CONSIGNA

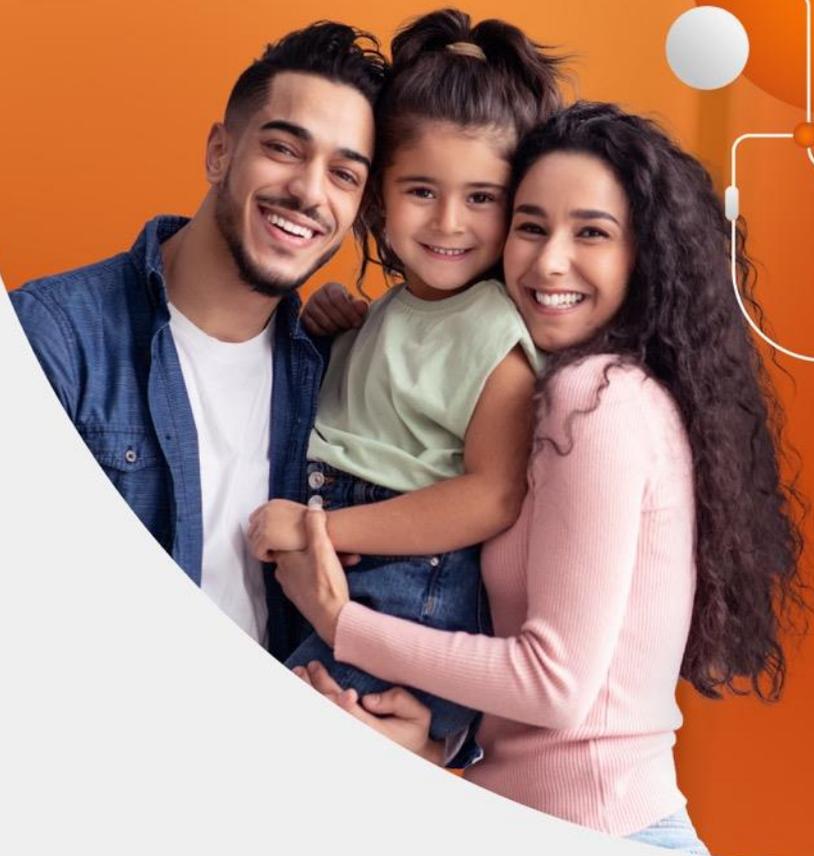
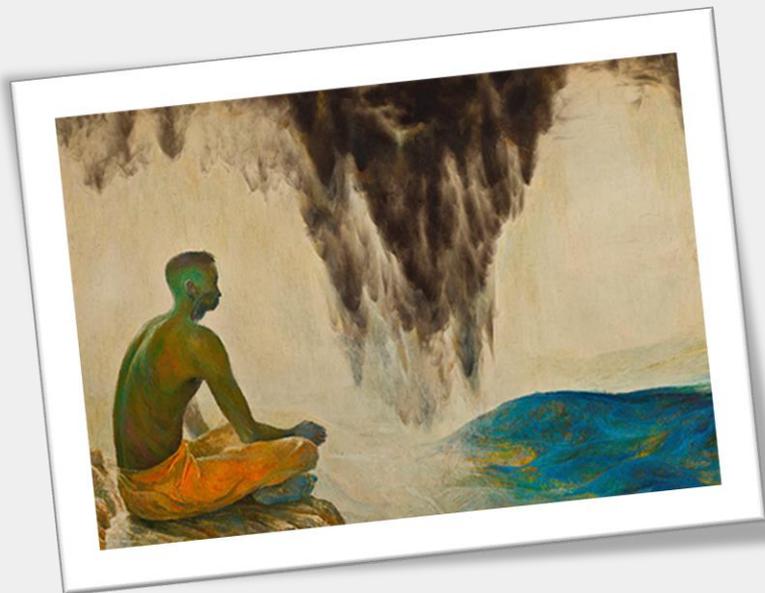
## Acciones que caracterizan a un líder:

- HAS SIEMPRE LO MEJOR
- HONRA TUS PALABRAS
- NO TE TOMES NADA PERSONAL
- NO SUPONGAS

## Conozcamos la definición de un líder consciente empoderado

Un líder consciente empoderado es aquel que tiene la capacidad de romper esquemas y/o ataduras, es conscientemente asertivo, emocionalmente consciente y establece pactos de valor, logrando establecer diferenciación entre los objetivos, metas y características personales; tiene la capacidad de reconocer sus limitaciones y fortalezas, busca siempre la complementariedad; es un gran negociador; pero ante todo logra preservar el equilibrio; define límites claros; maneja de manera perfecta la objetividad y la subjetividad, la razón y la emoción, correlaciona siempre la evidencia empírica con la científica; es cuidadoso en la toma de decisiones y asertivo en la convivencia.

# EJERCICIO PRÁCTICO PACTO DE VALOR





# POSITIVA

COMPañA DE SEGUROS

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

 Positiva Compañía de Seguros  @PositivaCol  PositivaColombia  PositivaCol  PositivaSeguros

Adheridos  
al Pacto Global



**Pacto Global**  
Red Colombia



**MINISTERIO DE HACIENDA Y  
CRÉDITO PÚBLICO**