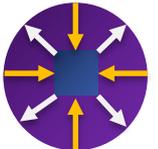


# Resumen de la metodología



Marisela



Tere



Morusa



Anita



Ricardo



13 noviembre 2021



# Del Cuadrado al Círculo

# I.- El camino para elegir el tema

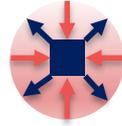


Orientación vocacional y liderazgo para jóvenes.



Acercamiento a las comunidades marginadas

Del cuadrado al círculo.



Llevar comida a la gente marginada socialmente.



Apoyar a gente desempleada.



Reciclado creativo



Diseñar, confeccionar y regalar cubrebocas.



Preparar tierra enriquecida ecológicamente

Enseñar a los niños a cultivar sus propios huertos.



Trabajo colaborativo de la 3ª edad.  
Compartiendo desde el expertise.



Círculo de mujeres.



## HERRAMIENTA 1 LISTOGRAFÍA

Comprender

# I.- El camino para elegir el tema



Proyecto ecológico: enseñando a los pequeños al servicio de todos

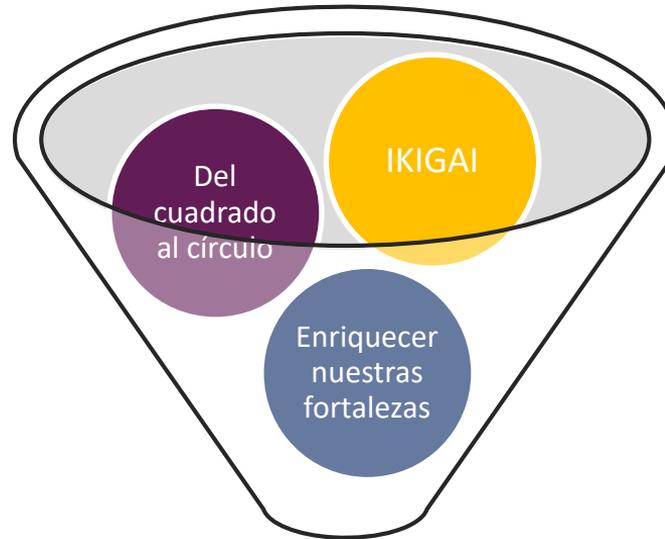
IKIGAI (trabajo colaborativo para personas de la tercera edad)

Enriquecer nuestras fortalezas para ponerlas al servicio de los demás

Del cuadrado al círculo: círculo de contención y gestión emocional para hombres

**HERRAMIENTA 2 TAMIZADO INTUITIVO** Comprender

# I.- El camino para elegir el tema



Del Cuadrado al  
Círculo

**TAMIZADO INTUITIVO**

Comprender

# I.- El camino para elegir el tema



## II.- Objetivo General



**Incluir al género masculino en el tema de gestión emocional.**

Enfocado a personas que tengan una pérdida, un quiebre emocional o la necesidad de contactar y gestionar sus emociones.

**Utilizamos como herramientas:**

- Tabla de clarificación de objetivos
- Atomización
- Plantilla de objetivos

Derivado de esto nos hicimos el **Foco de ideación:**

**¿Cómo podemos generar apertura en personas del género masculino para que acepten que sufren un quiebre emocional y el acompañamiento para la contención y gestión del mismo?**



Definir

## II.- Objetivo General



### Tabla de Clarificación de Objetivos

#### ¿Qué quiero alcanzar?

1. Compartir quiebres específicos de la pandemia: pérdida de un familiar, del trabajo, salud, pareja.
2. La adaptación al entorno actual.
3. Resiliencia.
4. Sentido de comunidad con personas que viven una misma situación.

#### ¿Qué quiero evitar?

1. Aislamiento
2. Depresión
3. Efectos negativos del quiebre emocional
4. Contaminación emocional en el entorno familiar, laboral y social

1. La confianza
2. La fé
3. La paciencia

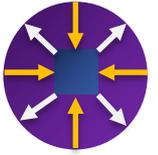
1. El sufrimiento innecesario.
2. La desconfianza.
3. La resistencia a estos espacios.
4. El desgaste de energía

#### ¿Qué quiero conservar?

#### ¿Qué quiero eliminar?

Definir

## II.- Objetivo General: Atomización del Reto



### Original:

Abrir un espacio de contención y gestión emocional que pueda ser un acompañamiento para personas que enfrentan un quiebre emocional. Género masculino de la tercera edad, clase media de la Colonia delValle.



### Ajustado

Sensibilizar a personas del género masculino para que busquen acompañamiento y vivan un proceso de gestión emocional ante un quiebre.

Definir

## II.- Objetivo General: Plantilla de Objetivos



Objetivo Elevando tu frecuencia			
<b>Descripción general</b>		Sensibilizar a personas del género masculino para que busquen acompañamiento y vivan un proceso de gestión emocional ante un quiebre.	
<b>¿Qué? (Específico)</b>		Replantear el paradigma de la gestión emocional en el género masculino para una mejor adaptación al entorno actual derivado de las pérdidas generadas por el COVID.	
<b>¿Cuánto? (Mensurable)</b>		Un grupo entre 10 y 20 personas.	
<b>¿Para qué? (Relevante)</b>		Contribuir al bienestar emocional del género masculino de la 3a edad en el ámbito familiar, laboral y social.	
<b>¿En cuánto tiempo? (Temporal)</b>		Sesiones sabatinas semanales de 2 horas durante 3 meses iniciando a partir del mes de mayo.	
<b>Fecha límite (mm/dd/aa)</b>		Segunda quincena de mayo 2021	<b>Definir</b>
<b>Responsables / Áreas</b>		Equipo 3 Elevando tu frecuencia.	

# III.- Objetivos Específicos



- Retomar prácticas que se están dando en otras culturas y países.



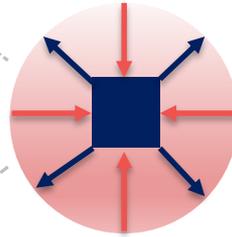
**Dar respuesta a una necesidad emergente de contención emocional**



**Desarrollar una nueva mirada del sentido de la masculinidad**



- Crear un espacio seguro, confinable, para gestión de emociones del género masculino.



Definir

# IV.- Mapa de Empatía



Elevando tu frecuencia

**CREATIVE MINDS**  
CERTIFICATIONS, TRAINING & CONSULTING



**MIEDOS**

Al hablar de emociones escucha críticas a su masculinidad

La mentalidad de más de 40, su mayor resistencia es a mostrarse vulnerable a lo no permitido

Falta de confianza para expresar emociones ante conocidos y desconocidos

Necesidad de contención emocional, en un ambiente libre

La intencionalidad de las construcciones sociales sobre la masculinidad que ya no los definen

Podría apoyarse a empatizar con las diversas maneras de ser y vivir del mundo masculino.

**MOTIVACIONES**

Observar

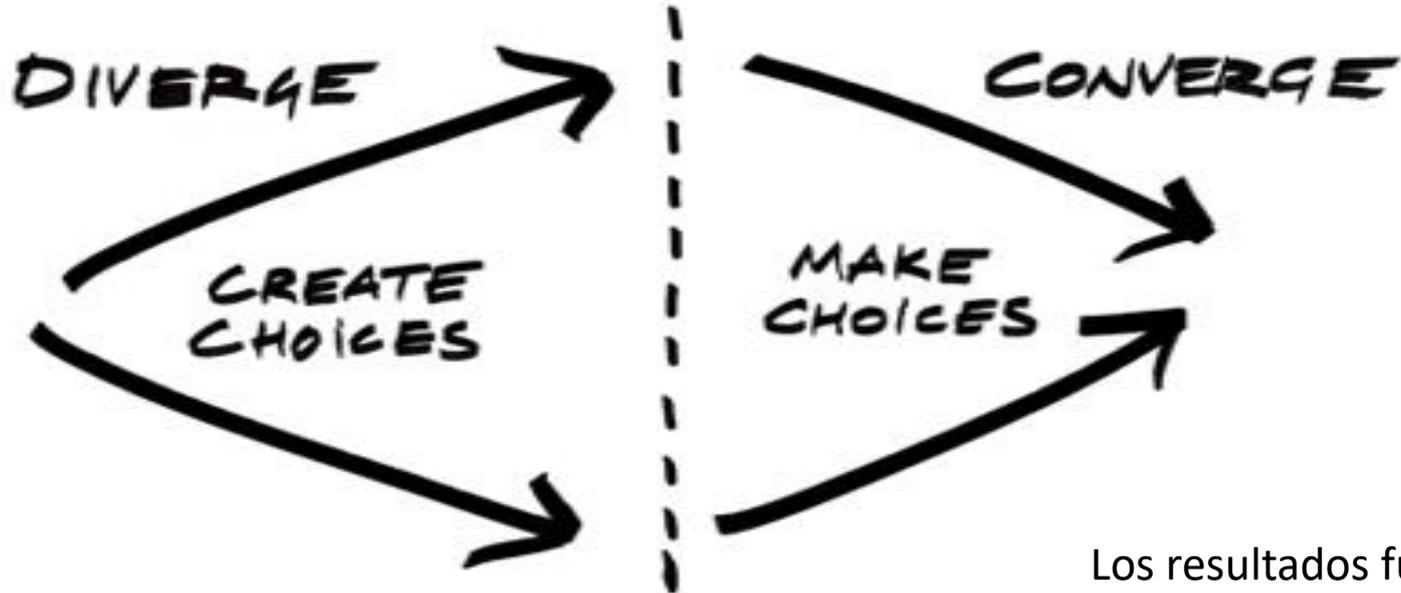


Utilizar diferentes  
herramientas de  
creatividad y hacer  
pruebas piloto

# Generación de Ideas



Para la generación de ideas consideramos varias herramientas de creatividad  
Por ejemplo, en una primera etapa utilizamos la lluvia de ideas en dos fases:



Idear

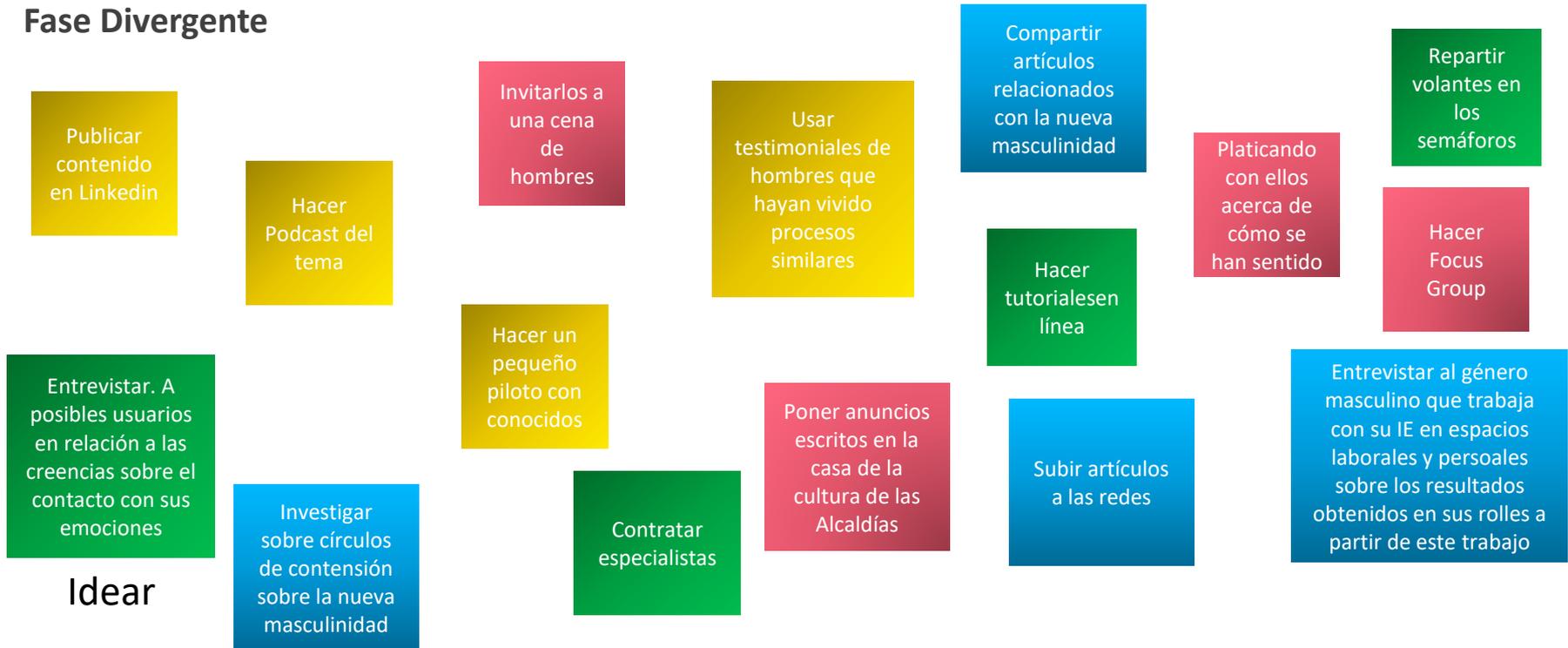
Los resultados fueron los siguientes:

# Generación de Ideas



¿Cómo podemos generar apertura en personas del género masculino para que acepten que sufren un quiebre emocional y el acompañamiento para la contención y gestión del mismo?

## Fase Divergente



# Generación de Ideas



¿Cómo podemos generar apertura en personas del género masculino para que acepten que sufren un quiebre emocional y el acompañamiento para la contención y gestión del mismo?

## Fase Convergente



Idear

# Al final diseñar un plan de Acción



## Objetivo:

- Espacio donde el objetivo principal es la contención, la escucha sin crítica ni juicio, la gestión de emociones, especialmente en momentos de preocupación, pérdidas o crisis.
- Despedir creencias limitantes que dificultan la comprensión y el manejo emocional en el género masculino.





Gracias

Gracias

Gracias