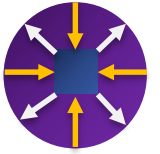


Resumen de la metodología



Marisela



Tere



Morusa



Anita



Ricardo

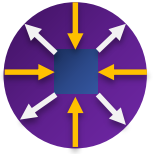


13 noviembre 2021



Del Cuadrado al Círculo

I.- El camino para elegir el tema

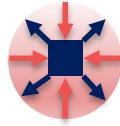


Orientación vocacional y liderazgo para jóvenes.



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.



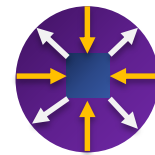
Círculo de mujeres.



HERRAMIENTA 1 LISTOGRAFÍA

Comprender

I.- El camino para elegir el tema



Proyecto ecológico: enseñando a los pequeños al servicio de todos

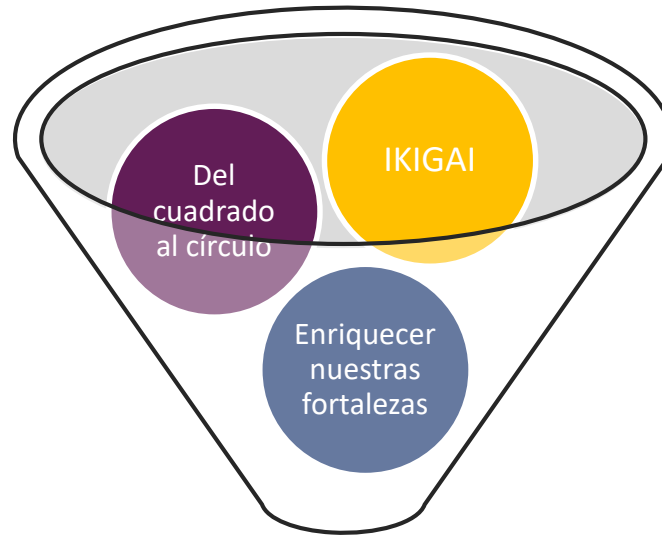
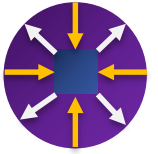
IKIGAI (trabajo colaborativo para personas de la tercera edad)

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

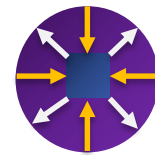


Del Cuadrado al
Círculo

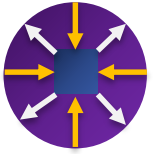
TAMIZADO INTUITIVO

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

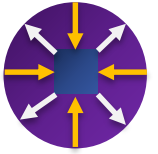


Tabla de Clarificación de Objetivos

¿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

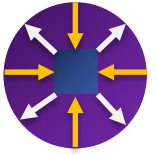
1. El sufrimiento innecesario.
2. La desconfianza.
3. La resistencia a estos espacios.
4. El desgaste de energía

¿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.

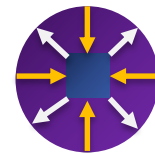


Ajustado

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

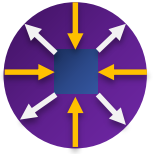
Definir

II.- Objetivo General: Plantilla de Objetivos



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

III.- Objetivos Específicos

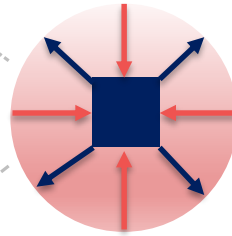


- Retomar prácticas que se están dando en otras culturas y países.



Dar respuesta a una necesidad emergente de contención emocional

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



Desarrollar una nueva mirada del sentido de la masculinidad

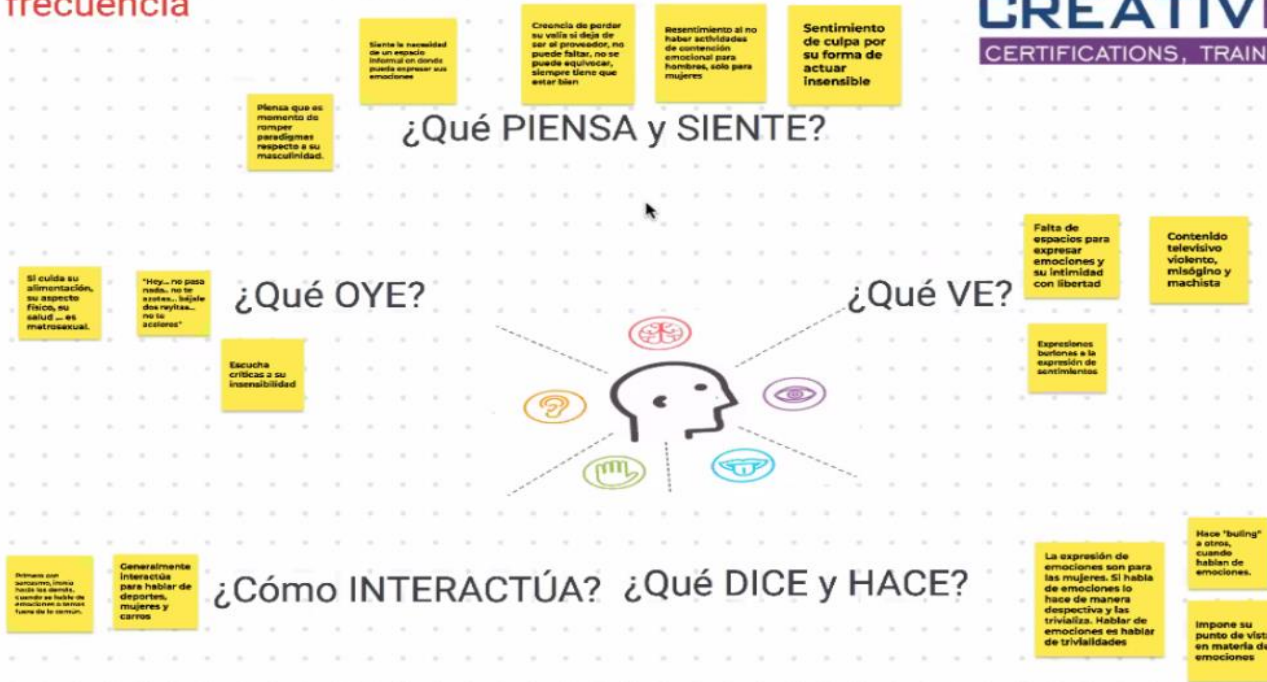
Definir

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 superiores y desconocidos

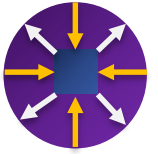
Necesidad de contención emocional, en un ambiente libre

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.

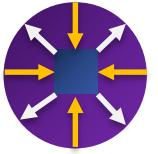
MOTIVACIONES

Observar

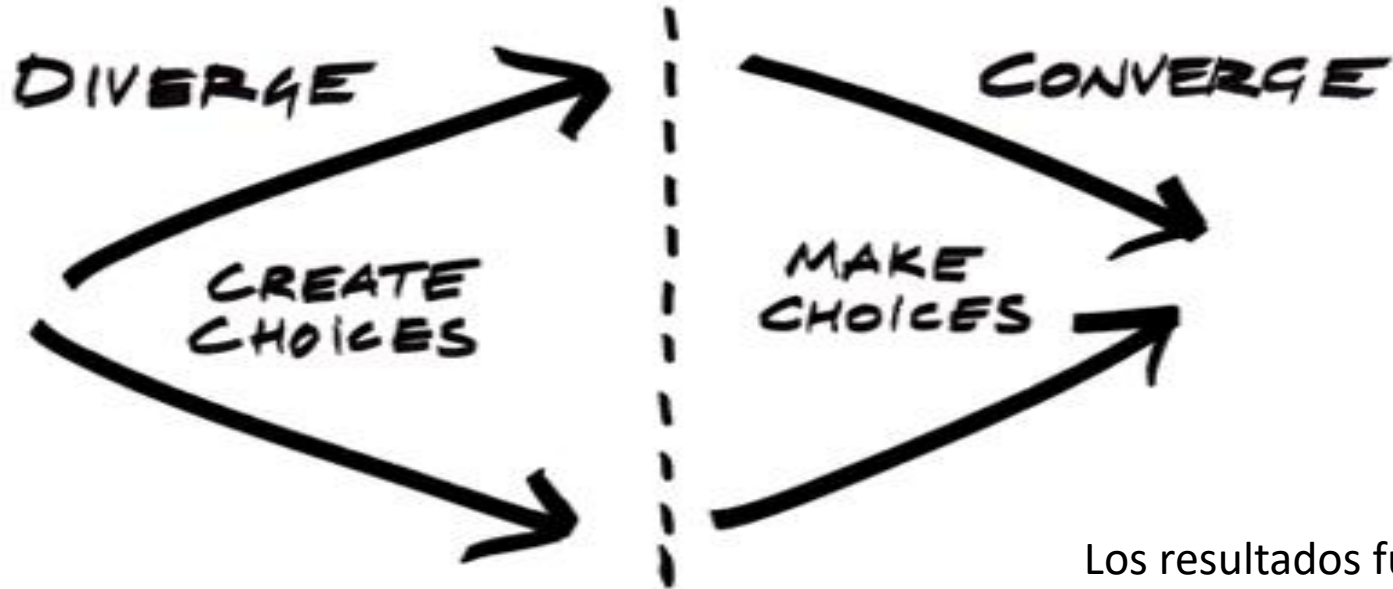


Utilizar diferentes
herramientas de
creatividad y hacer
pruebas piloto

Generación de Ideas



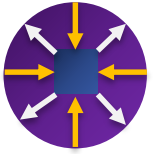
Para la generación de ideas consideramos varias herramientas de creatividad
Por ejemplo, en una primera etapa utilizamos la lluvia de ideas en dos fases:



Idear

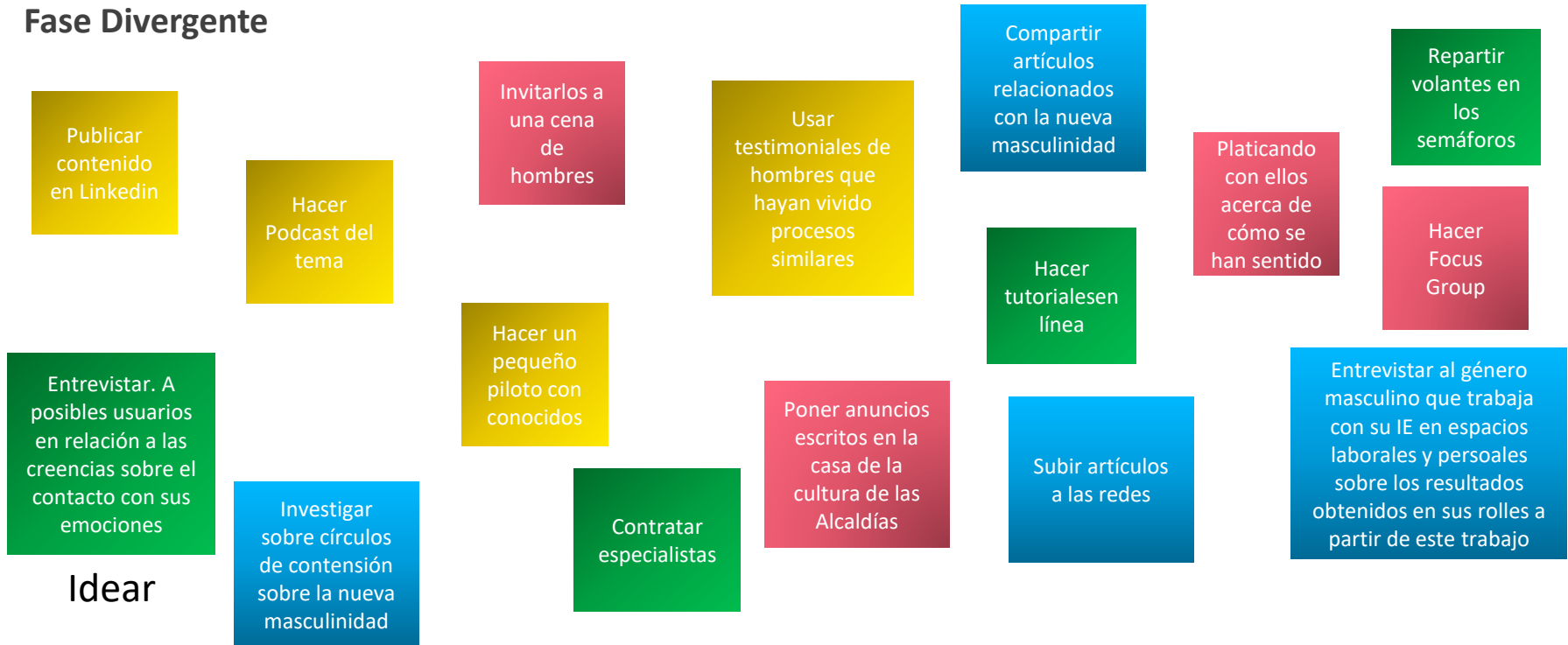
Los resultados fueron los siguientes:

Generación de Ideas

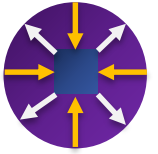


¿Cómo podemos generar apertura en personas del género masculino para que acepten que sufren un quiebre emocional y el acompañamiento para la contención y gestión del mismo?

Fase Divergente



Generación de Ideas



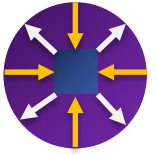
¿Cómo podemos generar apertura en personas del género masculino para que acepten que sufren un quiebre emocional y el acompañamiento para la contención y gestión del mismo?

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.



Three wooden hearts of varying sizes are hanging vertically from thin wires. The hearts are made of light-colored wood with a natural, slightly weathered texture. The word "Gracias" is written on each heart in a cursive font. The largest heart on the right has the word in purple, while the two smaller hearts on the left have it in white. The background is a soft, out-of-focus gradient of light green and yellow.

Gracias

Gracias

Gracias