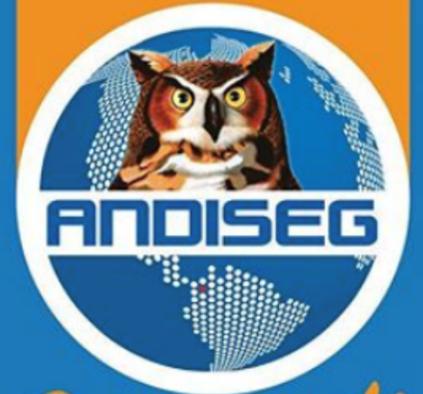


DESDE  
1971



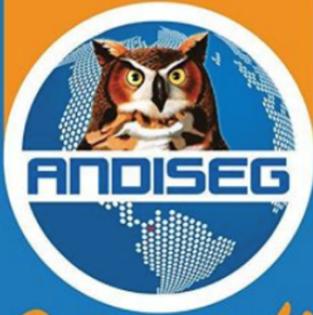
*Cerca de ti*

DIRECCIÓN DE GESTIÓN HUMANA -  
AREA DE CAPACITACIÓN

# CAPACITACIÓN MES DE JUNIO

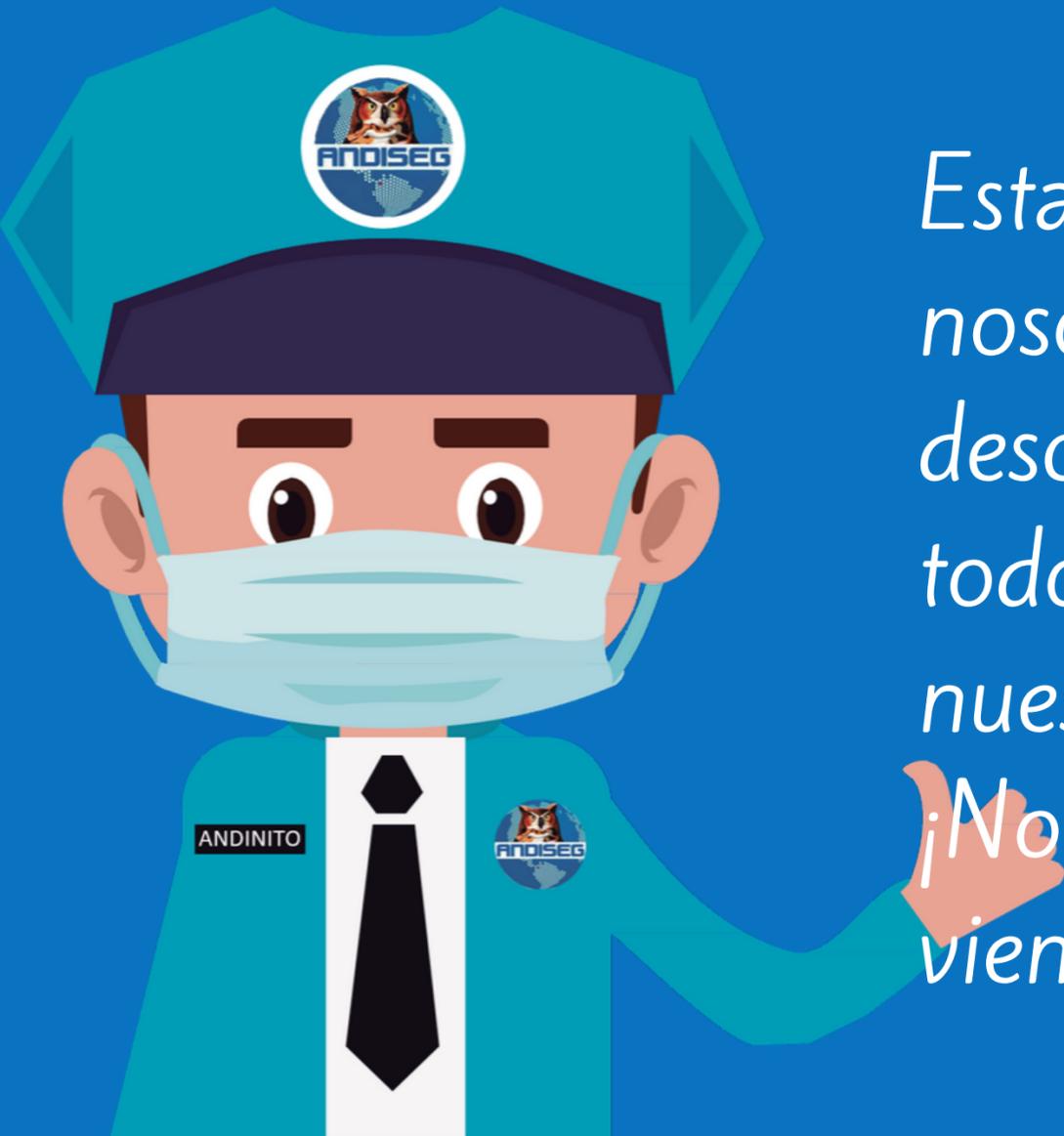
1. Inteligencia Emocional en Tiempos de Pandemia
2. Manejo Efectivo del Tiempo
3. Decretos ¿cuales son sus beneficios?

DESDE  
1971



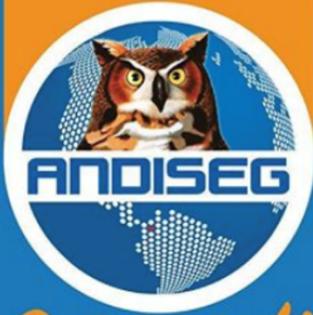
*Cerca de ti*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA



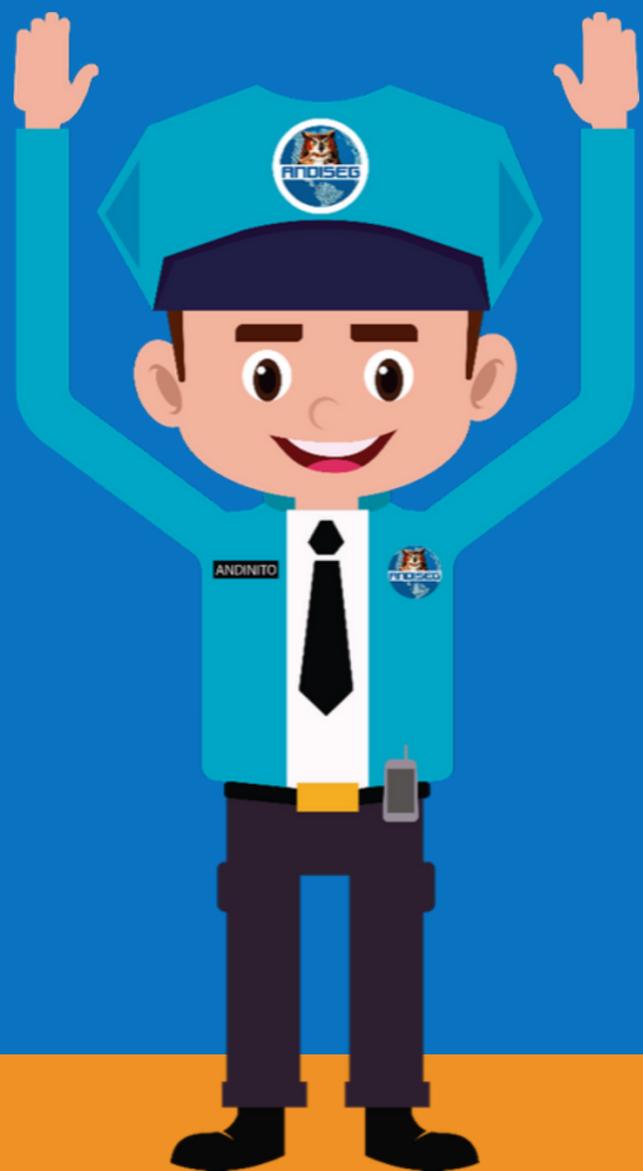
*Estamos ante una situación nueva para muchos de nosotros y nosotras, y como sucede con todo lo desconocido, nos genera incertidumbre y, sobre todo, miedo. Más aún, cuando sentimos amenazada nuestra salud y también la de nuestros seres queridos. ¡No hay duda! Nuestro bienestar emocional se está viendo afectado.*

DESDE  
1971



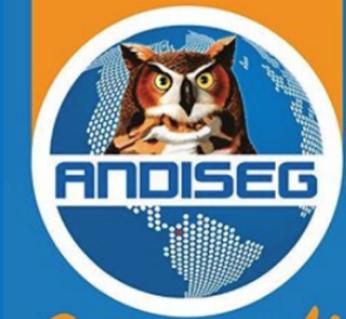
*Cerca de ti*

## ¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?



Es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

*Las emociones negativas como el estrés, la fatiga, y el pánico pueden ser tan contagiosas como el coronavirus. Ante situaciones que generan estrés, el ser humano cuenta con dos maneras de reaccionar:*



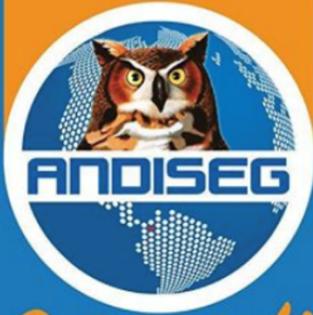
Reacción Infantil



Reacción Adulta



DESDE  
1971



*Cerca de ti*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

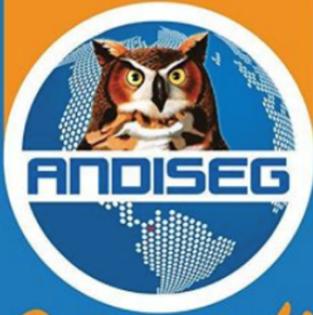


## Reacción Infantil

*La parte infantil es aquella que es más indefensa y vulnerable, esto hace referencia por ejemplo a una persona abrumada, angustiada, inestable emocionalmente.*



DESDE  
1971



*Cerca de ti*

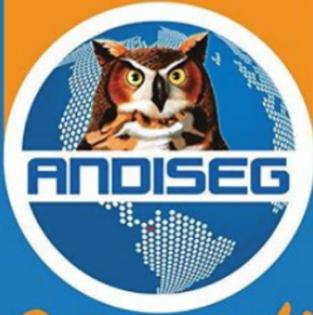
# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## Reacción Adulta

*La parte adulta hace referencia a aquella persona que mantiene la calma ante este tipo de situaciones, para poder tranquilizar a esa parte infantil.*



DESDE  
1971



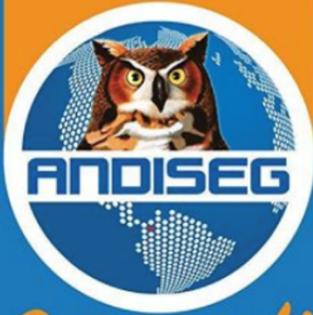
*Cerca de ti*

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

*Ante estas situaciones atípicas o extremas que estamos experimentando debido a la pandemia del coronavirus, es necesario aprender a saber cómo actuar ante la incertidumbre para no dejarse llevar por noticias falsas o el pánico. Esta etapa es denominada como de "supervivencia" y puede ser peligrosa porque no ayuda a resolver problemas complejos ya que lleva al ser humano tiene tendencia a ser más reactivo, que deliberador.*



DESDE  
1971



*Cerca de ti*

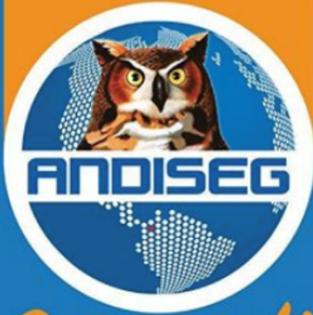
# ¿COMO EVITAR ENTONCES CAER EN ESE MODO "SUPERVIVENCIA"?



**Nombrar nuestras emociones**

*Una vez que se expresan los sentimientos, se vuelve más sencillo controlar las emociones e ir las normalizando. Es decir, observar las emociones y nombrarlas dando lugar a la parte adulta, en lugar de ser manejadas por ellas.*



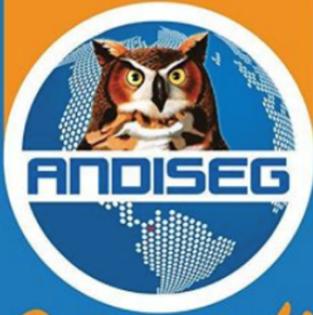


# ¿COMO EVITAR ENTONCES CAER EN ESE MODO "SUPERVIVENCIA"?

**MANTENER LA CALMA Y  
ENFOCARSE EN LO QUE  
SÍ PODEMOS  
CONTROLAR**

- *Abastecerse sin caer en compras de pánico*
- *Enfocarse en actividades que se puedan realizar en el hogar (Ejm: jardineria, manualidades, etc)*
- *Leer un libro, diseñar un blog, tocar un instrumento, etc.*
- *Si tienes hijos, estas actividades pueden ayudar a crear nuevas conexiones familiares*
- *Estar en contacto regular con familiares y amigos a traves de herramientas como Facebook y WhatsApp*
- *No estar revisando constantemente las noticias pues esto detona emociones negativas o contribuye a estar en modo de supervivencia.*





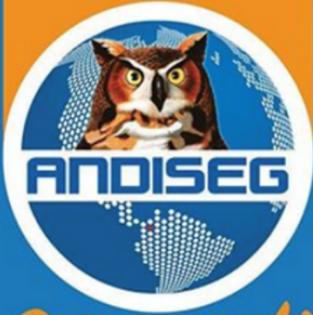
# ¿COMO EVITAR ENTONCES CAER EN ESE MODO "SUPERVIVENCIA"?

**MANTENER LA CALMA Y  
ENFOCARSE EN LO QUE  
SÍ PODEMOS  
CONTROLAR**

- Usemos google con discreción al buscar síntomas y "soluciones" para el coronavirus, de esta manera evitaremos autodiagnosticarnos y automedicarnos.
- Meditar y hacer ejercicio, actividades que son sencillas de hacer en casa y nos ayudan a estar en mayor control de nuestras emociones.
- La búsqueda de información en las redes sociales no ayuda mucho. Se ve ahí mucha desinformación, pero también emociones desbordadas, textos irreflexivos, que solo aumentan el temor y la ansiedad



DESDE  
1971

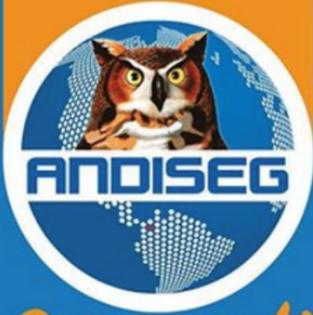


*Cerca de ti*

*El coronavirus y el distanciamiento social es algo que nos está afectando a todos de manera distinta, por lo que tener en cuenta que los demás pueden tomar esta situación de manera diferente puede ayudarnos a conectar mejor con los demás, ya sean nuestros compañeros de trabajo, amigos o familiares. También es importante recordar que cada persona maneja el estrés de manera distinta, tratar de entender al otro a través de la empatía, puede ayudarlos a manejar la situación de una mejor forma.*



DESDE  
1971

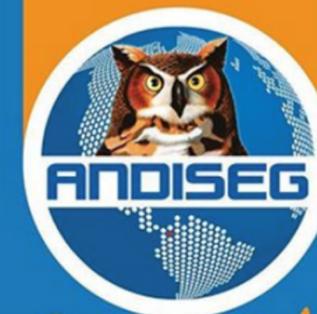


Cerca de ti

Finalmente, La resiliencia es clave, porque te ayuda a recuperarte pronto de algo que te preocupa y te pone en un estado en el que puedes tomar mejores decisiones. Pero lo primero es aprender a manejar tus propias reacciones emocionales frente a esta situación. No ayuda estar simplemente asustado, no ayuda entrar en pánico. Es mucho mejor mantenerse calmado y claro, porque así puedes pensar mejor.



DESDE  
1971

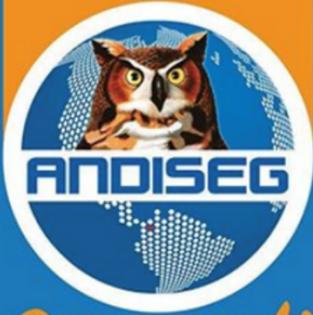


*Cerca de ti*

# MANEJO EFFECTIVO DEL TIEMPO



DESDE  
1971



*Cerca de ti*

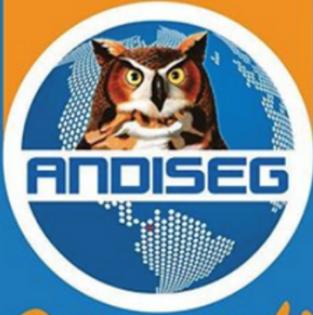
# MANEJO EFECTIVO DEL TIEMPO

Al momento de trabajar intentamos hacer todo lo posible por ser productivos en nuestro día a día, y muchas veces no lo logramos. Sin embargo, un buen manejo y administración del tiempo es la solución para ejecutar organizadamente las actividades tanto profesionales como personales. El manejo del tiempo consiste en organizar, planificar y programar tus días, semanas o meses con el objetivo de generar un trabajo efectivo y aumentar la productividad.

En esta oportunidad te daremos 5 tips para manejar el tiempo correctamente



DESDE  
1971



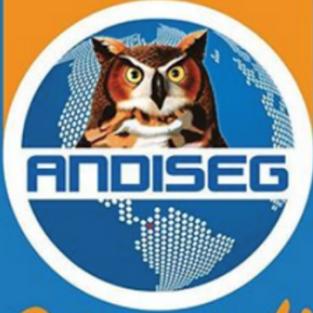
*Cerca de ti*

**1**

## **APRENDE A RECONOCER QUE TE HACE PERDER TIEMPO**

Muchas veces ignoramos cómo una simple actividad puede hacernos perder muchas horas de productividad. A veces, una cosa como ver televisión, no sólo nos hace perder tiempo, sino que nos cambia el estado de ánimo y no queremos hacer nada más después. Hay que rastrear y anotar todo lo que hacemos a diario para poder identificar estos gastadores de tiempo.

DESDE  
1971



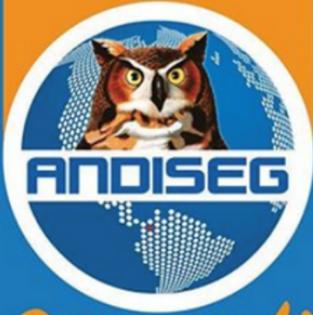
*Cerca de ti*

**2**

## DESCUBRE TUS PRIORIDADES

Si sólo pudieras hacer un par de cosas en el día y nada más ¿Cuáles te generarían las mejores ganancias? Aprendiendo a determinar nuestras prioridades nos permite ser efectivos en el manejo del tiempo, incluso si no llegamos a desarrollar las demás tareas de menor importancia.

DESDE  
1971



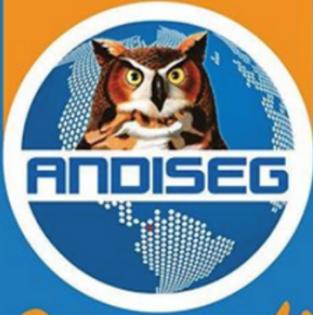
*Cerca de ti*

3

## APRENDE A DELEGAR

A veces cuando una actividad es muy fácil o monótona, es mejor dársela a otra persona o pagar para que sea hecha y así poder enfocarnos en cosas más importantes. No veas esto como una pérdida de dinero, sino como una ganancia de más horas durante el día.

DESDE  
1971



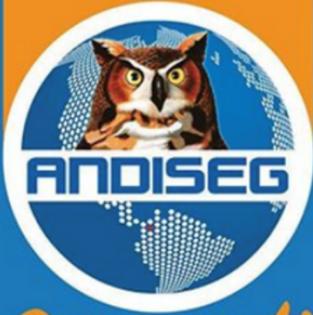
*Cerca de ti*

**4**

## **CREA UNA RUTINA Y SIGUELA DIARIAMENTE**

Tómate el tiempo de hacer un horario con el tiempo necesario para realizar cada una de tus actividades y así podrás guiarte a través del día. Si solamente piensas en una actividad a la vez y no tomas en cuenta lo demás que tienes que hacer, es probable que te prolongues más de lo necesario.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

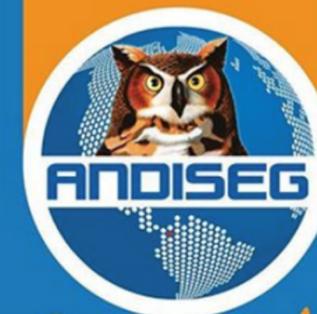
5

## ESTABLECE TIEMPOS ESPECIFICOS PARA CADA ACTIVIDAD

A más actividades a realizar, menos tiempo para dedicarle a cada una. Toma en consideración cuales serían los tiempos apropiados para cada actividad y dedícase los.



DESDE  
1971



*Cerca de ti*

# DECRETOS, ¿CUALES SON SUS BENEFICIOS?



## EDUCACION – DECRETO 470 DEL 24 DE MARZO DE 2020

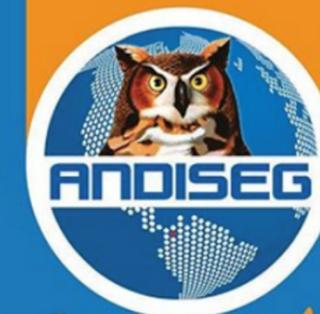
- Brinda herramientas a los entes territoriales del país para garantizar que el suministro nutricional llegue a las casas de los niños, niñas y adolescentes, de los colegios beneficiados con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), durante el receso de clases preventivo dispuesto por la pandemia del coronavirus COVID-19.
- Beneficia a los estudiantes matriculados en instituciones educativas del sector oficial.

## EDUCACION – DECRETO 467 DEL 23 DE MARZO DE 2020

Decretar medidas de urgencia para beneficiarios de auxilios del ICETEX.  
Periodo de gracia en cuotas de créditos vigentes.

- 1.Reducción transitoria de intereses al IPC para estratos 3, 4, 5 y 6, durante la vigencia del Estado de Emergencia.
- 2.Ampliación en los planes de amortización.
- 3.Otorgamiento de nuevos créditos para el segundo semestre del año 2020.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

# SERVICIOS PÚBLICOS: DECRETO 464 DEL 23 DE MARZO DE 2020

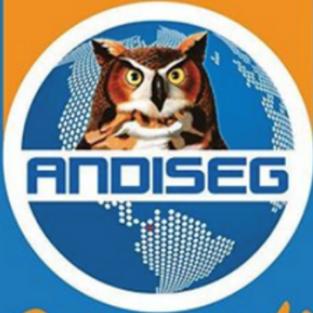
Fijar las reglas para los planes de telefonía móvil durante la declaratoria del Estado de Emergencia, así:

1. Amplia en un plazo de treinta días el pago para servicios postpago.
2. Si vencido el nuevo plazo de pago, el usuario continúa sin pagar, se le debe garantizar la opción de efectuar recargas usar el en la modalidad prepago.
3. Para los usuarios de telefonía móvil prepago a la finalización del saldo contarán con la posibilidad de envío de 200 mensajes de texto y la recepción ilimitada de estos.

# SERVICIOS PÚBLICOS: DECRETO 517 DEL 4 DE ABRIL DE 2020

1. Establece la posibilidad de pago diferido de los servicios para los estratos 1 y 2.
2. Empresas comercializadoras que presten el servicio público de energía eléctrica y gas combustible por redes podrán diferir, por un plazo de 36 meses.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

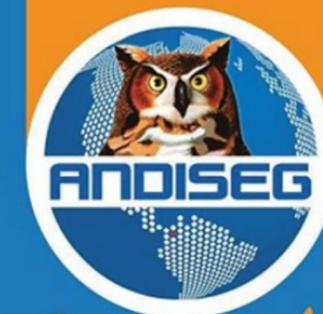
## **SERVICIOS PÚBLICOS: DECRETO 528 DEL 7 DE ABRIL DE 2020**

1. Medidas para los servicios públicos de acueducto, alcantarillado y aseo, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica.
2. Permite a las prestadoras de los servicios públicos de acueducto, alcantarillado y/o aseo diferir por un plazo de 36 meses el cobro del cargo fijo.
3. Usuarios residenciales de estratos 1 y 2.
4. Consumos causados durante los 60 días siguientes a la declaratoria de la emergencia económica.

## **SERVICIOS PÚBLICOS: DECRETO 540 DEL 13 DE ABRIL DE 2020**

1. Todos los planes móviles de hasta \$71.214 pesos estarán libres de IVA.
2. Busca garantizar el acceso a las telecomunicaciones en medio de la emergencia.
3. Permite que la población, especialmente la de menores ingresos, pueda acceder a la conectividad y cuente con un alivio económico durante la emergencia.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

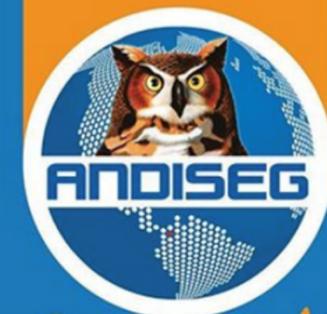
# **SERVICIOS PÚBLICOS: DECRETO 555 DEL 15 DE ABRIL DE 2020**

1. A partir del 16 de abril, y mientras se mantenga el estado de emergencia sanitaria, no se podrán suspender los servicios de telefonía móvil ni de telecomunicaciones incluidos los servicios de radio, los de televisión y los servicios postales por tratarse de servicios públicos esenciales.
2. Para los planes postpago cuyo valor no exceda los \$71.214 el decreto establece que, cuando el usuario incurra en impago, el proveedor deberá otorgarle 30 días adicionales al término pactado en el respectivo contrato para ponerse al día con los pagos.

# **A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 518 DEL 4 DE ABRIL DE 2020**

1. Crea el Programa Ingreso Solidario para atender hogares pobres y vulnerables en Colombia.
2. Busca apoyar a aquellos colombianos que no forman parte de los programas como Familias en Acción y Colombia Mayor.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

# A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 532 DEL 8 DE ABRIL DE 2020

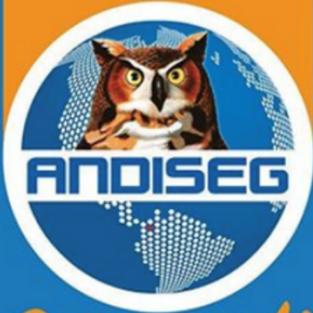
1. Se dictan medidas para el ingreso de estudiantes a los programas de pregrado en instituciones de educación superior.
2. Suspende temporalmente la presentación del Examen de Estado como requisito para el ingreso a la educación superior.
3. Exámenes programados para el 15 de marzo de 2020.

# A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 533 DEL 9 DE ABRIL DE 2020

## Plan de Alimentación Escolar

1. Permitirá que los menores del sector educativo oficial continúen recibiendo el complemento nutricional para consumo en sus hogares, incluso si el Ministerio de Salud y Protección Social amplía la duración de la emergencia sanitaria.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

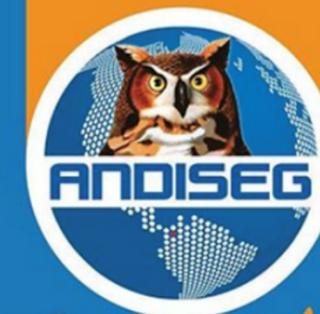
## A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 535 DEL 10 DE ABRIL DE 2020

1. Devolución de saldos a favor por impuestos.
2. Devolución de forma automática los saldos a favor que tenían los colombianos por concepto del impuesto sobre la renta y del IVA, esto en el marco de la emergencia sanitaria.
3. Para Empresas, la devolución de saldos a favor se realizará con una revisión detallada de la información presentada y el historial de cada compañía, para luego determinar si están en un perfil de alto o bajo riesgo.
4. Para Personas naturales, solo tienen que revisar su última declaración de impuestos sobre la renta; ya que, si no se es declarante, no habrá ningún valor a favor para reclamar.

## A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 553 DEL 15 DE ABRIL DE 2020

1. Se define la transferencia económica
2. Adultos Mayores registrados en la lista de priorización del Programa Colombia Mayor
3. Tres giros mensuales de \$80.000.
4. Protección al Cesante por medio de las cajas de compensación familiar - Subsidio al desempleo.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

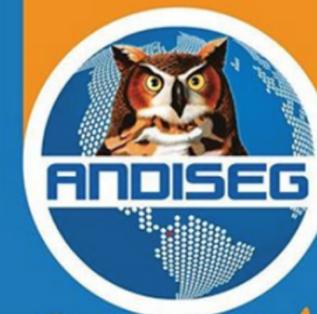
## A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 579 DEL 15 DE ABRIL DE 2020

1. Por el cual se adoptan medidas transitorias en materia de propiedad horizontal y contratos de arrendamiento, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica.
2. Hasta el 30 de junio de 2020 quedan suspendidas las acciones de desalojos.
3. Reajuste anual a los cánones de arrendamiento será aplazado. Este deberá ser acordado entre las dos partes hasta el 30 de junio.
4. Arrendatario y arrendador deberán llegar a un acuerdo sobre la forma de pago de las mensualidades.
5. En caso de terminar el contrato de arrendamiento en el periodo de emergencia: "se entenderán prorrogados hasta el 30 de junio de 2020, continuando vigente la obligación de pago del canon".

## A FAVOR DE LA GENTE: DECRETO 488 DEL 27 DE MARZO DE 2020

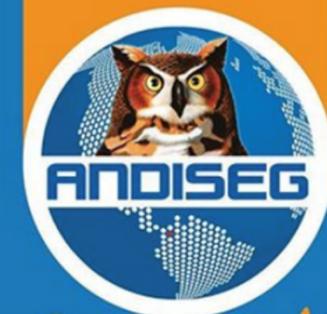
1. Los empleados podrán retirar sus cesantías en los fondos privados. El retiro de las cesantías lo podrá hacer SI disfruta de licencia no remunerada.
2. Quienes estén hoy cesantes pueden acudir a las cajas de compensación familiar, cumpliendo unos requisitos como ser trabajador formal, que esté o haya estado afiliado a la caja de compensación familiar y haya llevado más de un año. Con estos requisitos tiene derecho a recibir en los próximos tres meses dos salarios mínimos.

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

DESDE  
1971



*Cerca de ti*

# ANDISEG

*CERCA DE TI...*

COMPAÑIA ANDINA DE SEGURIDAD