

PROMOVIENDO EL APRENDIZAJE DE TUS EMOCIONES

Autor: Yesenia Hincapié Jaramillo

Asesor académico: Giovanny Flórez Marín

Trabajo social, Facultad de educación y ciencias sociales, Tecnológico de Antioquía

Practicas II

2020

La realización de mis prácticas profesionales de Trabajo social fue vinculada a la empresa TRANSPORTE RAPIDO OCHOA S.A y autorizadas por el Tecnológico de Antioquia- Institución universitaria.

Transportes Rápido Ochoa es una empresa que inició sus operaciones de transporte de pasajeros y encomiendas como una compañía familiar el 25 de junio de 1958 en la ciudad de Medellín y debido a la excelente prestación de servicios integrales, fue incursionando y posicionándose en toda la costa costera del Atlántico al igual que a nivel departamental. Debido a la expansión y cobertura de transporte, la compañía familiar decide crear una empresa que se llama Alberto Ochoa y se dedica a toda el área de mantenimiento y automotor de los vehículos exclusivamente vinculados a Transporte Rápido Ochoa S.A. Actualmente su equipo de trabajo está conformado por más de 900 colaboradores vinculados que promueven la excelencia dentro del sector de transporte (Taborda, 2020).

Durante el desarrollo de mis prácticas profesionales iniciadas en el mes de marzo del 2020, se expande un virus a nivel mundial llamado COVID-19 que “Inició en Wuhan, el nuevo Coronavirus (COVID-19). Este ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII), donde se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia. La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas” (Minsalud, 2020). Debido a la situación mundial la compañía decide suspender las prácticas profesionales.

Después que el Gobierno adaptara medidas de autocuidado frente al Covid- 19, me reintegran a la empresa como aprendiz profesional de Trabajo social e identifique en la compañía por medio de aplicación de entrevistas , que los 90 trabajadores del área de encomienda se veían afectados a nivel emocional porque no aceptaban la nueva normalidad, dicha situación les generaba alto estrés y poca capacidad para el manejo de las emociones a nivel social y/o familiar; por ende, vi la necesidad de desarrollar un proyecto llamado “**PROMOVIENDO EL APRENDIZAJE DE TUS EMOCIONES**” con el objetivo de que cada empleado aprendiera, interiorizara y aplicara el adecuado manejo de las emociones frente a situaciones que le generen un alto nivel de estrés y distorsione las relaciones interpersonales.

Para el desarrollo del proyecto se realiza intervención de forma individual pero indirectamente el grupo familiar y/o social con el que se relaciona el empleado, se vio beneficiado debido a que las actividades planeadas (1. Test, 2. Encuentro focal, 3. Auto-instrucciones, 4. Prevención y manejo de las emociones, 5. Retroalimentación) y desarrolladas durante seis meses, se compartieron con dichos grupos poblaciones. Además se tomaron bases de intervención desde el enfoque sistémico definido como “La concepción sistémica, de manera específica, consiste en que cualquier diversidad de la realidad (objetos, propiedades, fenómenos, relaciones, problemas, situaciones, etc.) se puede considerar como una unidad (un sistema) regulada en uno u otro grado, que se manifiesta mediante algunas categorías sistémicas, tales como estructura, elemento, relaciones, intensidad, medio etc. (Munhoz, 2004), lo cual permitió identificar y comprender que cada individuo(empleado) se mueve en un sistema y que sus acciones repercuten de manera positiva o negativa en la relación interpersonal con su núcleo familiar o social.

Cabe resaltar que durante dicho proceso se entiende a los empleados bajo la fundamentación metodológica del paradigma interpretativo, porque permite escuchar las creencias y sentimientos de cada participante sin limitar y juzgar la forma de actuar y pensar de cada colaborador. Posterior a la identificación de factores que le generan alto estrés o reacciones que afecten las relaciones a nivel familiar y social, se desarrolla el proyecto bajo el modelo de intervención centrado en tareas porque permitió crear y proporcionar respuestas prácticas, breves, eficaces y oportunas sobre el manejo de las emociones y solución de conflictos en la cotidianidad.

El proyecto ejecutado permitió que cada participante aprendiera a identificar los factores que les generaba alto estrés a nivel familiar o social debido a la nueva normalidad, Además durante el proceso expresaron libremente los sentimientos o emociones que le generaba la actual situación que se vive a nivel mundial. También aprendieron a tener capacidad sobre creación y/o aplicación de estrategias siendo receptores de conceptos fundamentales sobre el adecuado manejo de las emociones que les permite crear empatía con las personas que lo rodean para mejorar la comunicación y forma de relacionarse.

Bibliografía

Minsalud. (2020). *CORONAVIRUS (COVID-19)*. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Hincapie, Y. Proyecto Practicas “Promoviendo el aprendizaje de tus emociones”. (2020)