

Nombre de la actividad formativa

Herramientas integrales de autoconocimiento y autorregulación basado en el Método CRIE*
(Conducta, Realidad, Interpretación, Emoción)

Modalidad	Estrategia metodológica	Tipo de capacitación	Duración
Por participación	Capacitación no presencial-virtual *	Taller virtual	16 horas efectivas *

* Sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom.

** Cuatro sesiones semanales y simultaneas de 3 horas y 1 hora semanal de trabajo a distancia.

Descripción:

Por medio del método CRIE, los participantes recorrerán un camino profundo de autoconocimiento, que les permitirá determinar la ruta para pasar del enojo, la tristeza, la angustia y el estrés, a la autorregulación.

Dirigido a:

El taller está dirigido a todos aquellos colegiados que estén dispuestos a hacer una introspección intensa y un trabajo personal profundo, para transformar la forma en como cómo han abordado sus emociones, por medio de un método sencillo y práctico.

Requisito: Ser humilde y estar dispuesto a conectar consigo mismo.

Objetivo general

Dotar a los participantes de herramientas prácticas, metódicas y transformadoras para mejorar sus vidas de forma integral.

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar (tarea semanal)
<p>Semana 1</p> <p>1. Comprender cómo nuestra historia y contexto determinan lo que somos</p> <p>2. Aprender a identificar las percepciones que motivan nuestras acciones</p>	<p>Módulo 1: Método CRIE</p> <p>Por qué es tan difícil cambiar, la crianza, la cultura, las experiencias, el "deber ser", necesidades básicas, de víctimas a responsables.</p> <p>Módulo 2: Las interpretaciones</p> <p>Perspectivas, Necesidades del ser, rol de las críticas, quejas, juicios y comparaciones, cuestionatelo todo</p>	<p>Actividad 1. Tiempo: 1 hora</p> <p>Tarea: Detective de los pensamientos</p> <p><i>Anotar al menos 5 pensamientos irracionales al día</i></p>

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar (tarea semanal)
<p>Semana 2</p> <p>3. Adquirir herramientas de autorregulación</p> <p>4. Aprender cómo generar nuevas experiencias para integrar nuevas emociones</p>	<p>Módulo 3: Las emociones</p> <p>Memorias emocionales, emociones básicas, culpa vrs responsabilidad, el miedo detrás del enojo, aceptación de las emociones, tolerancia a la frustración, la mentira como mecanismo de defensa, ciclos de carga y descarga, cambio sin sacrificio, ni fuerza de voluntad.</p>	<p>Actividad 2. Tiempo: 1 hora</p> <p>Tarea: Aplicación diaria del método de regulación tantas veces como necesite durante la semana, pero practíquelo intencionalmente al menos 4 veces a la semana por 15 minutos</p>
<p>Semana 3</p> <p>5. Integrar nuevas conductas que generen nuevos resultados</p>	<p>Módulo 4: Conductas</p> <p>La base es el respeto, la base de la confianza es aprender de los errores, el equilibrio, conexión antes de corrección, motivación intrínseca vrs motivación extrínseca, obediencia, gestión respetuosa del berrinche, ordenes vrs decisión, qué hacer cuando me equivoco, dinámica de paz, enfoque en soluciones, diferencia entre compañeros, hazle sentir capaz al otro, autocuidado, técnica paradójica, necesidades detrás del comportamiento.</p>	<p>Actividad 3. Tiempo: 1 hora</p> <p>Tarea: Enfoque en soluciones</p> <p><i>Anote al menos 2 momentos en el día en los cuales cambio la perspectiva hacia un enfoque en la solución</i></p>
<p>Semana 4</p> <p>6. Comprender cómo funcionan el aprendizaje, por medio de los tres cerebros para poner en práctica toda la información aprendida</p>	<p>Módulo 5: Integración y yo cabeza</p> <p>Generar nuevas experiencias en las tres instancias cerebrales (cerebro racional, cerebro límbico, y cerebro instintivo)</p> <p>Mis discursos internos, mis nuevas creencias, del control al servicio</p> <p>Módulo 6: Yo corazón</p> <p>Conexión, los niños perciben lo que sentimos, como contenerme a mi mismo, alimentos del yo corazón, soy responsable de mis emociones</p> <p>Módulo 7: Yo mágico</p>	<p>Actividad 4. Tiempo: 1 hora</p> <p>Tarea: Enfoque en soluciones</p> <p><i>Introduzca la nueva dinámica de paz matutina para cambiar el día antes del desayuno (15 min diarios) al menos 4 días a la semana y note la diferencia con los días que no lo hace</i></p>

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar (tarea semanal)
	<p>El ego, la máscara, la incongruencia interna, la ley del espejo, niveles de consciencia.</p> <p>Módulo 8: Yo espiritual</p> <p>Cambie su vida antes de desayunar, mi enemigo el tiempo, baja el ritmo, la transformación es un proceso a largo plazo, eres perfectamente imperfecto, acéptate tal y como eres, se contigo mismo como quieres ser con los demás, eres suficiente. Enfócate en el proceso, suelta el resultado.</p> <p>Tarea: Aplica tu ritual matutino</p>	

Facilitador. Silvia Salas es Licenciada en Administración de Recursos Humanos, trabajó 14 años en organizaciones no gubernamentales de atención a niñez en riesgo nacionales e internacionales, sin embargo, a pesar de todo su conocimiento en defensa de derechos de la niñez y la adolescencia, se enfrentó con expresiones desproporcionadas de enojo una vez que nacieron sus hijos. Consciente del daño que causaba en su entorno estas reacciones, dedicó al menos 8 años de su vida a investigar, formarse y capacitarse a nivel nacional e internacional, incluso retomó la carrera de psicología que habían comenzado unos años antes, para encontrar el método para cambiar esas respuestas involuntarias disfuncionales que se suscitaban a partir de sus emociones y una vez que la encontró, comenzó a compartirlo con cientos de alumnos y se dio cuenta que era tan transformador, que ahora lo comparte apasionadamente con cada persona que esté dispuesta a aplicarlo para cambiar sus vidas y las de las personas que ama.