

El desempleo y sus consecuencias emocionales: cómo afrontarlos.



Cofinanciado por
la Unión Europea



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos
Europeos

Este documento sintetiza los temas y conclusiones clave de una sesión sobre la intersección del desempleo y el bienestar emocional. El argumento central es que **el bienestar emocional está intrínsecamente ligado a la naturaleza hipersocial del cerebro humano**, haciendo de **la conexión y el vínculo social** los pilares fundamentales para la resiliencia, y no una simple cuestión de fortaleza individual. **La incertidumbre y la exclusión social son identificadas como amenazas significativas para la salud mental**, generando un "dolor social" neurológicamente equivalente al dolor físico.

La ponencia principal critica las soluciones puramente individualistas para el malestar emocional, abogando en su lugar por la reconstrucción de redes de apoyo comunitario.

Las experiencias prácticas presentadas **revelan la necesidad de ofrecer acompañamiento emocional no solo a los participantes de los programas de empleo, sino también al personal técnico que los implementa**. Datos alarmantes indican que seis de cada diez jóvenes en situación de desempleo o precariedad corren riesgo de mala salud mental, y uno de cada cuatro recibe prescripción psicofarmacológica, lo que subraya la urgencia de integrar la salud mental en las políticas de empleabilidad.

Finalmente, el análisis de las políticas públicas destaca el papel del tercer sector como un aliado estratégico indispensable para las administraciones. Este sector es crucial para humanizar las políticas, garantizar su ejecución efectiva y llegar a las poblaciones más vulnerables, identificando barreras estructurales que enfrentan colectivos como las personas migrantes y las mujeres, cuya desigualdad se fundamenta en gran medida en la carga desproporcionada de los cuidados.



Tere Mené, José Sánchez, Alexis Roitman, Minerva Rossi y Juan Eugenio Monsalve durante la sesión.

1.El cerebro hipersocial: la base de las emociones y el bienestar.

José Sánchez García. Neurocientífico, Investigador en el Centro de Evolución y Comportamiento Humanos (ISCIII-UCM).

La ponencia marco de José Sánchez, establece un paradigma donde el cerebro no es principalmente un órgano racional o emocional, sino fundamentalmente social. Esta perspectiva redefine la comprensión de las emociones y su gestión.

1.1. La hipersocialidad como característica humana central.

Contrario a la creencia popular, la característica principal del cerebro humano no es la inteligencia ni la memoria, sino su hipersocialidad. Esta capacidad para crear y mantener vínculos en grupos complejos es la que impulsó el desarrollo de la corteza cerebral y, con ella, la inteligencia y las emociones complejas.

Límite cognitivo: El cerebro humano tiene un límite cognitivo para mantener relaciones significativas, fijado en aproximadamente 150 individuos (el "número de Dunbar"). Las relaciones superficiales en redes sociales (miles de "amigos") son irreales y no generan lazos profundos.

Origen de las emociones sociales: La complejidad de gestionar las relaciones dentro de estos grupos (alianzas, conflictos, afectos) hizo emerger emociones como la culpa, la vergüenza, el orgullo, la envidia o los celos. Por tanto, las emociones no pueden concebirse como un fenómeno puramente individual.

1.2. El impacto de la exclusión, la soledad y la incertidumbre.

La **pérdida de lazos sociales estructurados y la exposición a la incertidumbre son identificados como factores de estrés y malestar emocional** en la sociedad moderna.

Dolor social: La exclusión social activa en el cerebro las mismas regiones que el dolor físico. Experimentos como el del videojuego "Ciberbola" demuestran que ser ignorado por avatares genera una sensación real de dolor. La empatía con miembros del propio grupo (endogrupo) activa estas mismas zonas, mientras que el dolor de un enemigo (exogrupo) puede activar centros de recompensa, evidenciando la dualidad empatía/contra-empatía.

Soledad estructurada: Se refiere a la pérdida del tejido social comunitario (el panadero del barrio, el portero de la finca) que ofrecía una red de seguridad y pertenencia. Esta pérdida favorece una soledad no deseada que es estructural, no una elección individual.

La Incertidumbre como amenaza principal: La mayor amenaza para el organismo no es la mala dieta o el estrés puntual, sino la incertidumbre: no poder predecir quiénes somos, a dónde vamos o qué pasará mañana. Esta percepción de amenaza sin control genera un estado similar a la hibernación o la depresión.

1.3. Crítica a las soluciones individualistas y la verdadera resiliencia.

El discurso dominante que sitúa la solución a los problemas emocionales en el individuo es duramente criticado por ignorar las causas estructurales.

4

Insuficiencia de las "soluciones" individuales: Prácticas como la visualización o el "pensamiento positivo" tienen un tamaño del efecto científico pequeño y no abordan las causas sistémicas del sufrimiento, como la precariedad laboral o la falta de vivienda. Se cita un estudio que concluye que vivir de alquiler en Reino Unido tiene un impacto más negativo en el envejecimiento que fumar o la obesidad.

La verdadera resiliencia: El concepto original de resiliencia no era la capacidad de un individuo para "aguantar lo que sea", sino la construcción de una red de apoyos. La versión actual se ha convertido en un discurso "neoestoico" que carga al individuo con la responsabilidad de soportar entornos insoportables.

Ejemplos de soluciones colectivas:

Esclavos en Luisiana (siglo XIX): Tras sufrir castigos, se reunían en círculo, comunicaban su sentir, realizaban movimientos rítmicos para sincronizar su fisiología y, crucialmente, reconstruían lazos de manera inmediata ("Ahora yo soy tu padre", "Ahora yo soy tu hermano").

Tsunami en Sri Lanka: Los psicólogos occidentales que acudieron a tratar el trauma se encontraron con que la cultura local, a través de sus redes sociales y rituales budistas, ya había procesado colectivamente el duelo, dejando poco "trauma" individual que curar.

1.4. Herramientas para la intervención emocional.

Se proponen varias herramientas prácticas para trabajar con las emociones desde una perspectiva neurocientífica y social.

Herramienta	Descripción	Aplicación Práctica
Distinción de Afectos	Emoción: Dura segundos, se autorregula. Sentimiento: Más duradero, implica pensamiento. Estado de Ánimo: Dura días o semanas.	La intervención debe centrarse en el estado de ánimo, que es más estable y persistente, en lugar de reaccionar a cada emoción aguda.
Personalidad e Inteligencia	Son rasgos estables que definen mejor a una persona que sus emociones fluctuantes.	Conocer la personalidad (p. ej., introversión/extroversión) de una persona permite ejercer una empatía más efectiva y personalizada.
Circunflejo de Russell	Un modelo que mapea las emociones en dos ejes: valencia (agradable/desagradable) y activación (alta/baja energía).	Cuando una persona no sabe nombrar su emoción, se le puede preguntar si se siente activado/desactivado y si la sensación es agradable/desagradable. La intervención buscará moverla hacia un estado más centrado.
Deconstrucción Emocional	En lugar de regular una emoción a posteriori, se busca entender cómo se ha construido (influencia del sueño, memoria, contexto).	Permite un trabajo más profundo y preventivo, identificando los factores que llevan a la construcción de emociones como la ira.
Granularidad Emocional	La capacidad de usar un lenguaje rico y preciso para describir los estados emocionales.	Fomentar un vocabulario emocional complejo (p. ej., "me siento abatido, que no desolado") es en sí mismo un potente mecanismo de regulación.

2. Aplicaciones prácticas en la intervención laboral.

Las ponencias del panel de experiencias aterrizan estos conceptos teóricos en proyectos y metodologías concretas aplicadas al ámbito de la orientación e intervención laboral.

2.1 El acompañamiento emocional al personal técnico.

Minerva Rossi. Coach, formadora y facilitadora en The Spells Factory.

Presenta un proyecto innovador con Cruz Roja para integrar la perspectiva emocional en los procesos de acompañamiento laboral.

Metodología: Se utilizó el Design Thinking, un proceso centrado en el usuario.

Descubrimiento clave: La fase de "Empatía", que incluyó 325 encuestas a participantes y 111 al personal, reveló una necesidad no prevista: el personal técnico también necesitaba acompañamiento emocional. En muchos casos aparecían sentimientos de frustración o sobrepasados.

Resultados: El proyecto se bifurcó para crear soluciones tanto para los participantes como para el equipo técnico. Se produjeron dos guías impresas con herramientas de gestión emocional y se lanzó la iniciativa gamificada "Emoción Challenge".

Aprendizajes: Es vital **crear espacios seguros** donde el equipo/participantes pueda expresarse sin ser juzgado. Las emociones son una fuente de información que guía hacia las verdaderas necesidades. Se debe mantener la flexibilidad para redirigir un proyecto si las necesidades emergentes así lo requieren.

2.2 La supervisión y el autocuidado profesional.

Juan Eugenio Monsalve Serrano. Socio director del Instituto Vatea.

Centró su intervención en la importancia de cuidar a los profesionales de la intervención social.

Misión: El Instituto Batea trabaja para fortalecer las competencias de los profesionales, un factor a menudo olvidado en la ecuación del éxito de la intervención.

Ejes de Supervisión:

- **Desarrollo competencial:** Adquisición de nuevas herramientas y técnicas.
- **Autocuidado profesional:** Estrategias a nivel individual, de equipo e institucional.
- **Reflexión metodológica:** Análisis de casos y perspectivas de intervención.
- **Ética aplicada:** Reflexión sobre la corrección de las actuaciones.

Desafíos comunes: Los equipos sufren alta presión asistencial, conflictos internos, estilos de dirección que afectan el bienestar, y dificultades para trabajar como un verdadero "equipo" en lugar de un "grupito".

Ética dialogada: Dado que el estado emocional del profesional afecta a la intervención, se convierte en un asunto ético. Es necesario crear espacios de diálogo en el equipo para consensuar qué significa "trabajar bien" y sostenerse mutuamente en la práctica diaria.

Salud mental y juventud: una crisis silenciosa.

Alexis Roitman Fernández. Responsable de Departamento de Empleo Verde y Proyectos Internacionales en Fundación Santa María la Real.

Expuso los resultados de la "Plataforma de Salud Mental", un proyecto enfocado en jóvenes y su relación con el desempleo.

Datos de Investigación (sobre 740 jóvenes): 6 de cada 10 jóvenes en desempleo o precariedad están en riesgo de mala salud mental (ansiedad, insomnio, depresión). 1 de cada 4 estaba bajo prescripción psicofarmacológica. Se detectaron graves dificultades para realizar planes de futuro y una profunda insatisfacción con el mercado laboral.

Buenas prácticas de intervención: Creación de espacios interactivos de autogestión. Apoyo emocional y motivacional como complemento a los programas de empleo. Intervenciones "perfiladas" según las necesidades específicas de salud mental de cada persona.

Creación de indicadores: Se desarrolló un sistema de indicadores para medir el impacto de los programas de empleabilidad en la salud mental, con preguntas como: "¿Cuántas personas sientes que forman parte de tu red de apoyo?" o "¿Consideras que tu bienestar emocional ha mejorado tras tu paso por el programa?".



Congreso

Abrimos caminos hacia el empleo.

Impulsamos futuros.



El desempleo y sus consecuencias emocionales: cómo afrontarlos



Moderación

Tere Mené Alfranca
Técnica de proyectos de empleo de CRE

La importancia del apoyo emocional en las iniciativas de empleo



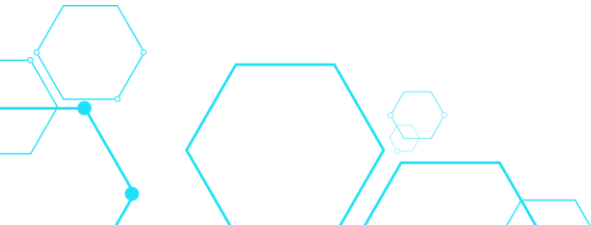
José Sánchez García.

Neurocientífico, Investigador en el Centro de Evolución y Comportamiento Humanos (ISCIII-UCM) y experto en expresión emocional

Empleo y bienestar emocional

Congreso Cruz Roja
Zaragoza, 12 nov 25

Jose Sánchez

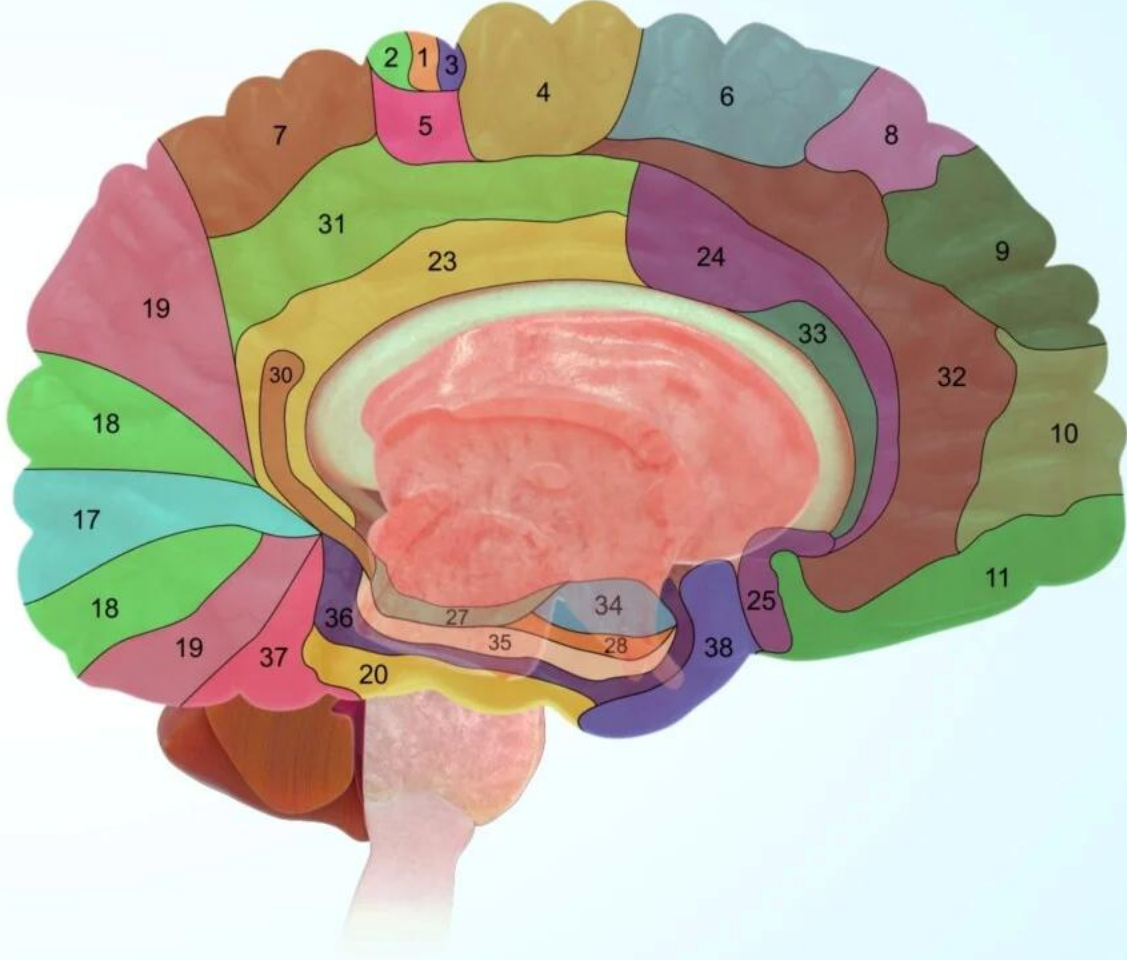


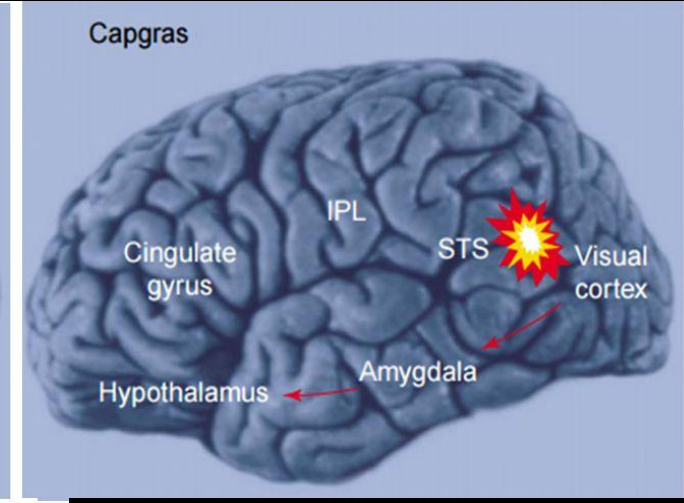
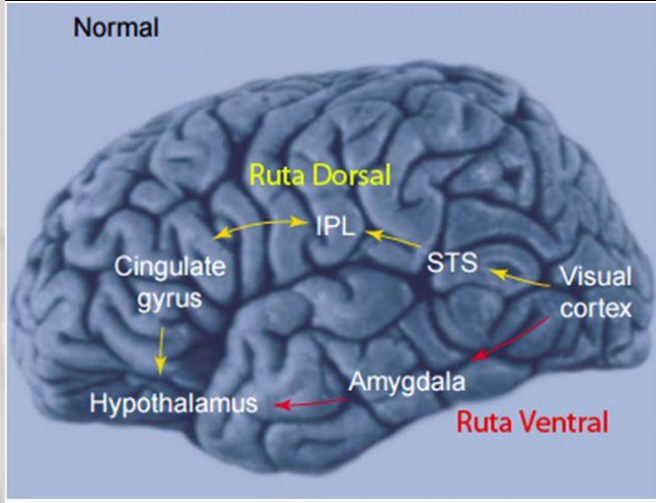


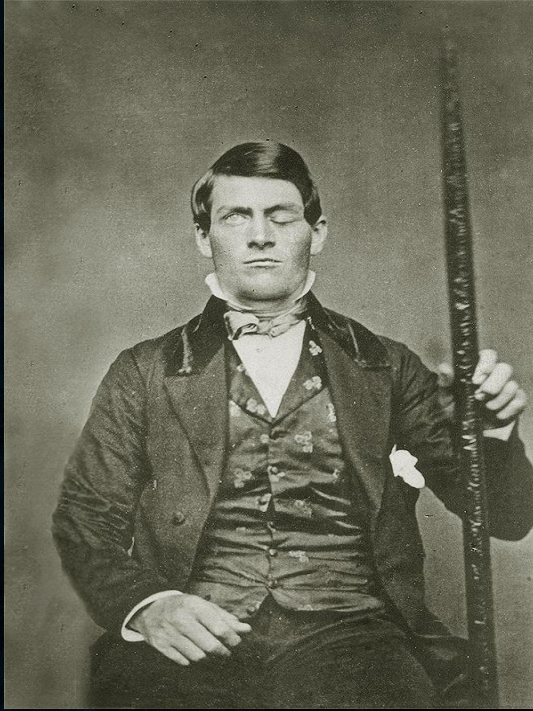
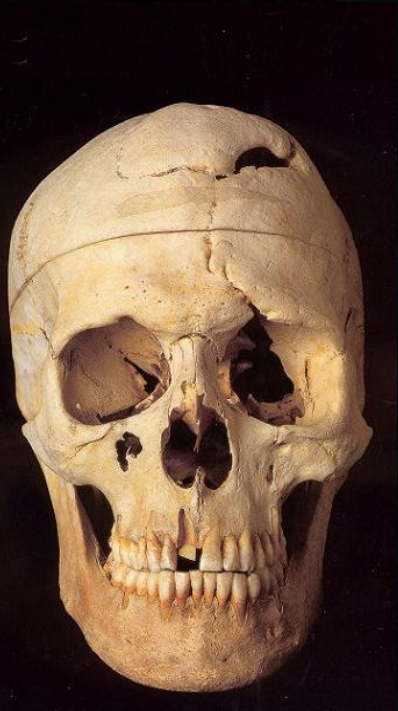
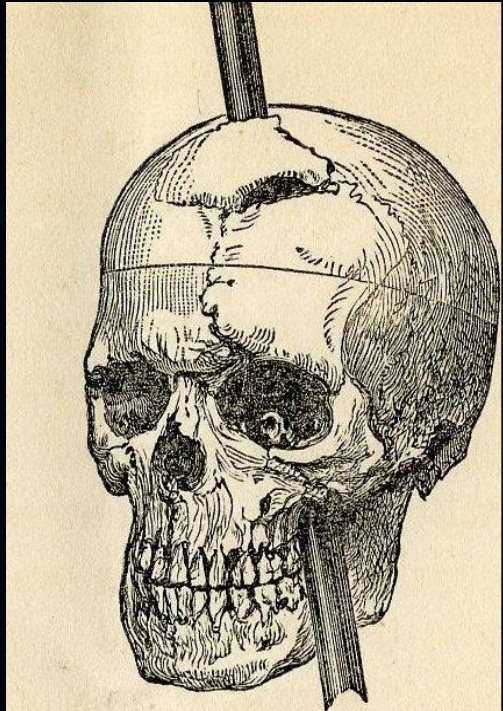
Emociones reales...

00 Disclaimer

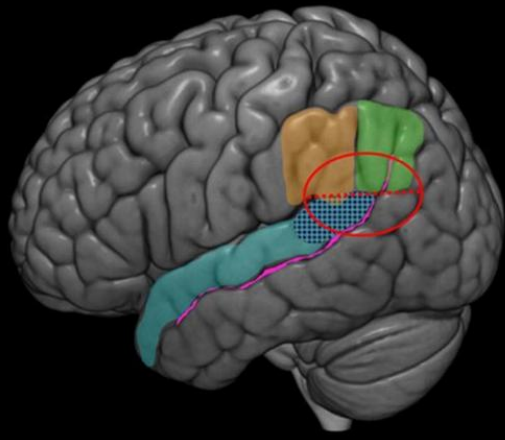
Cerebro, mente y organismo son UNO



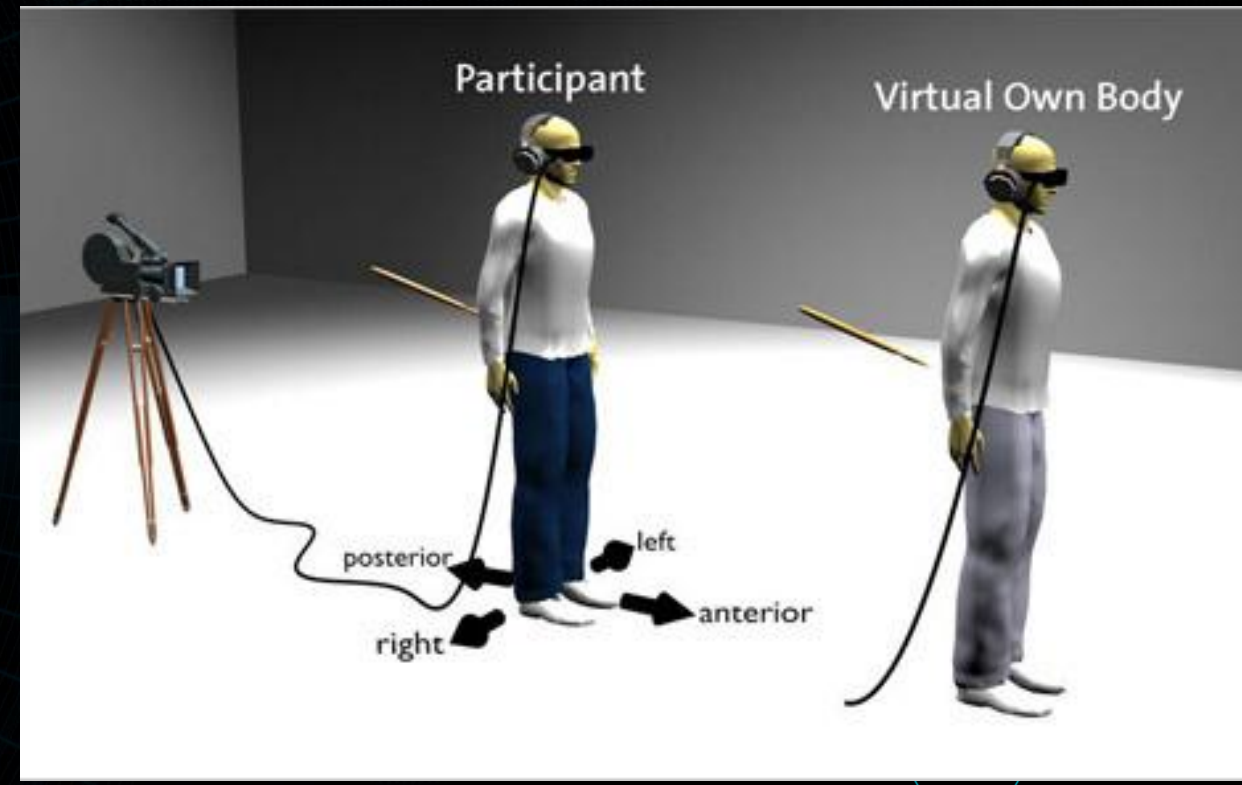
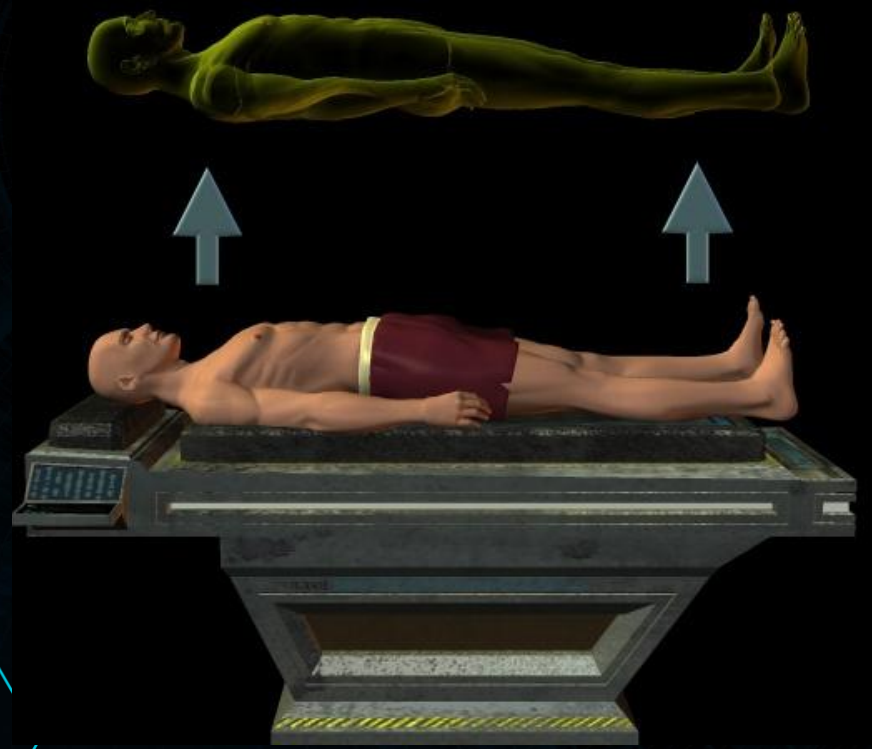




Jose Sánchez
Human Behavior



Cerebro y mente son UNO



¿Cuál es la principal característica del cerebro?

- ¿Inteligencia?
- ¿Emociones?
- ¿Memoria?
- ¿Pensamiento?



Es hipersocial

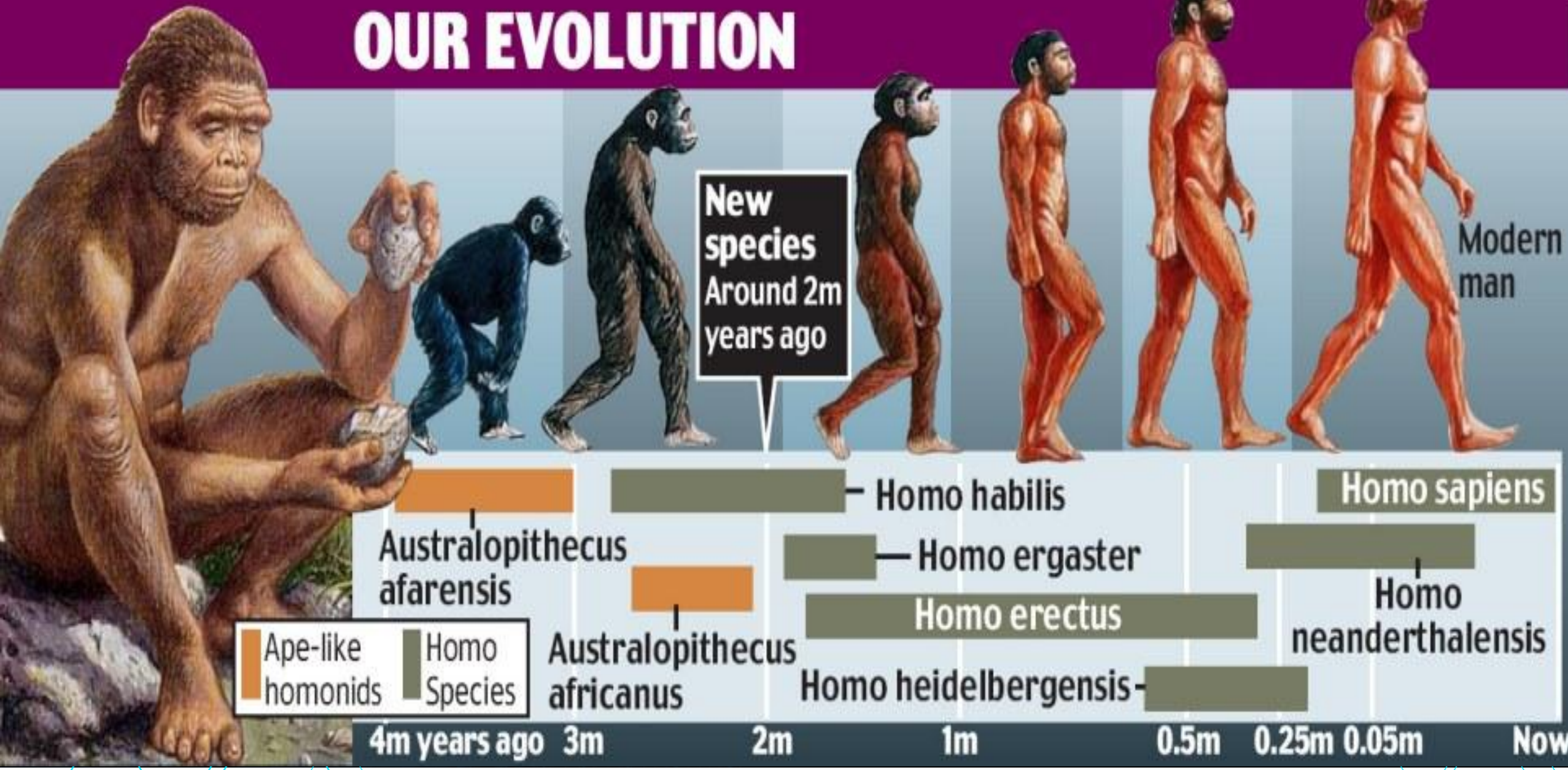


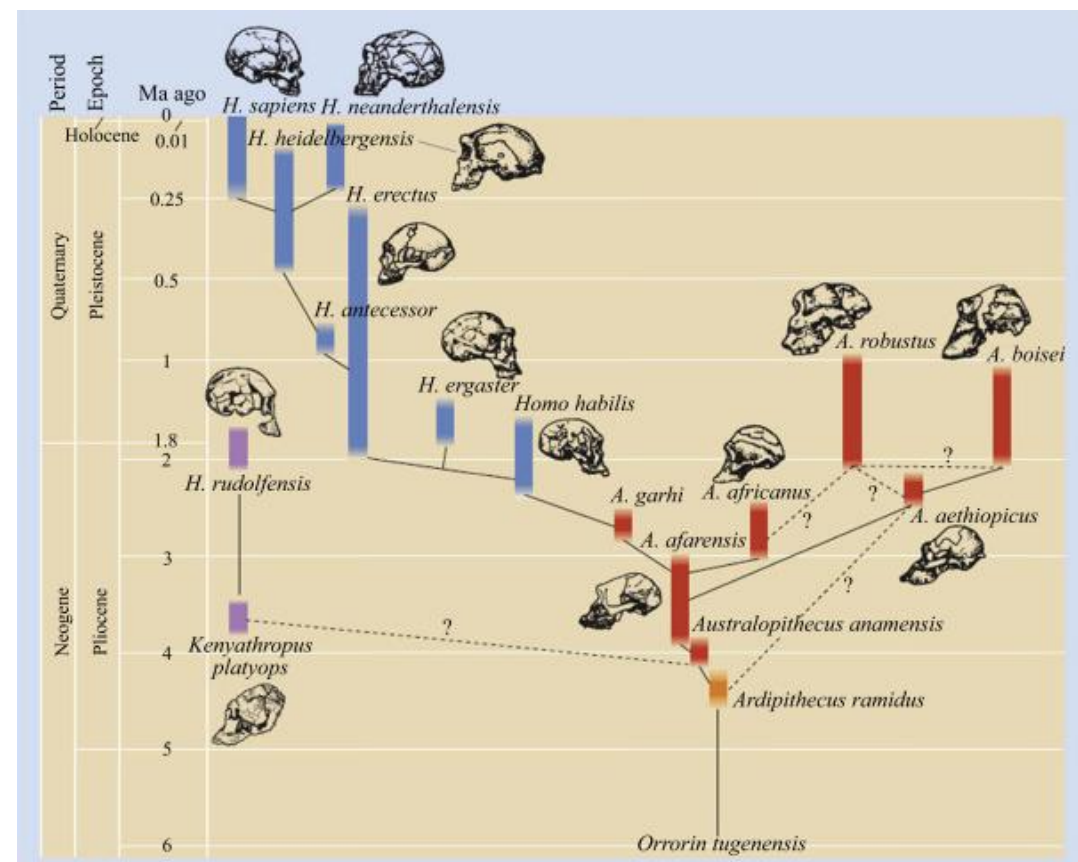
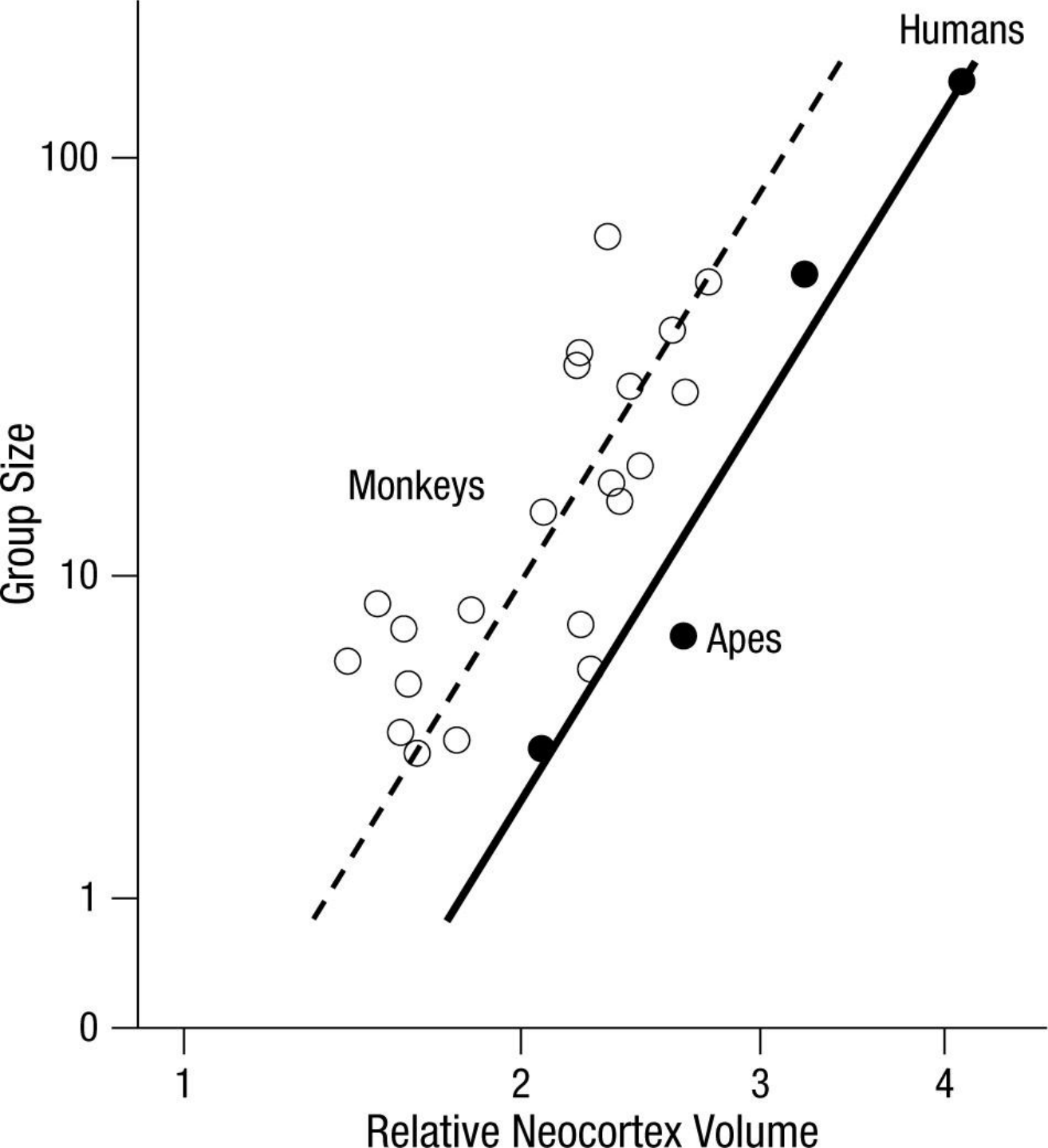
La hipersocialidad permitió la explosión de inteligencia y afectos

Jose Sánchez
Human Behavior



OUR EVOLUTION





You can only keep track of about 150 meaningful relationships.



2
Special

5
Close

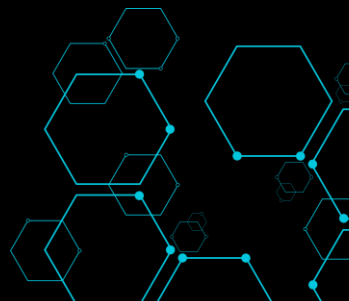
15
Good

50
Friends

150
Meaningful

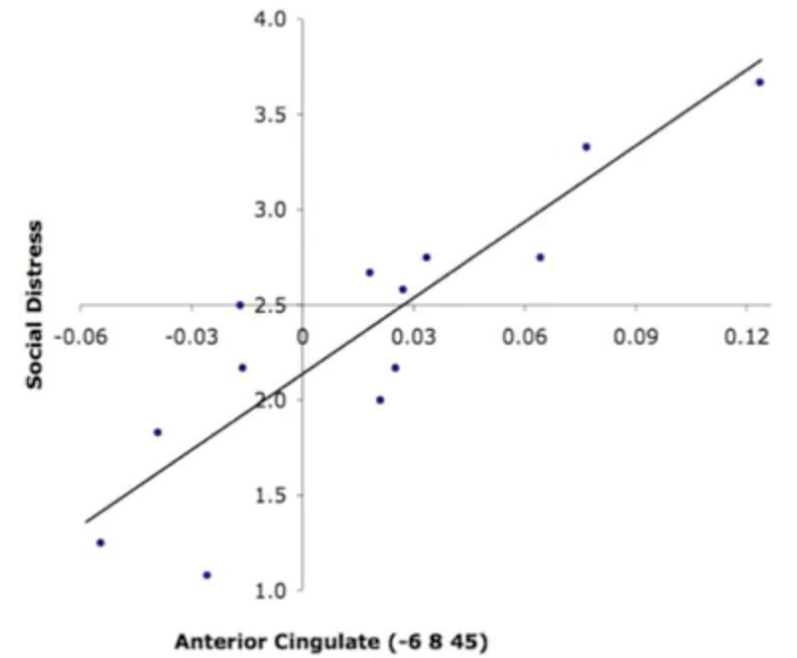
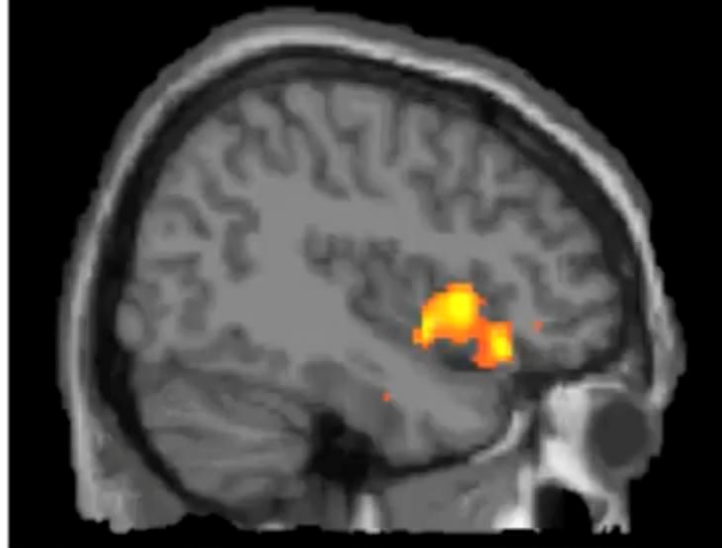
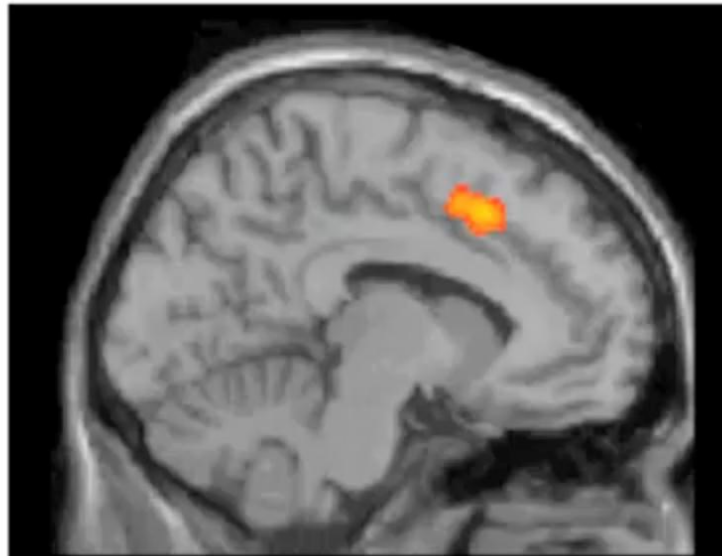
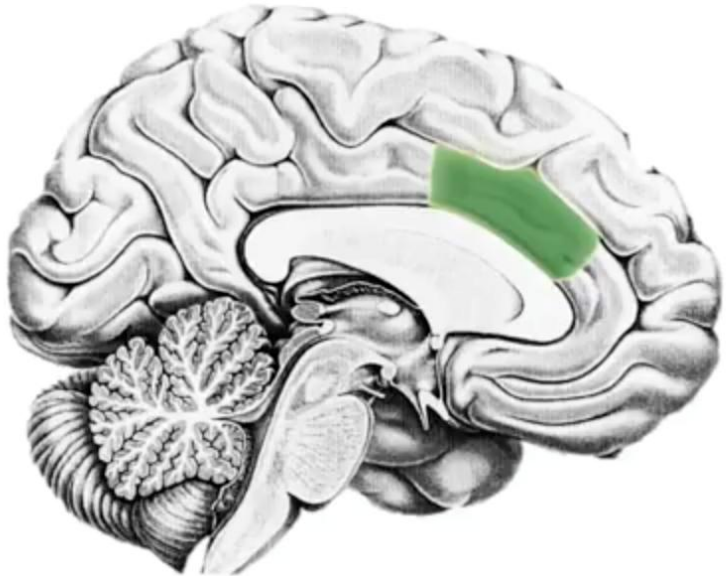


El intenso dolor de la exclusión

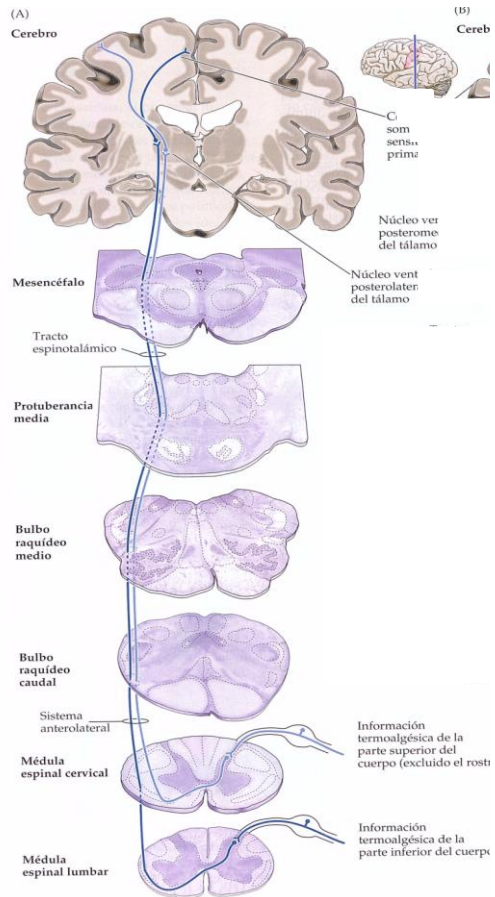


Cyberball

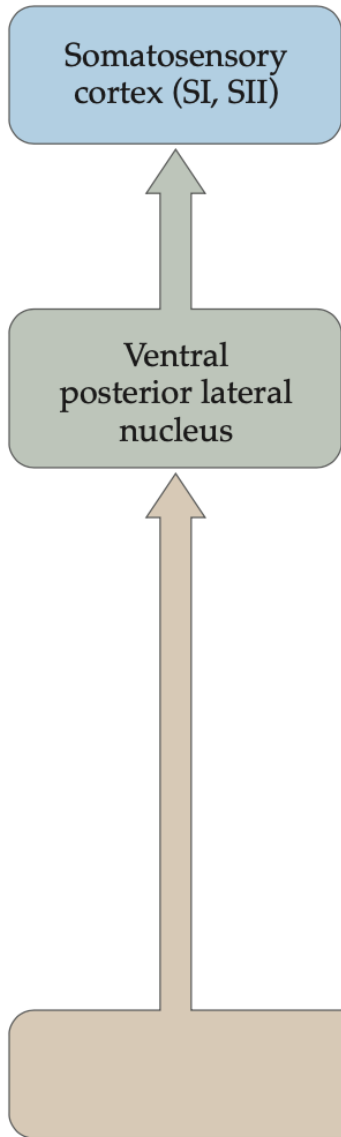




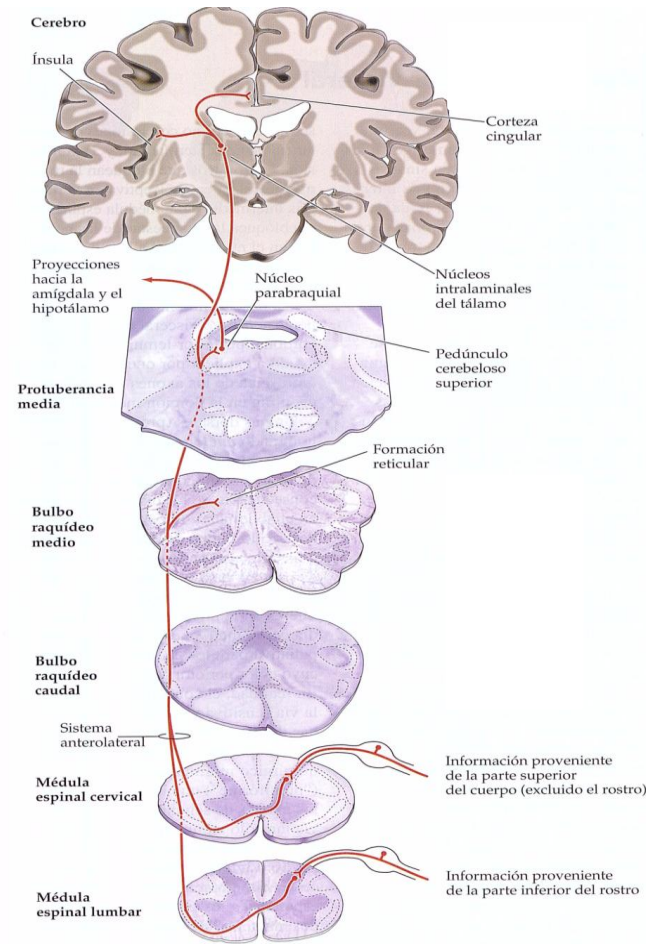
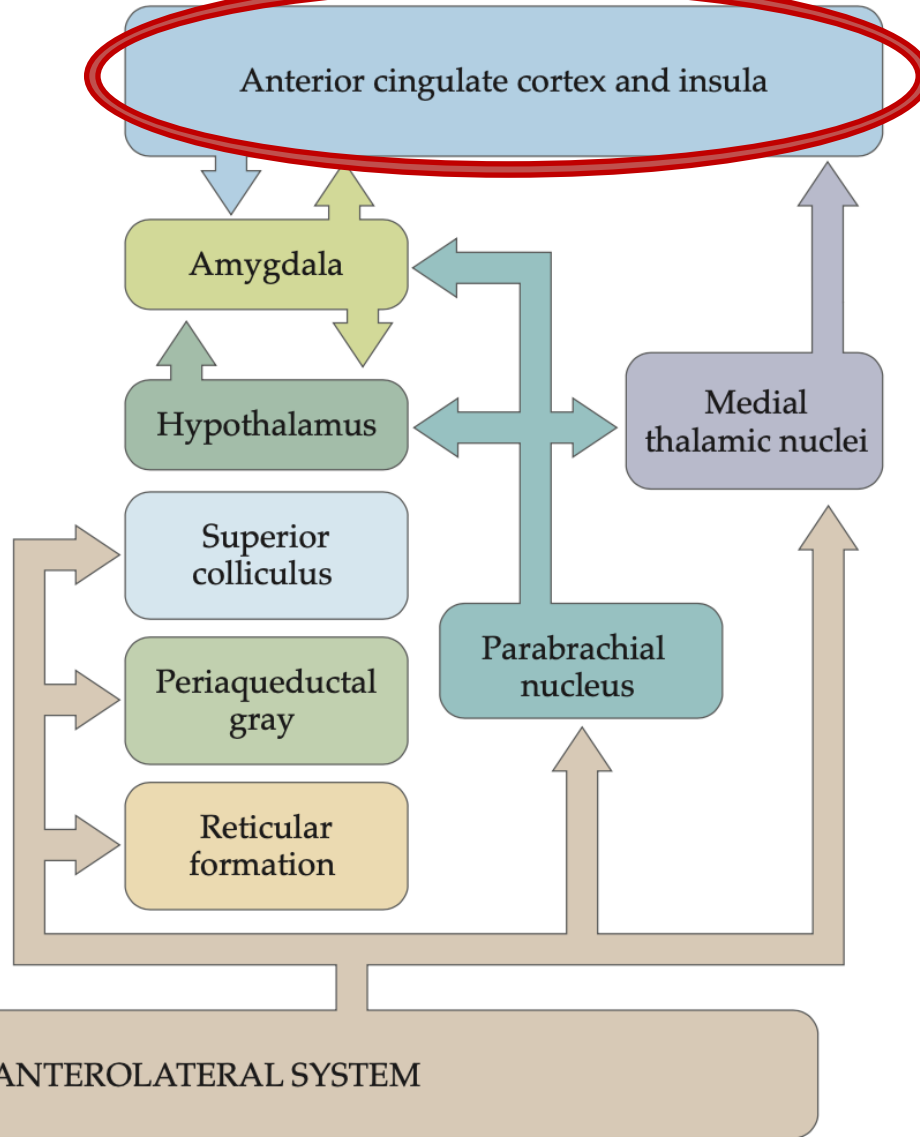
1 Cyberball

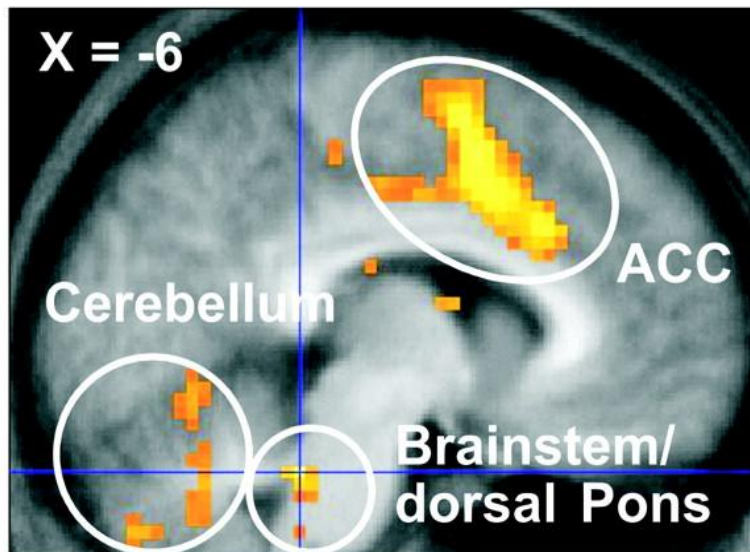
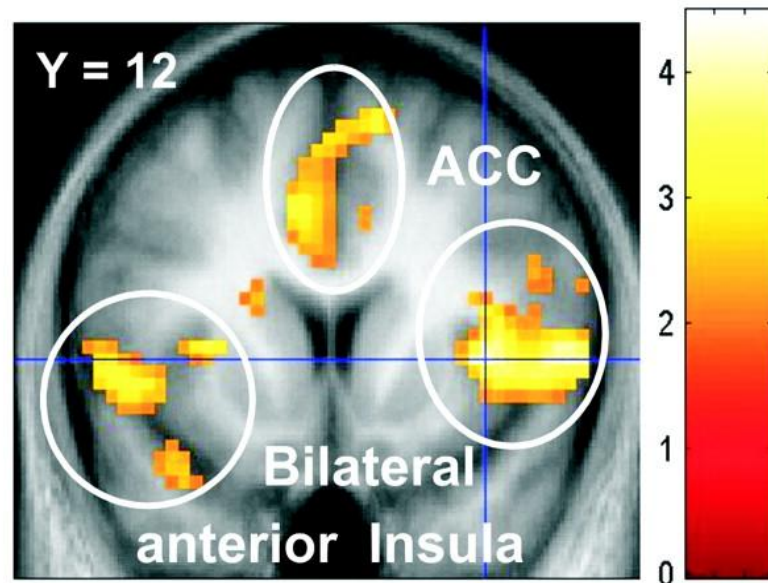
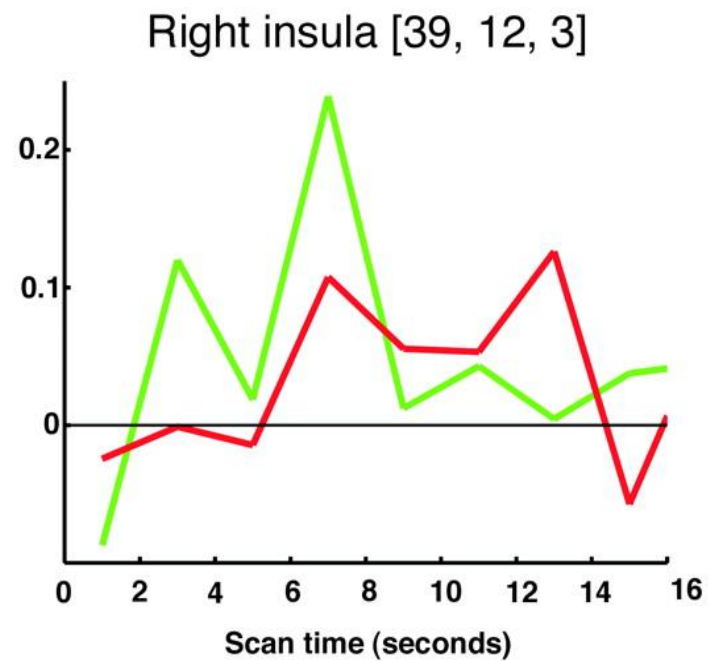
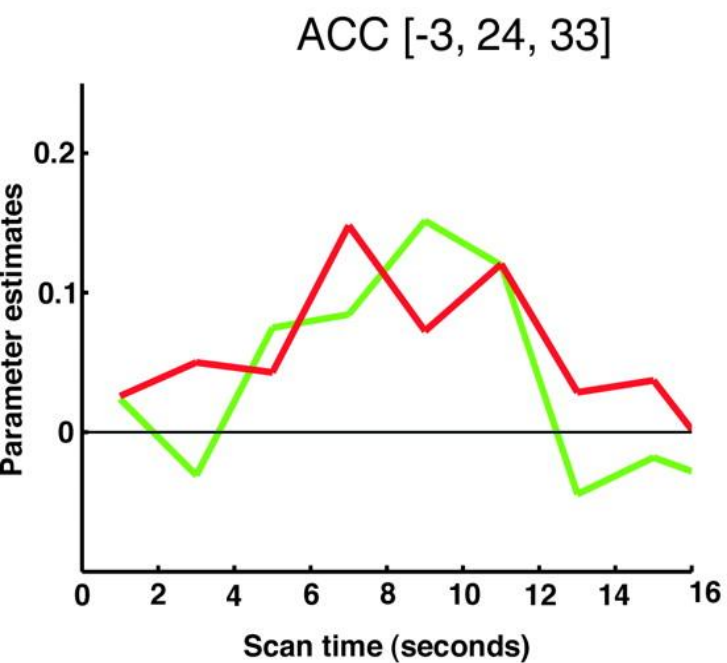


**Sensory-discriminative
(first pain)**

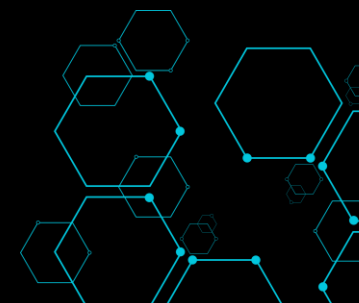


**Affective-motivational
(second pain)**

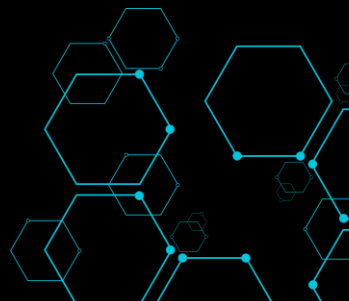


A**B****C**

El 🗺️ NO es emocional o racional sino hipersocial



Cuidado con gestionar emociones olvidando lo anterior..

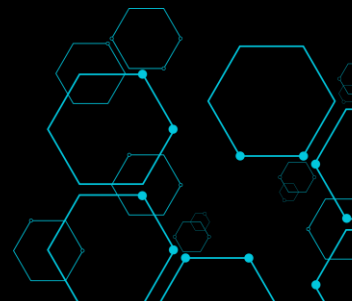


Lo peor para el cerebro – organismo – persona no es...

- La falta de ejercicio
- La mala dieta
- El stress que se comenta...

Incertidumbre:

- amenaza más que reto,
- inseguridad a pesar del mérito,
- stress como soledad estructurada...





El vínculo en mamíferos

Stress como soledad estructurada

Stress como soledad estructurada

1. En la mayoría de lugares "perteneceemos solo si rendimos, nos exponemos y sonreímos".

Pertenecer = incondicionalidad

2. Pérdida de los círculos del 150 y redes de apoyo.

Pero 7000 likes y 800000 followers y comparación espacio temporal infinita

3. "Soluciones" que vierten el problema al individuo, ya líquido.

- Agua fría in the morning, "visualiza", "eleva tu frecuencia", "atrae", "SARA cerebral"
 - Resiliencia, "Regula tus emociones"
 - Dieta, ejercicio, respira
- 



Are housing circumstances associated with faster epigenetic ageing?

Amy Clair ,¹ Emma Baker ,¹ Meena Kumari ²

First published online 19 September 2023

Results We find that living in a privately rented home is related to faster biological ageing. Importantly, the impact of private renting (coefficient (SE) 0.046 years (0.011) vs owned outright, $p < 0.001$) is greater than the impact of experiencing unemployment (coefficient 0.027 years (0.012) vs employed, $p < 0.05$) or being a former smoker (coefficient 0.021 years (0.005) vs never smoker, $p < 0.001$). When we include historical housing circumstances in the analysis, we find that repeated

housing arrears and exposure to pollution/environmental problems are also associated with faster biological ageing.

problems are also associated with faster biological ageing.

Conclusion Our results suggest that challenging housing circumstances negatively affect health through faster biological ageing. However, biological ageing is reversible, highlighting the significant potential for housing policy changes to improve health.

THIS TOPIC

stances and
ablished.
are the pathways

ifically private
ars and exposure
with faster

CT RESEARCH,

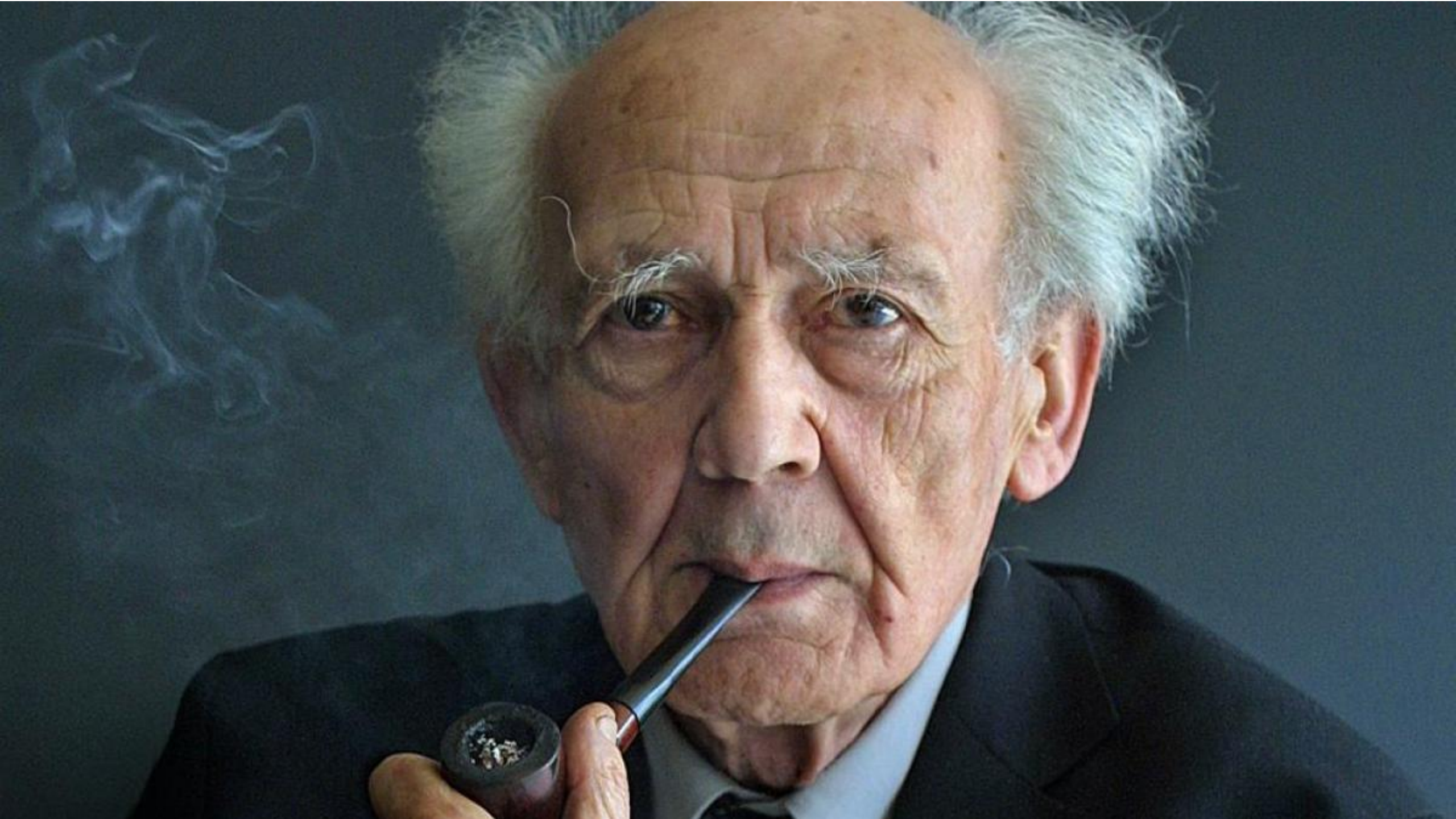
potential

terminants,
g problems are
ct on ageing,
sing should be a

levance to under-
s of health. Since

at least the 1980s, the potential for a biomarker of biological age or biological pace of ageing has been proposed.^{3,4}

DNA methylation-based measures have been suggested as the most promising indicators of biological ageing in terms of validity and predictive power.^{3,4} DNA methylation is an epigenetic mechanism that occurs when a methyl group attaches onto



La sociedad líquida



Richard Sennett

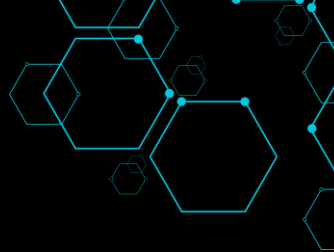


La corrosión del carácter

*Las consecuencias personales
del trabajo en el nuevo capitalismo*



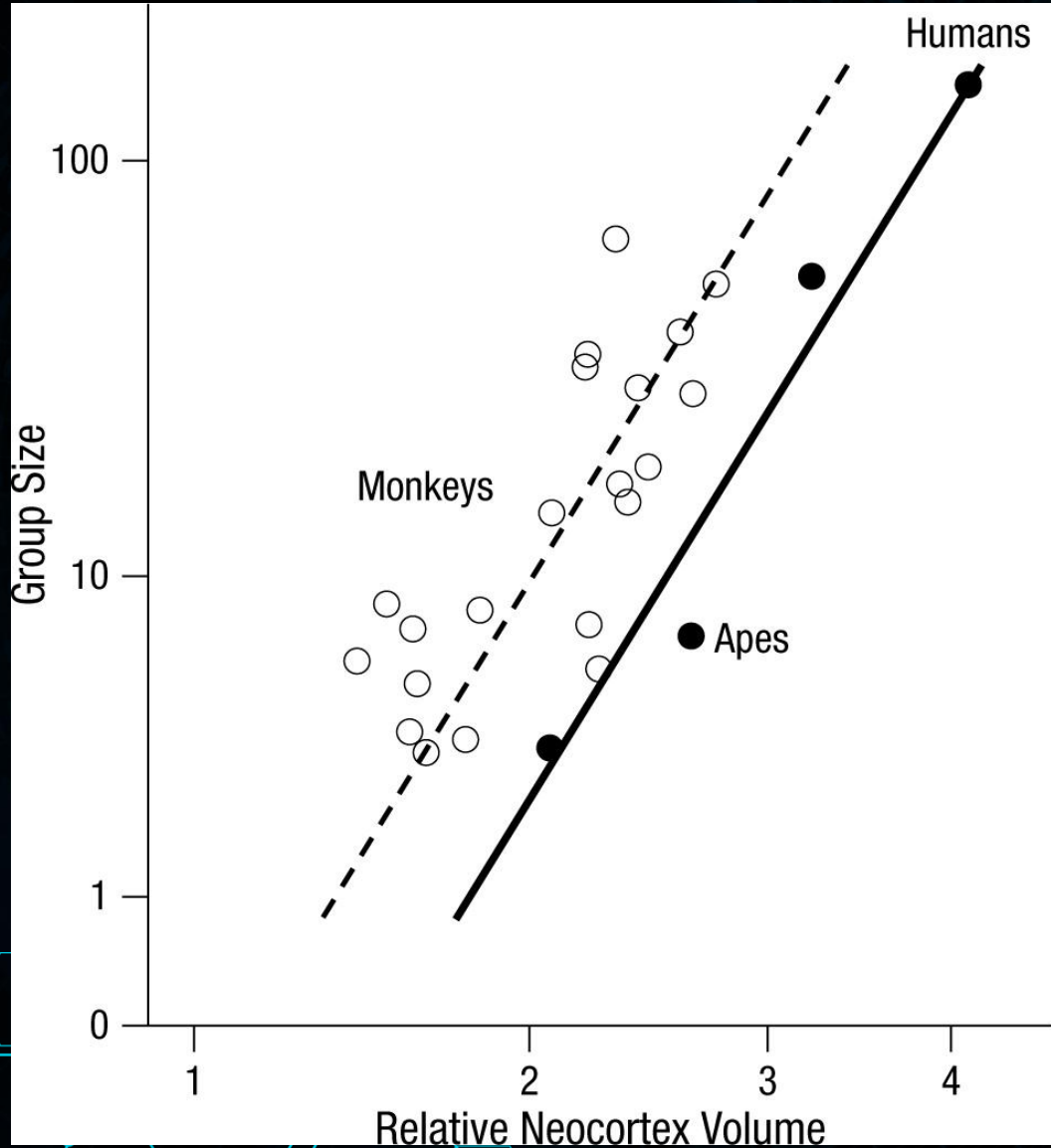
ANAGRAMA
Colección Argumentos



¿Cómo han manejado “otros” esa INCERTIDUMBRE?

- ¿Con “agallas”, “mindset”, “grit”, “voluntad”, “coraje”, “visualización”, “inteligencia emocional” & “resiliencia”?
- ¿Con wishful thinking, “si quieres puedes”?
- ¿Con Ashwaghandha?
- ¿Con “si tu interior cambia, todo cambia”?

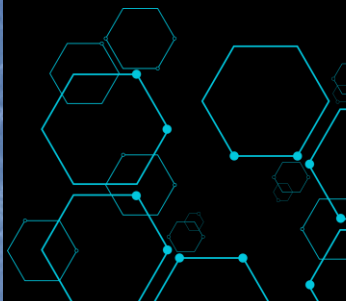




Mysteries of the Social Brain

Understanding Human Behavior Through Science

Bruce L. Miller and Virginia Sturm







BUSCAR ▶

EXAMINAR ▶

Búsquedas recientes

APA PsycNet Direct

Artículo seleccionado

Critical cultural awareness: Contributions to a globalizing psychology.

Por Christopher, John Chambers, Wendt, Dennis C., Marecek, Jeanne, Goodman, David M.

American Psychologist, Vol 69(7), Oct 2014, 645-655

Extracto

The number of psychologists whose work crosses cultural boundaries is increasing. Without a critical awareness of their own cultural grounding, they risk imposing the assumptions, concepts, practices, and values of U.S.-centered psychology on societies where they do not fit, as a brief example from the 2004 Indian Ocean tsunami shows. Hermeneutic thinkers offer theoretical resources for gaining cultural awareness. Culture, in the hermeneutic view, is the constellation of meanings that constitutes a way of life. Such cultural meanings—especially in the form of folk psychologies and moral visions—inevitably shape every psychology, including U.S. psychology. The insights of hermeneutics, as well as its conceptual resources and research approaches, open the way for psychological knowledge and practice that are more culturally situated. (PsycInfo Database Record (c) 2022 APA, all rights reserved)

Do no harm: toward contextually appropriate psychosocial support in international emergencies

[Michael G Wessells](#) ¹

Affiliations + expand

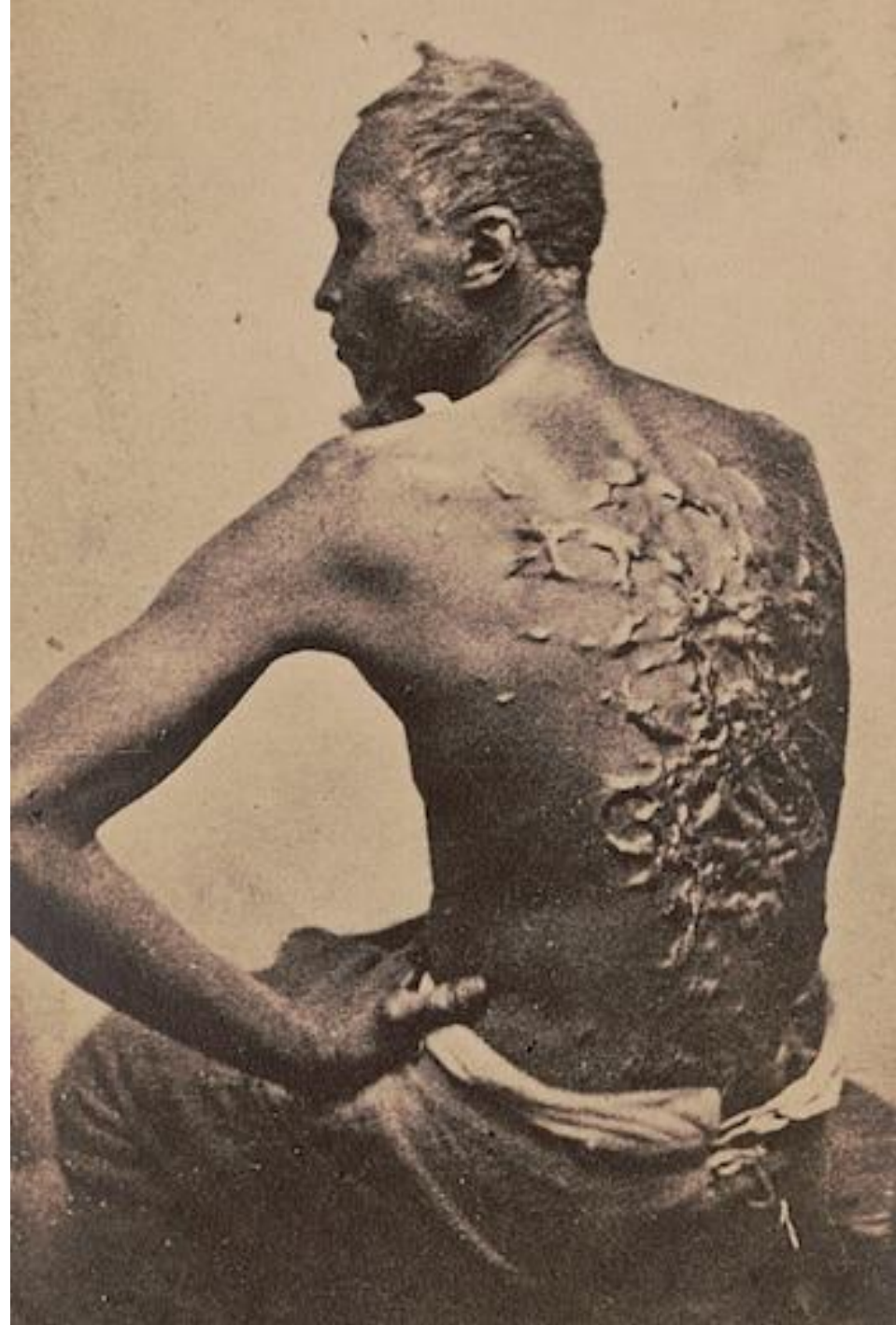
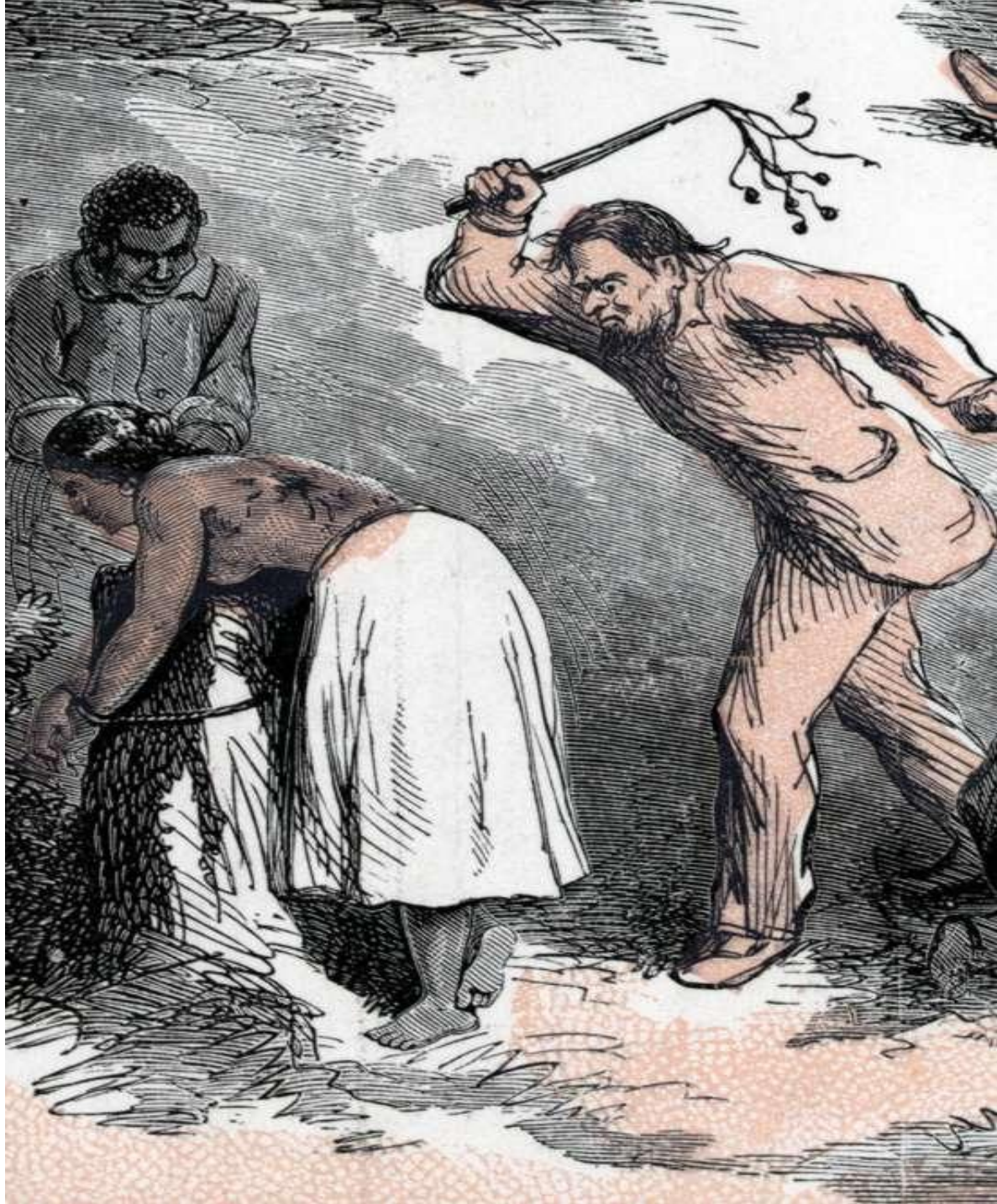
PMID: 19899908 DOI: [10.1037/0003-066X.64.8.842](#)

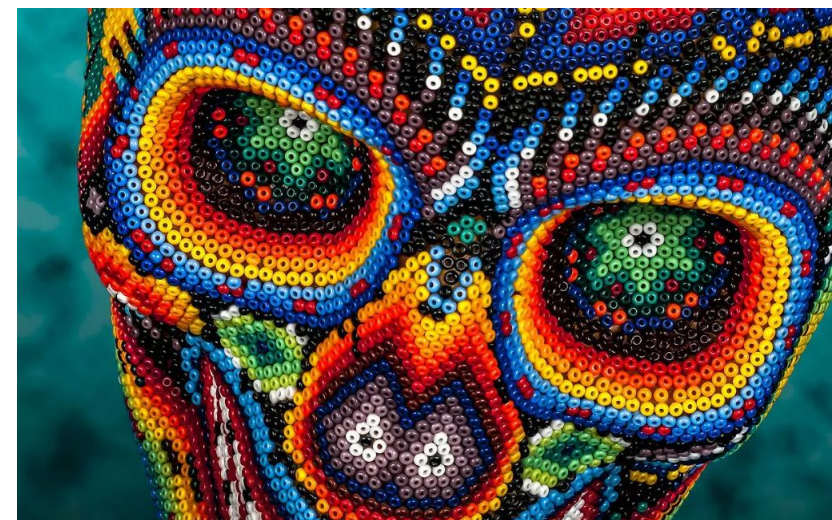
Abstract

In the aftermath of international emergencies caused by natural disasters or armed conflicts, strong needs exist for psychosocial support on a large scale. Psychologists have developed and applied frameworks and tools that have helped to alleviate suffering and promote well-being in emergency settings. Unfortunately, psychological tools and approaches are sometimes used in ways that cause unintended harm. In a spirit of prevention and wanting to support critical self-reflection, the author outlines key issues and widespread violations of the do no harm imperative in emergency contexts. Prominent issues include contextual insensitivity to issues such as security, humanitarian coordination, and the inappropriate use of various methods; the use of an individualistic orientation that does not fit the context and culture; an excessive focus on deficits and victimhood that can undermine empowerment and resilience; the use of unsustainable, short-term approaches that breed dependency, create poorly trained psychosocial workers, and lack appropriate emphasis on prevention; and the imposition of outsider approaches. These and related problems can be avoided by the use of critical self-reflection, greater specificity in ethical guidance, a stronger evidence base for intervention, and improved methods of preparing international humanitarian psychologists.

Copyright 2009 by the American Psychological Association


[PubMed Disclaimer](#)





Cuidar al individuo **dentro** de la comunidad,
VS
Mirar dentro del individuo **al margen** de la comunidad



► Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 May 2;108(20):8514–8519. doi: [10.1073/pnas.1016955108](https://doi.org/10.1073/pnas.1016955108) 

Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual

Ivana Konvalinka ^{a,1}, Dimitris Xygalatas ^{a,b}, Joseph Bulbulia ^c, Uffe Schjødtt ^a, Else-Marie Jegindø ^a, Sebastian Wallot ^d, Guy Van Orden ^d, Andreas Roepstorff ^{a,b}

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC3100954 PMID: [21536887](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21536887/)

analysis on pairs of participants' data. These methods identified fine-grained commonalities of arousal during the 30-min ritual between fire-walkers and related spectators but not unrelated spectators. This indicates that the mediating mechanism may be informational, because participants and related observers had very different bodily behavior. This study demonstrates that a collective ritual may evoke synchronized arousal over time between active participants and bystanders. It links field observations to a physiological basis and

Quantifying collective effervescence

Heart-rate dynamics at a fire-walking ritual

Dimitris Xygalatas,^{1*} Ivana Konvalinka,² Andreas Roepstorff² and Joseph Bulbulia³

¹Aarhus University; Culture and Society; ²Aarhus University; Center of Functionally Integrative Neuroscience; Aarhus, Denmark;

³Victoria University; Faculty of Humanities and Social Sciences; Wellington, New Zealand

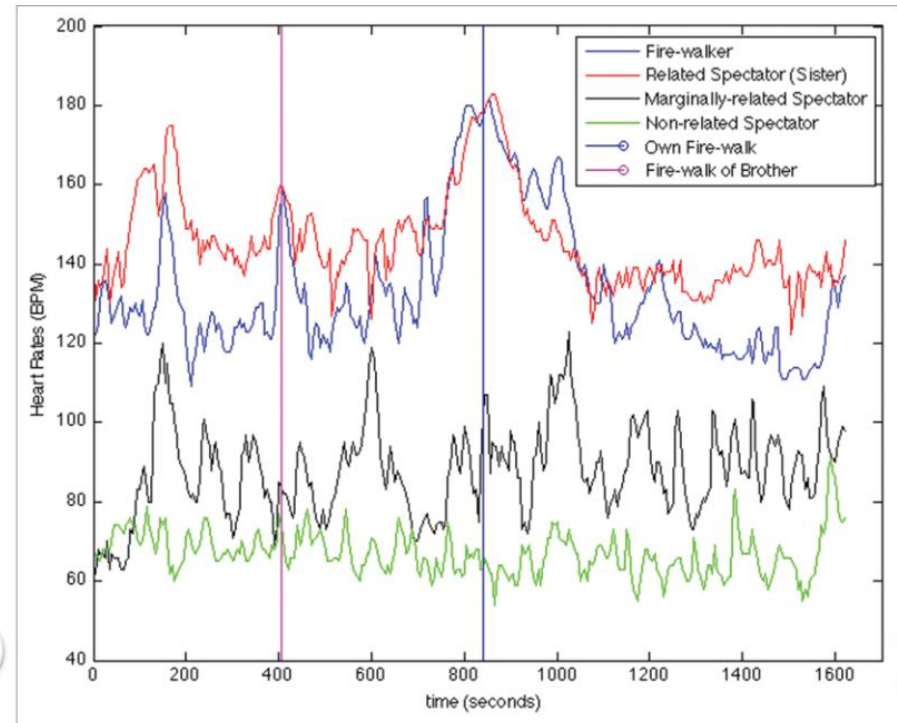


Figure 1. Heart-rates (in beats per minute) during the ritual from a representative fire-walker (blue), related sister-spectator (red), marginally related spectator (related to another fire-walker, black), and non-related spectator (green). The blue and pink vertical lines mark the time the fire-walker and his brother cross the fire, respectively.

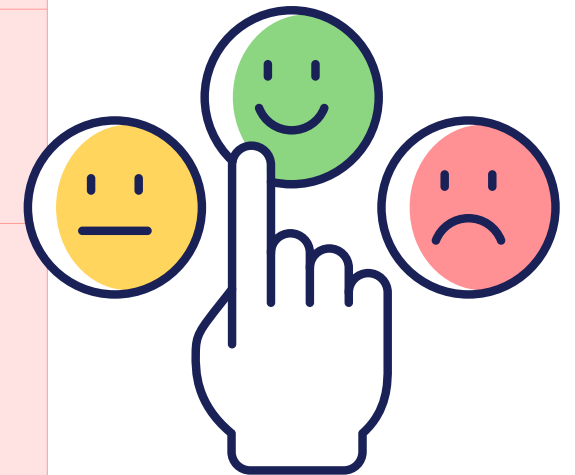
Algunas aplicaciones

1. Emoción y sentimiento en un 🌐 hipersocial

1. Emoción, sentimiento y estado de ánimo

Aprender a distinguirlos en cuando a intensidad y duración

	EMOCIONES	SENTIMIENTOS	ESTADOS DE ÁNIMO
Duración	Corta (segundos)	Moderada (minutos)	Larga (horas o días)
Intensidad	Alta	Moderada	Baja
Causas	Respuestas específicas a estímulos externos (eventos, objetos...)	Reacciones mentales a emociones	La causa suele ser general y poco clara
Efectos	Acciones inmediatas, respuesta de lucha o huida	Toma de decisiones, aprendizaje, memoria, percepciones, actitudes e intenciones	Comportamiento, bienestar psicológico, salud física

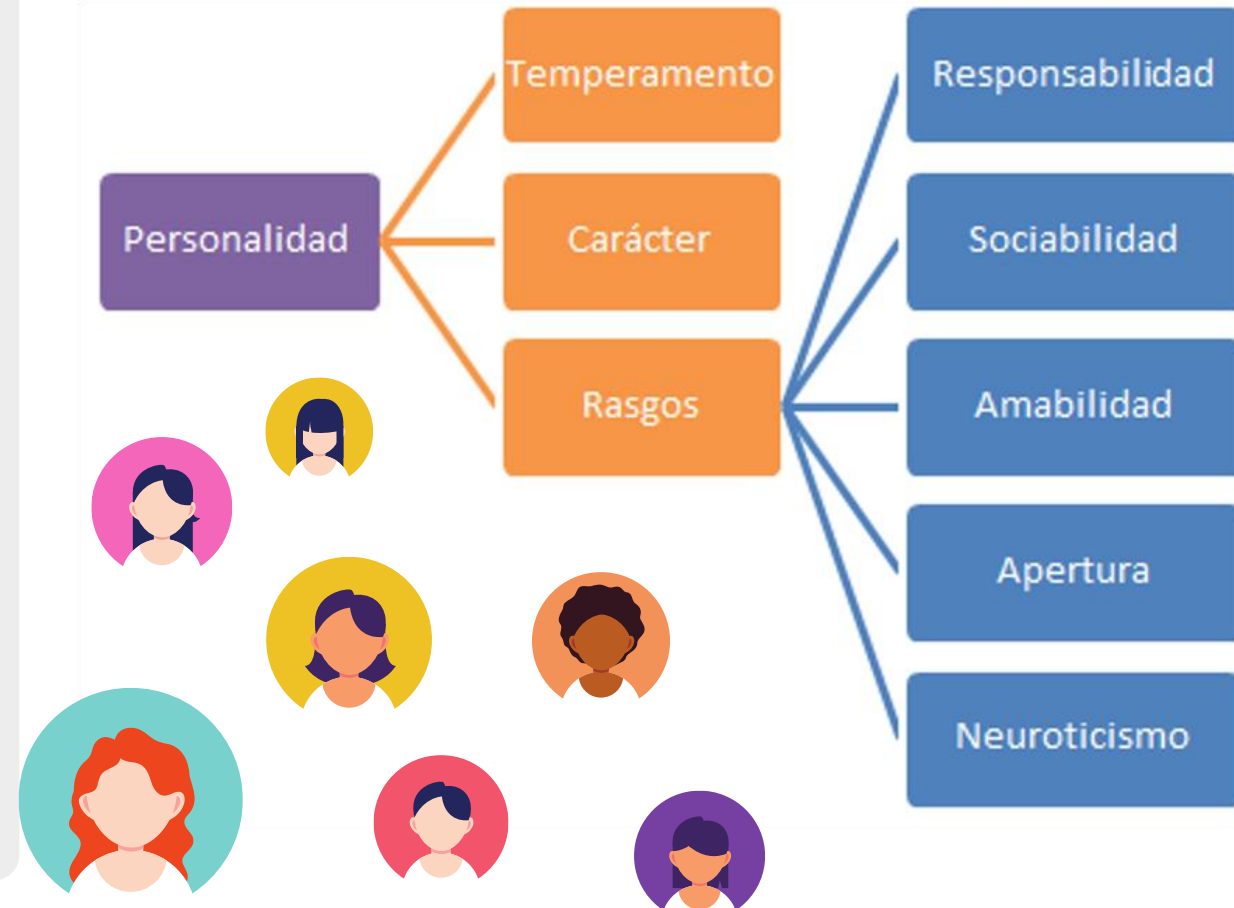


2. De afectos, int y personalidad vive el 

2. Afectos (temperamento), inteligencia y personalidad

Diferencias individuales

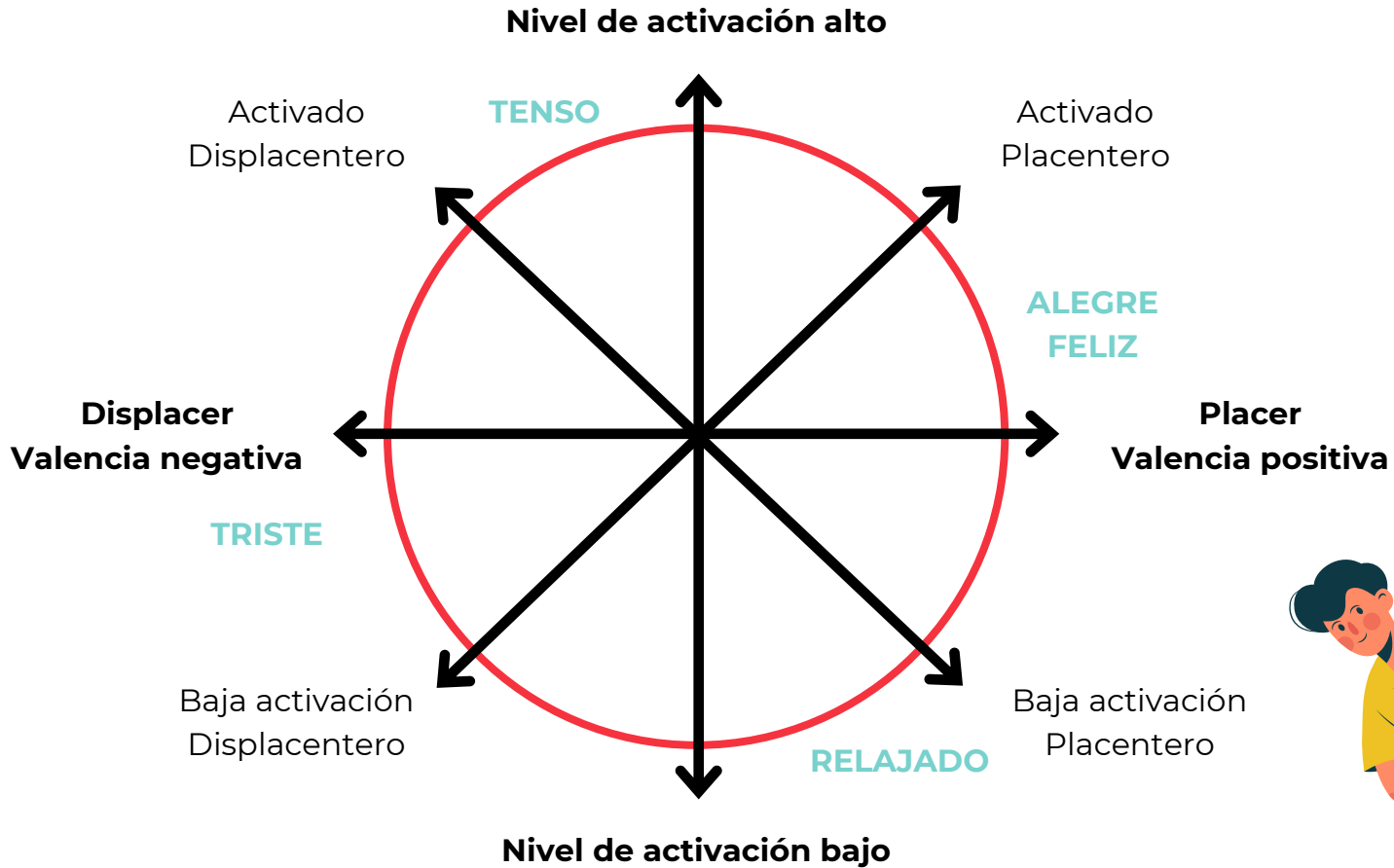
- Diferenciar los **constructos ESTABLES** de los **inestables** (motivación & emociones)
- No podemos convertir una emoción en un RASGO.
- Reconocer la emoción como pasajera, indicativa de acciones y reacciones, construcciones, pero no como esencia



3. El circunflejo de Russell

3. El circunflejo de Russell

Cómo trabajar de forma práctica con emociones en agudo y crónico



- **Aceptación radical.** Está ocurriendo aquí y en mí. Lo puedo mirar y sentir y verbalizar.
- Posicionamiento en los ejes: activación y valencia
- Modulación con técnicas ¡¡ simples !! *



4. No son “reacciones” a regular,
sino construcciones 🧠 a entender

La construcción de la emoción



Interocepción (cómo está el cuerpo) + estímulo externo contexto + memoria de algo similar =
predicción / construcción

Tal como me siento, eso que veo fuera, tiene pinta de que se parece a aquello que me sucedió luego siento CULPA, etc.

ACCIONES

- Mejor interocepción - ejercicio físico, sueño, nutrición, respiración, descanso, stress
- Cuestionar memorias y creencias
- Construcción + sabia



5. Lenguaje & granularidad emocional

5. Granularidad emocional

“Estoy bien/estoy mal”

VS

Riqueza verbal de las emociones



¿Cómo ampliar y enriquecer el lenguaje incide en lo emocional?



IRA TRISTEZA ALEGRÍA MIEDO ¿?

“Me siento abatido y desolado tras pelear contra 17 entrevistas, sonrisas falsamente sociales y protocolos estúpidos mientras soñaba con poder llevar a mi hijo al mar justo un poco antes de la edad en que yo lo conocí”



- Emociones REALES en la vida real
- El cerebro es hipersocial
- El dolor de la exclusión
- Tu dolor es mi dolor
- El 150: círculos concéntricos
- La sociedad líquida
- El individuo como solución, ¡cuidado!
- La resiliencia global: redes de apoyo
- Cuidar al individuo **dentro** de la comunidad
- Emoción y sentimiento en un 🧠 hipersocial
- Afectos, inteligencia y personalidad
- El circunflejo de Russell: valencia y activación
- No son “reacciones” a regular, sino construcciones 🧠 a entender.
- Lenguaje & granularidad emocional



Cruz Roja

Jose Sánchez
Human Behavior



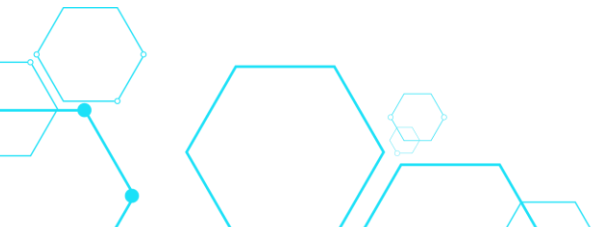
josesanchezgarcia.com

¡Muchas gracias!

Empleo y bienestar emocional

Cruz Roja
Zaragoza, 12 nov

Jose Sánchez





Minerva Rossi

Coach, formadora y facilitadora. The
Spells Factory.



Juan E. Monsalve

Socio director Instituto Vatea



Alex Roitman

Responsable de Juventud, de Empleo
Verde y Proyectos Internacionales.
Fundación Santa María la Real.

Acompañamiento laboral con perspectiva emocional



Un proyecto del Plan de Empleo de Cruz Roja acompañado por The Spells Factory

Más de 30 personas técnicas voluntarias.

18 zonas de España:

Albacete, Alicante, Almería, Badajoz, Barcelona, Cádiz, Castellón, Córdoba, Granada, Jaén, Madrid, Málaga, Murcia, Sevilla, Tarragona, Toledo, Valencia y Zaragoza.

8 meses de encuentros y trabajo.



Acompañamiento laboral con perspectiva emocional

Metodología Design Thinking



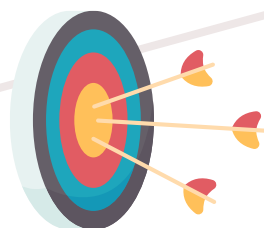
Fase de empatía:
Escuchar para entender



- 325 encuestas a participantes Plan Empleo
- 111 encuestas a personas técnicas
- Buenas prácticas y recursos



- Mapeo sistémico de la realidad
- Recogida de datos
- Indagación apreciativa



Definir los retos:
Qué queremos solucionar

Participantes:

- ¿Cómo podemos identificar qué está dificultando el acceso al empleo a nivel emocional y ayudar a manejarlo para que no influya en la situación laboral?
- ¿Cómo hacer para acompañar más y mejor emocionalmente a las personas participantes?



Ideación:
Activamos la creatividad

Recurso digital de Punto de Encuentro

Iniciativa de apoyo entre iguales

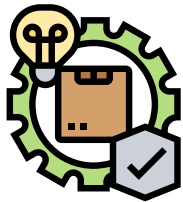
Recursos de apoyo psicosocial para el personal técnico

Cuidado emocional y productividad

Equipo técnico:

- ¿Cómo cuidarnos para evitar llegar a la frustración?
- ¿Cómo vincular el cuidado emocional con la productividad?

Acompañamiento laboral con perspectiva emocional



Prototipado:
Concretar la idea



Testeo:
Revisión con
participantes y técnicos

2 Guías



6 ediciones

**Acción
concreta**



Emoción Challenge

Descripción del proyecto

Emoción Challenge es un proyecto orientado al aprendizaje en materia emocional con temas como autoconciencia y hábitos saludables, resiliencia emocional, bienestar, la motivación y resiliencia y autoconocimiento, autoconciencia, autonomía, entre otros.

Objetivos

El objetivo de esta iniciativa es que las personas participantes adquieran conocimientos en materia de Emociones de manera sencilla y que en el curso de la actividad se les permita aplicar el uso de un lenguaje emocional que les permita aprender con un enfoque práctico y con una mínima inversión de tiempo.

Dedicación

Tanto para la persona participante como para el equipo que lo facilita, la implicación en Emoción Challenge supondrá un tiempo estimado que se convertirá en un gran impacto en horas de formación.

Planteamiento

De cara al último cuatrimestre de 2024, se han planteado 3 campañas más de Emoción Challenge. Cada una de ellas cuenta con 1 semana de desarrollo activo de la campaña, estudio y recepción de datos y consumo de contenidos, y 2 semanas de desarrollo pasivo en la que las personas participantes podrán recibir los contenidos video.

Resultados

En las 3 campañas desarrolladas en los primeros meses de 2024, se ha conseguido la inscripción de 312 personas y la participación activa de más de un 50% de las personas inscritas.

Acompañamiento laboral con perspectiva emocional

Aprendizajes:

- Es importante crear espacios abiertos y seguros donde personas y equipo puedan expresarse.
- Las emociones nos pueden guiar hacia las necesidades y prioridades de una persona o de un equipo.
- Flexibilidad para redirigir el rumbo si es necesario.

¡Gracias!
Y felicidades

25 AÑOS
DE INCLUSIÓN LABORAL
Y OPORTUNIDADES



SUPERVISION Y AUTOCUIDADO PROFESIONAL



“Nuestro trabajo se centra en las/os profesionales de lo social”

- **FORMACION/CAPACITACION** DE PROFESIONALES.
- **SUPERVISION** DE PROFESIONALES.
- PREPARACIÓN DE ACCESO A **EMPLEO PÚBLICO**.
- **INVESTIGACION Y CONSULTORÍA**.

SUPERVISION

- Desarrollo competencial.
- Autocuidado profesional.
- Reflexión profesional.
- Ética aplicada.

DOMINIOS



SUPERVISION Y AUTOCUIDADO PROFESIONAL II

Temáticas:

- Conflictos en el seno del equipo. Ausencia de liderazgo/dirección. Estilos de dirección.
- Posicionamiento actitudinal en el proceso intervención “hiperesponsabilización/salvadora del mundo”.
- Conflicto institucional. Posicionamiento individual Vs organización.
- Asertividad (déficit). Poner límites.
- Ausencia de acompañamiento. Atomización profesional. Discursos/relatos responsabilizadores (pedir cuentas/culpables).
- Ausencia de espacios de trabajo en equipo. Agudizado tras pandemia y uso de sistemas de comunicación.
- Falta de estructuras de trabajo en equipo y cooperativas.
- Conflictos éticos. ¿Actúo bien? ¿actúo como debo? ¿y el resto de equipo? ¿Misma forma de acción?
- Conflictos relacionales.
- Otros



SUPERVISION Y AUTOCUIDADO PROFESIONAL III



- “La razón de la emoción”
- Lo emocional como aspecto ético. Banks. En los procesos de acompañamiento “debemos” tener en consideración las emociones/sentimientos/estados de ánimo en acción.
- El estado de ánimo contextual de la intervención.
- Percepción/identificación/toma conciencia/voluntad/decisión.
- Estrategias. Supervisión. Acción. Evaluación.
- Persona/equipo/institución.