



Jornada de formación en **seguridad vial** para policías



Fundación
ALEATICA

Liderazgo Consciente
para agentes de seguridad vial



Jornada de formación en
seguridad vial para policías



LIDERAZGO CONSCIENTE

¿TRABAJAMOS EN EQUIPO?



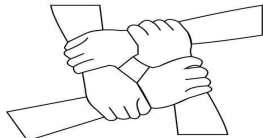
CONTENCIÓN DE SITUACIONES DE ALTO ESTRÉS – MEDIDAS PREVENTIVAS



shutterstock.com - 2655183635

INDIVIDUAL

Técnicas de autocuidado y manejo del estrés.



EQUIPO

Estrategias de apoyo social y trabajo colaborativo.



ORGANIZACIÓN

Estrategias organizacionales de bienestar laboral.



EMERGENCIA

Mecanismos de apoyo y canalización especializada



TOI - Lead India
"Tree"
2 mins
Existing Track
26 11 07



LIDERAZGO CONSCIENTE Y TRABAJO EN EQUIPO

- **Escucha Activa.** Para entender lo que está pasando y actuar en consecuencia
- **Responsabilidad Incondicional.** Si me afecta, es mi problema
- **Empatía.** Me pongo en la situación de mi interlocutor. ¿Cómo se siente?
- **Reconocimiento.** Cuando algo sale bien, no olvido agradecer



"Yo soy"

Primera parte del ejercicio (4 minutos). 2 minutos para cada quien:
Nos numeramos del 1 al 2 comenzamos por el extremo izquierdo de cada fila
Todos ponemos el cronómetro en nuestro celular

Persona 1: Le cuento a mi pareja mi historia de vida en 2 minutos arrancando con la frase: "Yo soy"
Cuido que: No me falte tiempo, no me sobre tiempo

Mi pareja (Persona 2, quien escucha la historia):
No me interrumpe, no me hace preguntas, no me completa, no hace anotaciones

Mi pareja repite mi historia de vida en otros 2 minutos. Lo hace en primera persona
contándome a mí, mi biografía en mi nombre, arrancando con la frase: "Yo soy"

Segunda parte del ejercicio (4 minutos también).
Cambian de rol las parejas: Otra historia (la de la persona 2, comenzando con la frase: "Yo soy")
Mismo procedimiento



¿Qué aprendimos?

- **Escucha Activa.** ¿Hacemos este tipo de escucha con frecuencia?
- **Responsabilidad Incondicional.** ¿Cómo viví la responsabilidad de contarte TU historia en primera persona?
- **Empatía.** ¿Me ayudó el ejercicio a ponerme en tu situación?
- **Reconocimiento.** Dale a tu pareja del ejercicio una muestra de agradecimiento



Jornada de formación en
seguridad vial para policías



MUCHAS GRACIAS