

**Nombre del Proyecto:**

TALLER MANEJO EMOCIONES POBLACION PRIVADA DE LA LIBERTAD

**Integrantes**

Bienestar institucional; una mirada hacia la  
Resocialización de las personas privadas  
De la libertad PPL

**Objetivo del Proyecto:**

Capacitar a la población privada de la libertad en el manejo de las ocho emociones básicas y sus divisiones las cuales pueden generar una gran variedad de estados afectivos y respuestas conductuales.

**Descripción del Proyecto:**

Se realiza capacitación al personal privado de la libertad en las emociones, se explicaron y desarrollaron talleres así:

Ira -y dentro de la ira-: resentimiento, cólera, indignación, fastidio y en extremo la violencia.

Tristeza -puede expresarse como-: Congoja, pesar, melancolía, desesperación, autocompasión, soledad, abatimiento.

Temor -puede manifestarse en-: Ansiedad, nerviosismo, preocupación, miedo, cautela, incertidumbre, terror.

Placer -puede exteriorizarse en-: Felicidad, alegría, alivio, dicha, diversión, orgullo

Amor -puede mostrarse en-: Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, adoración.

Sorpresa -puede revelarse en-: Conmoción, asombro, desconcierto.

Disgusto -puede expresarse en-: Desdén, desprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.

Vergüenza -puede revelarse en-: Culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación.

### **Impacto obtenido:**

Se generaron una serie de compromisos motivacionales e iniciaron un programa de reestructuración del pensamiento a partir de la lectura como elementos de fortalecimiento de las habilidades sociales.

Cuando nos referimos a un comportamiento emocionalmente inteligente hablamos de una personalidad autorregulada, que tiene claramente definidos su conjunto de valores, capacidades, con gran capacidad adaptativa, reflexiva, constructiva y transformadora, tanto para sí como para el entorno, donde está claramente definido su sentido de la vida.

La mayoría de los investigadores proponen una gran variedad de tips, estrategias y pautas para fortalecer el comportamiento desde la inteligencia emocional, hoy quiero compartirte la propuesta de la psicóloga española Ana Maria Vico, experta en el tema

**No ven el cambio, lo nuevo o lo diferente como un problema.** Aceptan el cambio como un reto y hasta como una meta, porque ven en este un medio para continuar desarrollándose, creciendo a preniendo y como una vía para llegar al éxito y a la felicidad.

