

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.

Evidencias (material gráfico):

