



SUPNIE

Sociedad Uruguaya de Psiconeuroinmunoendocrinología

Taller sobre la labor policial : “Manejo del estrés y las emociones”.

Factores de riesgo a tener en cuenta en el ámbito laboral.

12 Noviembre 2013 . Florida

TALLER - EXPOSICIÓN

- “MANEJO DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES”.
- FACTORES DE RIESGO A TENER EN CUENTA EN EL ÁMBITO LABORAL.

1) Extractos del libro Auténtica Felicidad de Martin Seligman

2) Sugerencia material de lectura y bibliografía

1) Seligman: LISTADO DE LAS 24 FORTALEZAS PERSONALES:

<http://enriquecetupsicologia.com/articulos/1433/la-autentica-felicidad-martin-seligman-resumen/>

I. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO:

1. Creatividad [originalidad, ingenio]: Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas.

2. Curiosidad [interés, amante de la novedad, abierto a nuevas experiencias]: Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas de interés , explorar y descubrir nuevas cosas.

3. Apertura de mente [juicio, pensamiento crítico]: Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. Deseo de aprender [amor por el conocimiento]: Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

5. Perspectiva [sabiduría]: Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

II. CORAJE: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía [valor]: No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. Persistencia [perseverancia, laboriosidad]: Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad [autenticidad, honestidad]: Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad [pasión, entusiasmo, vigor, energía]: Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

III: HUMANIDAD: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor [capacidad de amar y ser amado]: Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano y apegado a otras personas.

11. Amabilidad [generosidad, apoyo, cuidado, compasión, amor altruista, bondad]: Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia social [inteligencia emocional, inteligencia personal]: Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importante para otras personas, tener empatía.

IV. JUSTICIA: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía [responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo]: Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Justicia [equidad]: Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .

15. Liderazgo: Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

V. MODERACIÓN: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Perdón y compasión [Capacidad de perdonar, misericordia]: .:Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Humildad/Modestia:Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia [discreción, cautela]: Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Autoregulación [autocontrol]: Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

VI. TRASCENDENCIA: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Aprecio de la belleza y la excelencia [asombro, admiración, fascinación]: Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21. Gratitud: Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. Esperanza [optimismo, visión de futuro, orientación al futuro]: Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor [diversión]: Gusto por la risa y las bromas, hacer sonreír a otras personas, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad [religiosidad, fe, propósito]: Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

2) **MATERIAL DE INTERES: bibliografía sugerida :**

En la bibliografía se citan algunas experiencias regionales de abordaje de estas situaciones como el caso del Programa de gerenciamiento del estrés policial y estrés post-traumático de la Policía Militar de Santa Catarina desarrollado por el Lic.enPsicología y Capitán DarlanNovaes de Queiroz.

Bloque No.1: <https://www.youtube.com/watch?v=hkq8SWkmvnY>

Bloque No.2: https://www.youtube.com/watch?v=BoN_bOzUj14

Bloque No.3: <https://www.youtube.com/watch?v=w6XvCEXOOMg>

- . Dra Margarita Dubourdieu co creadora de la Psicoterapia Integrativa PNIE autora del libro Psicoterapia Integrativa PNIE Integración Cuerpo Mente Entorno

- . Dr. Martin Seligman, creador de la corriente Psicología Positiva y autor del libro: La autentica felicidad.

- . Dr. MihalyCsikszentmihalyi, cocreador de Psicología Positiva y autor del libre: Fluir: una psicología de la felicidad. (BestSeller mundial)

- . Dr. Mario Alonso Puig, docente de PNIE en España y creador del libro: “vivir es un asunto urgente”,

Listado de Videos y Otras sugerencias en la web :

<http://www.youtube.com/user/DrGeorgeYR>

- 1) Como aprender a gestionar las emociones; entrevista de EduardPunset a Richard Davidson y Daniel Goleman en TVE

<https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>

- 2) Programa de gerenciamiento del estrés policial y estrés post-traumatico de la Policía Militar de Santa Catarina. Psicólogo y Capitán DarlanNovaes de Queiroz.

Bloque No.1: <https://www.youtube.com/watch?v=hkq8SWkmvnY>

Bloque No.2: https://www.youtube.com/watch?v=BoN_bOzUj14

Bloque No.3: <https://www.youtube.com/watch?v=w6XvCEXOOMg>

- 3) Entrevista a Martin Seligman en TED

[http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.ht](http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

[ml](http://www.ted.com/talks/lang/es/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

<http://drgeorgeyr.blogspot.com/2013/08/las-24-fortalezas-personales-que-son-la.html>

- 4) Los 3 cerebros del organismo humano: reptiliano, emocional y cortex cerebral;
<http://www.youtube.com/watch?v=9Tx8YSBCFoc>
(22.50 hasta 35.00)
- 5) Ponencia de Eduard Punset en el II Congreso Internacional para la felicidad:
<http://www.youtube.com/watch?v=LKf2nJ9cnX0>
- 6) Talleres de Terapia gestáltica: Estrés policial, salud y crecimiento personal
<http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/Policias-salud-y-crecimiento.pdf>
- 7) Ponencia de Mario Alonso Puig en el II Congreso Internacional para la felicidad;
http://www.youtube.com/watch?v=p9c_xJiEZd8
- 8) Las 24 fortalezas para la auténtica felicidad; Martin Seligman
<http://drgeorgeyr.blogspot.com/2013/08/las-24-fortalezas-personales-que-son-la.html>
- 9) La salud es un estado de equilibrio: 12 consejos para una vida saludable y retrasar el envejecimiento - Dr. Francisco Mora
<http://drgeorgeyr.blogspot.com/2013/09/la-salud-es-un-estado-de-equilibrio-12.html>
- 10) Ansiedad, ira y falsas ilusiones como causas de conflictos e infelicidad humanas – Daniel Goleman
<http://drgeorgeyr.blogspot.com/2010/07/ansiedad-ira-y-falsas-ilusiones-como.html>
- 11) Cuales son las diferencias entre emociones constructivas y las emociones destructivas –
<http://drgeorgeyr.blogspot.com/2012/06/diferencia-entre-emociones.html>
- 12) Estados mentales constructivos y estados mentales destructivos – Owen Flanagan
<http://drgeorgeyr.blogspot.com/2012/06/los-estados-mentales-destructivos-y-los.html>