

Xalapa, Ver. A 09 de Mayo de 2024.

Impulsa CEDHV acciones de capacitación interna



En atención a las actividades de capacitación del programa de Fortalecimiento Institucional, personal de la Comisión Estatal de Derechos Humanos (CEDHV) participó del curso “Estrategias para Fortalecer la Inteligencia Emocional”.

La capacitación estuvo a cargo de Islia Orellán Cerillo psicóloga de la Coordinación de la Línea Violeta Xalapa del Instituto Municipal de las Mujeres, quien destacó la importancia de conocer las “habilidades psicológicas para reconocer nuestras emociones”.

Al tiempo que explicó la relevancia de mantener los canales de comunicación adecuados haciendo un buen manejo de las emociones, “trabajar en uno mismo muchas veces no cambia el entorno, lo que cambia es cómo lo interpreto, cómo influye, cómo lo resignifico”, señaló.

La especialista señaló que algunas de las técnicas para trabajar en la inteligencia emocional son: Diario de emociones, Autoevaluación, Técnica del tiempo fuera y Ejercicios de respiración.

Las actividades se realizan en atención a la implementación de acciones dirigidas al cuidado de la salud mental de las personas servidoras públicas del organismo estatal, con la finalidad de mejorar la capacidad de respuesta ante los desafíos personales y laborales.

Dicha capacitación se realizó de manera presencial en el auditorio de oficinas centrales, y contó con la asistencia de personal de delegaciones étnicas y regionales de manera virtual.

*Esta información es pública y ajena a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos.