



«DE LA CÁRCEL A TU WEB»

Eva González Mariscal

Eva González Mariscal

Desarrollo de negocios. En libertad, sin que nadie me vigile.

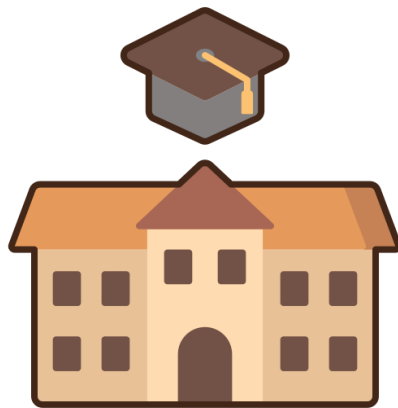
@lamariscal_



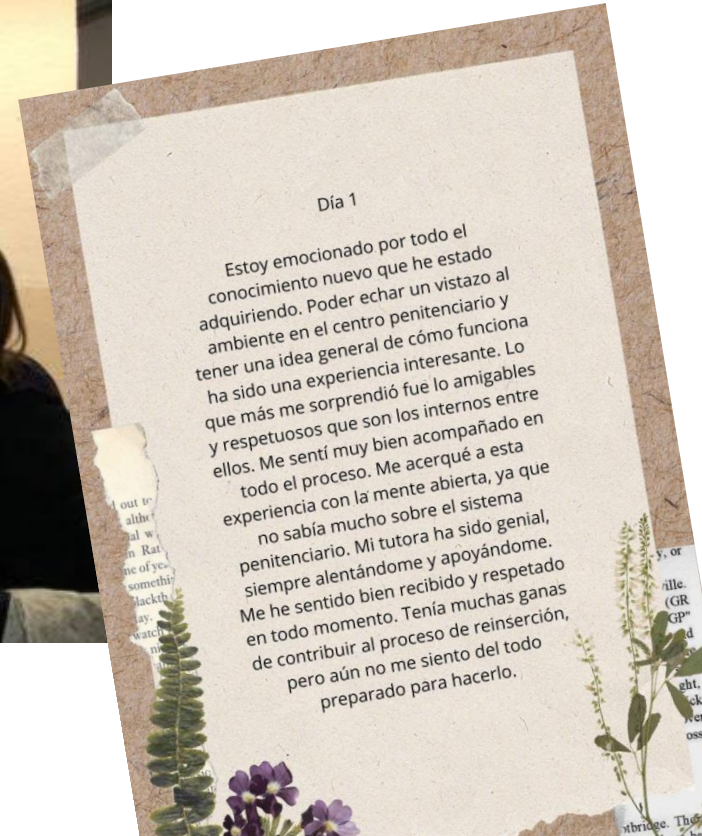
Dejar la **universidad**, me llevó a la **informática**



Volver a la **Universidad**, me llevó a la **cárcel**



Lección 1: Resiliencia y perseverancia



Lección 2: Planificación y organización



Día 10

La escucha empática es una habilidad crucial que he estado cultivando. Durante las interacciones con los internos, me he esforzado por comprender y validar sus emociones y perspectivas. Muchas veces, los reclusos enfrentan situaciones difíciles y sienten que nadie los comprende. Mi objetivo es proporcionarles un espacio donde puedan expresarse libremente y sentirse escuchados. Es sorprendente cómo una escucha verdaderamente empática puede abrir puertas para la comunicación y el entendimiento.

Además de la escucha empática, la positividad es esencial. Los internos a menudo enfrentan situaciones adversas y pueden tener una visión negativa y derrotista de sus circunstancias. Aquí es donde entra en juego el papel del educador social. Trato de infundir un sentido de esperanza y optimismo siempre que puedo. Esto implica recordarles que tienen el potencial de cambiar y crecer, a pesar de las dificultades que enfrenten. La positividad puede ser una poderosa herramienta para empoderar a los internos y motivarlos a trabajar en su propia rehabilitación.

Apoyar emocionalmente es una parte fundamental de mi trabajo. Los internos necesitan saber que alguien está allí para ellos, dispuesto a brindar apoyo en sus momentos de necesidad. Hoy, he brindado consuelo a aquellos que estaban lidiando con emociones abrumadoras y he alentado a aquellos que parecían desanimados.

Lección 3: Habilidades de comunicación



Día 03

Hoy asistí a una sesión de curso sobre el manejo de trastornos de personalidad. El objetivo principal era enseñar al personal del centro a intervenir en situaciones de alta activación emocional de los internos.

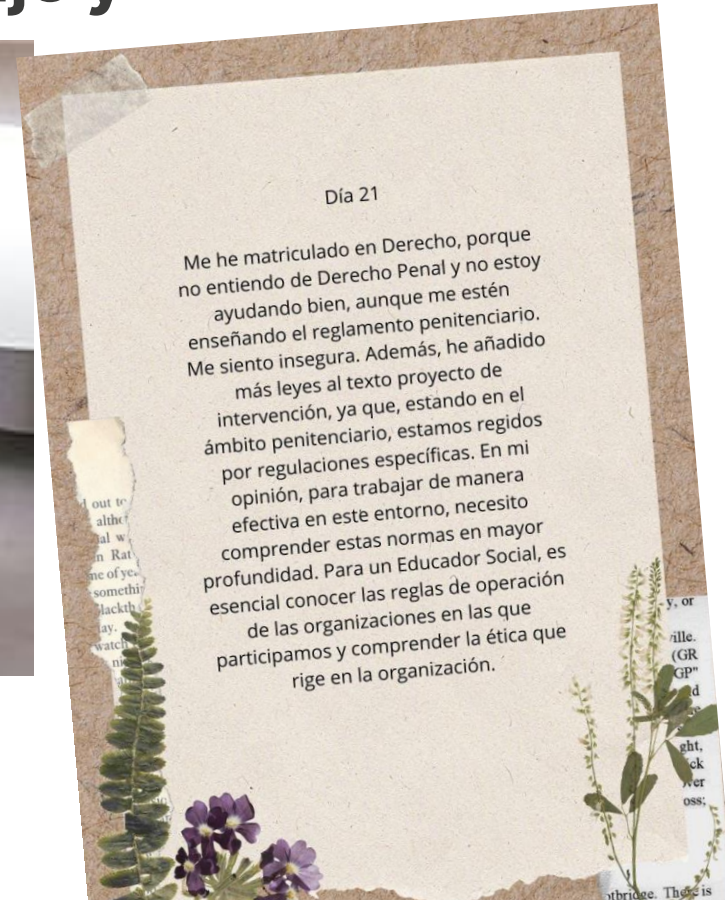
Esta experiencia ha resultado ser emocionante y valiosa para mí. Aprendí mucho sobre cómo tratar y validar las emociones de los demás como una herramienta para reducir la intensidad de sus emociones. También descubrí la importancia de proporcionar herramientas y enseñar habilidades cuando las emociones disminuyen y los internos están más dispuestos a escuchar. Estoy emocionado por lo que he aprendido y ansío aplicar este conocimiento en el futuro.

Día 10

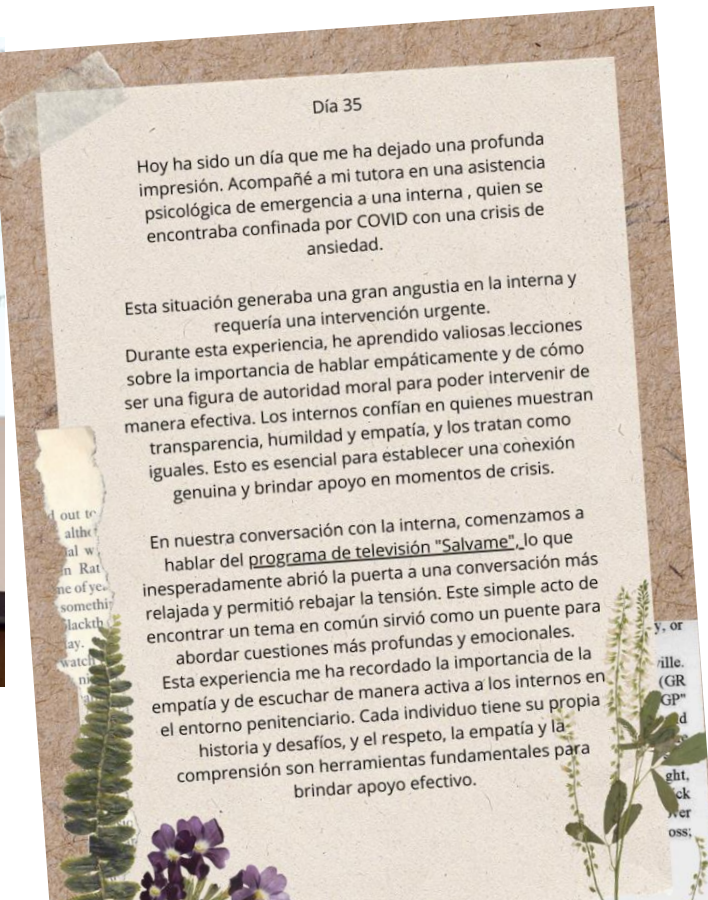
La escucha empática es una habilidad crucial que he estado cultivando. Durante las interacciones con los internos, me he esforzado por comprender y validar sus emociones y perspectivas. Muchas veces, los reclusos enfrentan situaciones difíciles y sienten que nadie los comprende. Mi objetivo es proporcionarles un espacio donde puedan expresarse libremente y sentirse escuchados. Es sorprendente cómo una escucha verdaderamente empática puede abrir puertas para la comunicación y el entendimiento.

Además de la escucha empática, la positividad es esencial. Los internos a menudo enfrentan situaciones adversas y pueden tener una visión negativa y derrotista de sus circunstancias. Aquí es donde entra en juego el papel del educador social. Trato de infundir un sentido de esperanza y optimismo siempre que puedo. Esto implica recordarles que tienen el potencial de cambiar y crecer, a pesar de las dificultades que enfrenten. La positividad puede ser una poderosa herramienta para empoderar a los internos y motivarlos a trabajar en su propia rehabilitación. Apoyar emocionalmente es una parte fundamental de mi trabajo. Los internos necesitan saber que alguien está allí para ellos, dispuesto a brindar apoyo en sus momentos de necesidad. Hoy, he brindado consuelo a aquellos que estaban lidiando con emociones abrumadoras y he alentado a aquellos que parecían desanimados.

Lección 4: Autoaprendizaje y



Lección 5: Creatividad y solución de problemas



Lección 6: Empatía y comprensión



Reflexión semana 5

Esta semana ha sido una montaña rusa de emociones. En mi trabajo en el entorno penitenciario, he experimentado un trato ejemplar por parte de los internos, lo que me ha permitido sentirme tranquila y relajada a su alrededor, sin la sensación de amenaza. Sin embargo, esta empatía que siento hacia ellos ha generado un conflicto interno. Me identifico con algunos compañeros de la UNED que son reclusos, y siento que la línea que nos separa es muy delgada. A nivel emocional, ha sido una experiencia intensa.

He vivido situaciones difíciles en mi vida, a pesar de no haber cometido delitos graves. He sido víctima de acoso, difamaciones y falsas acusaciones que me han afectado profundamente. Esto me hace reflexionar sobre cómo el acoso que he experimentado podría haberme llevado a estar en el lugar de los internos.

Participé en una sesión con xxxxxxxxxxxx, donde se discutieron temas emocionales. Ella expresó la sensación de que la situación podría cambiar en cualquier momento, y que podríamos ser nosotros los que estuviéramos dentro y ellos fuera. Esta idea me afecta profundamente, ya que sé de primera mano lo que significa estar al borde de una situación complicada. Me siento afortunada de no estar en prisión a pesar de la línea fina que nos separa, y nos une.

Lección 7: Segunda oportunidad



Reflexión semana 5

Esta semana ha sido una montaña rusa de emociones.

En mi trabajo en el entorno penitenciario, he experimentado un trato ejemplar por parte de los internos, lo que me ha permitido sentirme tranquila y relajada a su alrededor, sin la sensación de amenaza. Sin embargo, esta empatía que siento hacia ellos ha generado un conflicto interno. Me identifico con algunos compañeros de la UNED que son reclusos, y siento que la línea que nos separa es muy delgada. A nivel emocional, ha sido una experiencia intensa.

He vivido situaciones difíciles en mi vida, a pesar de no haber cometido delitos graves. He sido víctima de acoso, difamaciones y falsas acusaciones que me han afectado profundamente. Esto me hace reflexionar sobre cómo el acoso que he experimentado podría haberme llevado a estar en el lugar de los internos.

Participé en una sesión con xxxxxxxxxx, donde se discutieron temas emocionales. Ella expresó la sensación de que la situación podría cambiar en cualquier momento, y que podríamos ser nosotros los que estuviéramos dentro y ellos fuera. Esta idea me afecta profundamente, ya que sé de primera mano lo que significa estar al borde de una situación complicada. Me siento afortunada de no estar en prisión a pesar de la línea fina que nos separa, y nos une.

“Cualquier lugar del que **no**
sales **es una** **prisión.**”



¡Muchas gracias!

@lamariscal_