

woRksite COMMUnlcaTion -RECOMMIT-

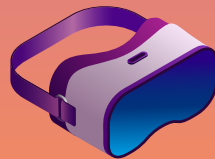
Erasmus+ | KA2 - Cooperation partnerships in adult education
Project no. 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



RE
COM
MIT

Potenciando la reintegración a través de la terapia de aceptación y compromiso (ACT)

El proyecto RECOMMIT aprovecha el poder de la realidad virtual (RV) y otras herramientas digitales para ayudar a los reclusos a desarrollar habilidades psicológicas esenciales. Estas habilidades van desde la comunicación eficaz hasta la toma de decisiones y acciones basadas en valores, todas ellas basadas en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Al centrarnos en la flexibilidad psicológica, ayudamos a las personas a adaptarse, crecer y prosperar en su camino hacia la reintegración.



La ACT es una terapia con respaldo científico que se enmarca dentro de las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación, y que enfatiza la aceptación, la atención plena y el compromiso con los valores personales. Se ha aplicado ampliamente para tratar trastornos de ansiedad, depresión, dolor crónico, trauma y abuso de sustancias, pero sus principios se extienden más allá del uso clínico.

En entornos laborales y de coaching, la ACT ayuda a las personas a mejorar el rendimiento, la resiliencia y el bienestar emocional, lo que la convierte en una poderosa herramienta para la reintegración. Dada su adaptabilidad y eficacia, la ACT sirve como el marco ideal para los objetivos de RECOMMIT.




Uno de los mayores desafíos que enfrentan los ex delincuentes es la reintegración al lugar de trabajo. El estigma y la falta de confianza a menudo dificultan la búsqueda y el mantenimiento del empleo. Muchas personas tienen dificultades con la dinámica de equipo, la comunicación profesional y la resolución de conflictos, especialmente después de un aislamiento social prolongado.





Escanee esto
para obtener
más información



-  [recommiteu](#)
-  [recommit2022](#)
-  [recommit-project.eu](#)



Erasmus+ | KA2 - Cooperation partnerships in adult education
Project no. 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



El enfoque de ACT se alinea perfectamente con estos desafíos, ayudando a las personas a aceptar su pasado sin dejar que defina su futuro. Al comprometerse con un cambio positivo y alinear sus acciones con sus valores fundamentales, desarrollan resiliencia y una mentalidad proactiva. La flexibilidad psicológica les permite ir más allá de las limitaciones, tomar el control de sus acciones y construir una vida personal y profesional plena. A través del proyecto RECOMMIT, no solo estamos enseñando habilidades, sino que también empoderamos a las personas para que recuperen su futuro. Al aprovechar las estrategias psicológicas basadas en la evidencia y la tecnología innovadora, estamos creando nuevos caminos para una reintegración exitosa. Nuestro compromiso es apoyar a los ex delincuentes en el desarrollo de las herramientas que necesitan para superar las barreras, construir relaciones significativas y contribuir positivamente a sus comunidades.

La capacidad de expresarse con confianza, colaborar eficazmente y gestionar los conflictos de forma constructiva es esencial para una reintegración exitosa. La comunicación interpersonal desempeña un papel clave en este proceso. Mediante la escucha activa, la empatía y la asertividad, los ex delincuentes pueden reconstruir conexiones e integrarse en entornos profesionales. Aprender a interpretar y utilizar señales no verbales ayuda a transmitir sinceridad y apertura, mientras que las habilidades de gestión de conflictos les permiten abordar los desacuerdos con respeto y compostura. Estas habilidades de comunicación contribuyen a un lugar de trabajo más inclusivo y comprensivo, lo que facilita la transición para las personas que se reincorporan a la sociedad.

