

Estrategias para afrontar la desescalada

● POR QUÉ ESTA FORMACIÓN

El coronavirus, la situación de emergencia que estamos viviendo y la vuelta a la “normalidad” está suponiendo muchos miedos en la población en general y por tanto, también a los familiares de personas con discapacidad.

De repente, la forma de relacionarnos ha cambiado, los formatos de apoyos y rutinas del día a día han podido verse afectadas.

Este curso ofrece estrategias prácticas para afrontar dicha situación.

● PARA QUÉ ESTA FORMACIÓN

Para formar a familiares en estrategias de afrontamiento y compartirlas con otras personas que se sienten de la misma manera.

● DIRIGIDO A:

Familiares de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo. Padres, madres, hermanos/as, cuñados/as, primos/as, etc.

● INSCRIPCIÓN:

Pinchar aquí <https://forms.gle/gaSnNvspQKJW9pug7>

25 personas cada sesión. Plazas limitadas por riguroso orden de inscripción

● IMPARTIDO POR:

Ángels Ponce, Terapeuta familiar especialista en familias.

● CALENDARIO:

4 sesiones de 1,30 horas, 1 vez por semana (jueves) Duración total del curso: 6 horas.

Fechas: 25 de junio, 2, 9 y 16 de julio

Horario de 17:30 a 19:00h

● OBJETIVOS:

El principal objetivo de este curso es **ofrecer estrategias prácticas** para que familiares de personas con discapacidad puedan **afrentar la desescalada** después del confinamiento. Lo haremos desde el reconocimiento de la situación en la que estamos, analizando las **amenazas** a las que nos tenemos que enfrentar pero prestando especial atención a los factores que desencadenan el **estrés**, sus síntomas y la gestión de las emociones.

Se trata de que los participantes adquieran conocimientos pero sobre todo, que cuando terminen se sientan capaces de manejar las emociones intensas que genera la **incertidumbre**.

● CONTENIDOS:

- De dónde venimos, cómo estamos

El punto de partida es poder reconocer la situación en la que nos encontramos y los efectos que tiene en estos momentos en nuestro Bienestar: cansancio, angustia, miedo... para poder normalizar la situación y actuar en consecuencia.

Empezaremos hablando de la importancia que tiene cuidarse para cuidar

- Estrés

Es importante entender que es el estrés y como funciona para poder afrontarlo. Hablaremos de estrategias muy concretas para gestionarlo entre otras, cómo percibimos las amenazas.

- Gestión de emociones

Una de las consecuencias del estrés son las emociones desagradables que vivimos de manera muy intensa y que también distorsionan la manera como percibimos la realidad. Veremos qué podemos hacer con ellas (justo lo contrario que evitarlas o ignorarlas)

- La importancia de cuidarse para cuidar

Finalmente, hablaremos de otras estrategias que son útiles para cuidar de uno mismo/a y poder mantener la calma y el equilibrio.

● METODOLOGÍA:

El curso se realiza a través de la plataforma Zoom, con 4 sesiones Online en grupo de 90 minutos de duración. Entre sesión y sesión se proponen ejercicios de reflexión que ayudan a profundizar en cada concepto.

Dispondrás de material escrito, lecturas y vídeos complementarios.

Los participantes sólo necesitan ordenador y conexión a internet.