

Taller dirigido por Isabel Bernal

14 de noviembre. 17:30 horas. Urb. Parque Roma, bloque 1-5

Soy cuidador ¿Cómo me cuido?

La enfermedad y la vejez hacen que muchas personas necesiten de otros para salir adelante y mantener una determinada calidad de vida. Sin embargo, en muchas ocasiones, los "cuidadores" se vuelcan y adquieren un exceso de responsabilidad que puede agravar la situación de dependencia y perjudicar su salud.

En algunos casos a esto se añade que los "cuidadores" se sienten solos, ya que no pueden compartir sus temores, sentimientos encontrados y dudas y no saben cómo afrontarlos, tendiendo a compensarlos con dedicación absoluta, olvidándose de sí mismos.

En este taller aprenderemos que la gestión del cuidador requiere de altas dosis de empatía y capacidad de adaptación, pero también de determinación y de la toma de distancia suficiente para proporcionar el bienestar necesario físico y emocional a la persona cuidada y a sí mismo.



Duración: 3 horas (2 horas + 1 hora de dinámicas y/o consultas)

Número de plazas: 12-15

Importe del taller: 25 euros

Preinscripción: enviando el formulario de inscripción cumplimentado a lgarcia@asapme.org

Forma de pago: transferencia bancaria o ingreso en cuenta (el pago se realizará tras recibir la confirmación de disponibilidad de plaza)

Inscripción: se confirmará por correo electrónico al participante una vez efectuado el pago.

Dirigido a

Personas que prestan atención y cuidados a familiares con algún tipo de discapacidad, enfermos crónicos o ancianos con limitaciones, con los que muchas veces conviven y de los que, de alguna forma, se responsabilizan.

Objetivos del taller

- Aprender a objetivar la situación personal y tomar distanciamiento
- Aceptar la situación, analizar el rol desempeñado
- Aprender a valorar-se y a reconocer-se
- Mejorar la comunicación con el enfermo: lenguaje positivo y determinación de límites
- Cuidar la autoestima del cuidador y favorecer su autonomía y desarrollo
- Gestionar el imprevisto y el conflicto mediante la asertividad
- Elaborar un plan personal de autocuidado

Contenidos

1. Análisis de la situación: necesidades y recursos
2. Claves de autoestima: reconocimiento personal y/o reconocimiento de otros
3. Empatía, equilibrio y límites
4. Emociones encontradas: impotencia, frustración, rabia, culpa, miedo, tristeza...
5. La comunicación: demandas y ofertas, gestión de emociones
6. A tener en cuenta: lo que no debe faltarme
7. Por dónde empiezo: Plan de cuidados personal

Metodología

Aprendizaje Experiencial: la explicación de conceptos y modelos se combina, de forma continuada, con prácticas en aula que permiten “vivenciarlos” utilizando técnicas de coaching y de programación neurolingüística y distintos tipos de recursos: presentaciones, imágenes, video, metáforas, trabajos en equipo, técnicas de relajación, juegos de role-play, dinámicas, etc.

Dirección del taller

Isabel Bernal Soria. Psicóloga colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Aragón. Coach Ejecutivo por la Escuela Europea de Coaching en Madrid. Miembro de International Coach Federation (ICF). Responsable de la Comisión de Formación de la Antena Aragón de ICF- España. Practitioner en Programación Neurolingüística.