



AYUNTAMIENTO DE
**San Sebastián
de los Reyes**



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Jornadas de apoyo a las personas que cuidan

2-4 y 7 de Noviembre 2022

El cuidado de personas mayores con y sin enfermedades neurodegenerativas conlleva, de manera natural, una serie de dificultades: desde aceptar la nueva situación de nuestro ser querido, los problemas de relación que se pueden generar por la convivencia, pasando por los sentimientos dolorosos que pueden aparecer.

Dado lo inevitable de estos conflictos y el dolor que llevan consigo, aprender cómo gestionarlos es de una gran importancia para la salud psicológica de la persona que cuida.

Curso de gestión emocional para cuidadores

Sesión 2-Noviembre

10.30-11.00 Apertura del curso y presentación

Puesta en común de los objetivos y la dinámica que se va a poner en marcha.

11.00-11.45 ¿Qué es lo importante para mi como cuidador?

En esta parte nos enfocaremos en qué es lo importante para nosotros como cuidadores. Además, nos centraremos en identificar aquellas tareas y situaciones que conllevan el cuidado de personas dependientes y como estas pueden llevar a sentimientos y emociones difíciles.

11.45-12.30 ¿Qué nos dificulta cuidar?

Una parte fundamental del proceso de cuidado es aprender a estar dispuesto a sentir y experimentar sentimientos y emociones difíciles. Se trabajará la identificación de esas barreras emocionales así como nuestra respuesta ante ellas.

12.30-13.15 Elegir o reaccionar

Se enseñará la diferencia entre acciones elegidas en base a lo que valoramos como personas que cuidan y acciones reactivas a ciertas situaciones, sentimientos o emociones.

13.15-13.30 Cierre de sesión

Cerraremos la sesión poniendo en común lo visto durante la sesión y enfocándonos en cómo podríamos ponerlo en práctica en nuestro día a día como cuidadores.



Sesión 4-Noviembre

10.30-11.00 Puesta en común sesión 1

Comenzaremos comentando lo trabajado en la primera sesión. Se resolverán posibles preguntas que hayan surgido, reflexiones, etc.

11.00-11.30 Poco abarca el que mucho aprieta

Se promoverá diferenciar entre aquello que controlamos y sobre lo que podemos influir como cuidadores en el día a día y aquellas cosas que no entran en nuestro radio de acción.

11.30-12.15 Comunicación flexible y eficaz

Entrenaremos el identificar dificultades de comunicación presentes en la interacción con la persona que cuidamos. Aprenderemos habilidades de comunicación en el hogar que mejoren la eficacia y flexibilidad de la comunicación, así como la importancia de poner límites y las barreras emocionales que lo impiden.

12.15-13.00 Cuidarse bien para cuidar mejor

Crear y desarrollar una vida rica y significativa fuera de las labores de cuidado es de gran importancia para aliviar la carga que, en ocasiones, implica la labor de cuidador.

13.00-13.15 Género y roles en el cuidado

Haremos mención, a modo de reflexión, a la influencia de los roles y el género en las labores de cuidado.

13.15-13.30 Clausura del curso y puesta en común de impresiones



AYUNTAMIENTO DE
**San Sebastián
de los Reyes**



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Biodanza y mindfulness: aprende herramientas para la gestión del estrés y la ansiedad

7-Noviembre 17.15-18.30

Este taller está dirigido tanto a personas cuidadoras de personas dependientes como a todas aquellas que quieran aprender nuevas habilidades para manejar el estrés y la ansiedad tan presentes en el día a día de una forma eficaz.

El uso de la música, el movimiento y las habilidades de atención plena crearán el contexto ideal para poder relacionarnos como esos sentimientos difíciles de una manera más compasiva, amable y tranquila.

UBICACIÓN

Curso de gestión emocional para cuidadores
Centro de Servicios Sociales Rosa Luxemburgo
Av. De Aragón, s/n, San Sebastián de los Reyes

Biodanza y mindfulness: aprende herramientas para la gestión del estrés y la ansiedad

Local ALCOSSE
Av. De España, 5, Alcobendas

INSCRIPCIONES

Curso de gestión emocional para cuidadores: info@alcosseparkinson.org o 685 63 25 02

Taller de biodanza y mindfulness: 647 75 26 38 - 618 111 000