



TALLER DE AUTOCUIDADOS EMOCIONALES

¿POR QUÉ?

El diagnóstico de una enfermedad crónica y degenerativa supone un impacto tanto para la persona diagnosticada como para su familia y se experimentan muy diversas emociones: enfado, shock, miedo o incluso alivio tras mucho tiempo esperando una respuesta. La convivencia con la enfermedad es dura, no obstante gracias al apoyo social y familiar, las fortalezas de cada persona y las herramientas adecuadas consiguen un mejor abordaje de la situación y que se pueda llevar una vida independiente, activa y satisfactoria

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

No sólo a la persona afectada, sino también a sus familiares y entorno más cercano. El soporte afectivo de la familia es imprescindible para que una persona con una enfermedad crónica se adapte a su nueva situación. Es necesario buscar el equilibrio para no hacer más difícil la tarea

CONTENIDOS DEL TALLER

Los contenidos que se desarrollarán en el Taller son los siguientes:

- La autoestima
- Control mental y emocional. Interiorización y reencuentro
- La percepción y la resolución de problemas
- La comunicación emocional
- La autoaceptación

FECHAS Y HORARIOS

Para mayor efectividad y eficacia se ha decidido dividir el Taller, por una parte las personas afectadas y por otra los familiares y cuidadores, por lo tanto queda de la siguiente manera:

- **TALLER PARA FAMILIARES/CUIDADORES:** 7 y 8 de junio (viernes y sábado) 20 plazas

El horario será viernes de 18:30 a 20:30 y sábado de 10:30 a 13:00

- **TALLER PARA AFECTADOS-AS:** 27 Y 28 de junio (jueves y viernes) 20 plazas

El horario será por la tarde de 17:00 a 19:30 horas



LUGAR

En ASBEM, en Calle Monte Gorbea, 13 – bajo

COSTE: Gratuito para socios-as de ASBEM, 5 € para no socios-as de ASBEM