



cuidarse para cuidar

TALLER DE PSICOTERAPIA

Jorge Alonso de la Torre



cuidarse para cuidar

La vida es continuo cambio, sin esperarlo, nos trae una situación totalmente nueva, no estamos preparados, nadie nos ha enseñado a ser cuidadores. La nueva situación nos desborda, nuestra vida social, laboral, personal,...se transforma. Descuidamos nuestras necesidades perjudicando nuestra salud física, mental y emocional. La impotencia, el agotamiento, la soledad, el aislamiento, la tristeza, el sentimiento de culpa, la ansiedad pueden pasar a formar parte de nuestra vida. Necesitamos ayuda, pero somos nosotros los que tenemos el papel de cuidadores.

En este taller vamos a poder expresar, compartir, escuchar y ser escuchados. Vamos a comprender que la única manera de cuidar con calidad es cuidándose. Aprenderemos a valorarnos, a querernos y cuidarnos, conocer nuestras necesidades y satisfacerlas al máximo. Aceptar la situación que tenemos y acercarnos a ella con ojos nuevos, para poder vivirla de forma más agradable, más gozosa. Nosotros y la persona que dependen de nosotros saldremos beneficiados.



objetivos del taller

- Aceptar la situación en la que nos encontramos.
- Aprender a auto-cuidarnos.
- Aumentar la autoestima y descubrir mis necesidades.
- Conseguir valorar y disfrutar de los efectos positivos de ofrecer apoyo a la persona en situación de dependencia.
- Aprender a observar y darnos cuenta de las emociones y dificultades que surgen y aprender a manejarlas.
- Mantener nuestras relaciones sociales, nuestros momentos de ocio,..
- Aprender a buscar apoyo en los demás.
- Mejorar la comunicación con la familia y con la persona en situación de dependencia.
- Mejorar la relación con la persona en situación de dependencia, comprendiéndola y aceptándola.
- Manejar las situaciones de conducta negativas y de crisis del familiar en situación de dependencia.
- Conocer ejercicios físicos, respiratorios y de relajación para contrarrestar las consecuencias de los esfuerzos físicos y mentales.
- Crear o mejorar, en el caso de que ya exista, un grupo de ayuda mutua.
- Compartir con personas en la misma situación que nosotros, para aprender de otras experiencias, para expresar, para escuchar y ser escuchados, para liberarnos y descansar.



contenidos

AUTOESTIMA. APRENDER A CUIDARNOS.

Si yo no me cuido, ¿Cómo podré cuidar a los demás con calidad?. Si no me quiero, ¿Cómo podré amar a los otros?

La autoestima es la capacidad de valorarse a sí mismo como ser humano, si yo me valoro seré capaz de satisfacer mis necesidades, de auto-cuidarme, de pedir ayuda y de aceptarme a mí, a los demás y a las situaciones con las que me encuentre.

Así estaré mejor preparado para responder al estrés, la ansiedad, situaciones críticas y podré dar una mejor atención y cuidados.

LA COMUNICACIÓN.

RELACIONES CON EL ENTORNO Y CON EL FAMILIAR EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

La comunicación afecta a todo lo que sucede entre los seres humanos y es muy importante para vivir satisfactoriamente nuestra vida.

Para el cuidador es fundamental mejorar la comunicación y conducta con el familiar en situación de dependencia y con el entorno familiar y social.

Todos los miembros de la familia tienen un historial con los demás. A veces las cosas ocurridas en el pasado jamás se expresan y dejan viejas heridas y muchas fantasías. Trabajaremos para sanar las relaciones con el familiar en situación de dependencia y con el resto de la familia.

Aprenderemos a expresar para sanar y liberarnos de lo que nos aprisiona y bloquea.

La comunicación verbal y no verbal, la escucha activa, asertividad, empatía, ...nos ayudarán a progresar en nuestra comunicación.



contenidos

CREAR O MEJORAR UN GRUPO DE AUTOAYUDA.

Qué importante es tener un grupo donde apoyamos y apoyar, donde descansar y retomar fuerzas, para seguir cuidando en el día a día a nuestro familiar en situación de dependencia.

Un grupo de personas afines a nosotros, con similares vivencias y en donde poder intercambiar experiencias, emociones, conocimientos, dificultades, etc.

En el taller facilitaremos la creación y seguimiento de un grupo de autoayuda que se pueda reunir periódicamente, autogestionándose y beneficiando a sus miembros.

TRABAJO CON EL CUERPO

El cuidado de las personas en situación de dependencia suponen para el cuidador familiar una exposición a riesgos tanto físicos como psíquicos.

Aprenderemos ejercicios físicos, respiratorios y de relajación para contrarrestar las consecuencias de los esfuerzos físicos y mentales.



metodología

“He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo”

C.R.Rogers

En mis talleres busco que el protagonista no sea el formador / facilitador, sino el participante. Así, el facilitador dirige dejándose dirigir por el alumno/asistente. Son las necesidades de éste las prioritarias y las que reconducen el taller.

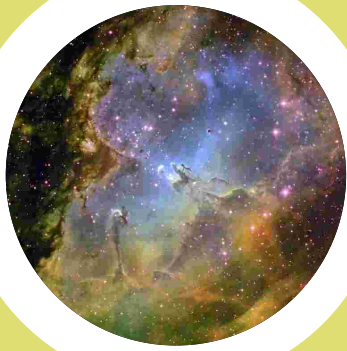
Es importante que el asistente tome conciencia de lo que hay, se de cuenta y de alguna manera lo exprese.

El taller es práctico, con continuas dinámicas de grupo, ejercicios por pareja, trabajo creativo, ...

Utilizaremos técnicas de comunicación, relajación, visualización. Trabajo corporal, etc. Dependiendo y estando atento siempre a las necesidades del grupo.

Nº de horas del taller: 18 horas repartidas en 6 sesiones de 3 horas.

Nº de alumnos: 14



Jorde Alonso de la Torre

- Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales
Universidad de Extremadura (1990-1995).
- Bsc European Technology & Business
University of Humberside, Inglaterra (1995-1996)

Actividades destacadas

Coordinador de la Casa de San Bruno (2007-2008)

Funciones:

- Programación y diseño de los talleres, consultas y espacios de silencio
- Administración económica y administrativa
- Coordinación de las actividades realizadas en la Casa de San Bruno
- Ponente-facilitador en varios talleres

Miembro de la junta directiva y colaborador de la asociación Betsaida, asociación cuyo fin es conseguir el desarrollo integral de la persona. Organiza cursos en los que han participado más de 15.000 personas

Profesor de la Carrera de Informática de Gestión y Sistemas de ESI, Módulos de Empresa, Marketing y Comercio Electrónico. (2002-2006)

Formador habitual en las siguientes empresas:

ECCA FUNDACIÓN (2008-2009)

E.S.I. (2001-2006)

Grupo IFEDES (2001-2007)

SP Formación y Consulting (2002-2004)

Carbó & Domínguez (2002-2006)

C. Ruzafa (2000-2007)

INFASE (2000)

CEDE (1999)

Proverbio chino aplicable a la formación:
“Explicame y olvidaré. Muéstrame y quizás recuerde, pero implicame y quizás comprenda”

talleres@demayor.es

Avd. Constitución 22 Bajo
Malpartida de Cáceres (Cáceres)

Tfno: 927/27.62.57 / 686/97.91.63

www.demayor.es

PROTEGE
TU INDEPENDENCIA