



## Cuidados para las personas cuidadoras

Presencial

Septiembre

Imagen: Freepik



El apoyo a personas es una actividad de alto contenido emocional. Los profesionales ponen lo mejor de sí mismos en ese proceso. En ocasiones esas emociones no son agradables, sino más bien lo contrario. Son frecuentes las experiencias de estrés, ansiedad, desesperación, frustración, falta de valor personal, desmotivación, etc. No es frecuente tener la oportunidad de aprender a entender y gestionar mejor esas emociones dolorosas. La ciencia acumula cada vez mayor conocimiento sobre habilidades y competencias personales que nos ayuden a lidiar mejor con los momentos difíciles.

En esta formación se abordarán aspectos relevantes para nuestro bienestar como la naturaleza de las emociones, el origen del malestar, con particular importancia en la ansiedad, la gestión del sufrimiento ajeno y del propio y hábitos de vida saludables.

Se utilizará una metodología participativa, experiencial, relacional y dinámica que facilite la vivencia de los contenidos. Se emplearán videos, dinámicas, exposiciones, etc.

### Objetivos

1. Comprender mejor cómo funciona nuestra mente y nuestras emociones
2. Adquirir estrategias de afrontamiento del malestar emocional
3. Identificar buenos hábitos de vida en la gestión emocional

### Lugar

Plena Inclusión Madrid  
Avda. Ciudad de Barcelona 108, Esc. 2- bajo D.  
28007, Madrid

[Ver ubicación](#)

### Dirigido a

Profesionales de las entidades que desempeñen cualquier puesto

### Inscripciones

Hasta el 2 de septiembre

Pincha [aquí](#)

### Precio

150 €

## Contenidos

1. El funcionamiento de la mente:  
Racionalidad y emocionalidad
2. Sistemas de regulación emocional (Modelo de Gilbert)
3. Estrategias de regulación emocional (modelo de Gross)
4. Atención Plena en el marco del auto cuidado
5. Regulación activadora y hábitos positivos de cuidado

## Docente

### Luis Simarro Vázquez

Formador y asesor de entidades de discapacidad y Orientador Educativo

## Calendario y horario

12 horas

Jueves 19 de septiembre

Miércoles 25 de septiembre

Miércoles 2 y 9 de octubre

de 16:00 a 19:00 h de 2024

## Más información

Élida Muñiz

91 501 83 35

[formacion@plenamadrid.org](mailto:formacion@plenamadrid.org)

[plenainclusionmadrid.org/formacion](https://plenainclusionmadrid.org/formacion)

*Curso 100% bonificable*

[plenainclusionmadrid.org](https://plenainclusionmadrid.org)

