



# Taller para manejar el estrés

## Un tiempo para cuidar del que cuida

*“Tener un hijo con discapacidad es algo para lo que nadie está preparado: de repente te encuentras ante una situación difícil a la que no tienes más remedio que enfrentarte.”*

*“El proceso de adaptación es largo, y con el paso del tiempo puede resultar cansado”*

*“ Es difícil cuidar de uno mismo cuando te tienes que ocupar de tu trabajo, tu pareja, tu hijo con discapacidad, de los otros hijos...nunca queda tiempo, es como hacer equilibrios”*

Este Taller está especialmente dirigido a Familias que tienen hijos con discapacidad y que deseen adquirir recursos para prevenir el estrés. Parte de la idea que todas las personas tenemos la capacidad de afrontar situaciones difíciles y que no es necesario llegar a situaciones límite para aprender cómo.

### **OBJETIVOS:**

- Conocer qué es el estrés
- Reconocer qué es lo que nos estresa para afrontarlo.
- Dotar a los asistentes de herramientas para gestionar el estrés de manera eficaz.
- Poner en práctica algunas técnicas de relajación y control mental útiles
- Reducir la sensación de angustia y tensión que puedan tener.

### **CONTENIDO:**

- El estrés: que es, fuentes y efectos.
- Porqué hablamos de estrés a las familias con hijos con discapacidad
- Que sentimos: la gestión de las emociones
- Que pensamos: como controlar nuestro pensamiento. Ideas irracionales. Pensar de otro modo.
- Que hacemos: asertividad. Pedir ayuda.
- Técnicas de relajación
- Gestión de tiempo: claves para la gestión del tiempo. Organizarse. Establecer objetivos y prioridades en la vida diaria.
- Humor y optimismo.
- La importancia de cuidar del que cuida.



# Taller para manejar el estrés

**METODOLOGIA:** Es activa y participativa. Se trata de un taller vivencial –no teórico- en el que las aportaciones de los asistentes -compartiendo su experiencia-, nos ayudarán a comprender mejor.

Se recomienda asistir con ropa cómoda para practicar la relajación.

**ORGANIZACIÓN:** Este Taller se puede llevar a cabo en un mínimo de 4 horas hasta 16.

Para favorecer el clima de grupo y poder profundizar en los temas que se proponen, la fórmula ideal es llevarlo a cabo en un fin de semana en un lugar tranquilo donde los participantes se puedan relajar y dedicar este tiempo a cuidar de ellos mismos.

También se puede llevar a cabo en dos sesiones, distanciadas en el tiempo, para poder hacer un seguimiento de las técnicas aplicadas por los participantes y los resultados obtenidos.

Por el mismo motivo, el número de participantes al taller sería limitado: de 10 a 15 personas (20 como máximo).

Se facilitará a los participantes material escrito y bibliografía recomendada.

**CONTACTO:** ÀNGELS PONCE. Terapeuta Familiar y Coach Personal. Formadora. Especializada en la atención a las familias de personas con discapacidad.

[angels@angelsponce.com](mailto:angels@angelsponce.com) – [www.angelsponce.com](http://www.angelsponce.com)