



## **ANEXO 1: Ficha de contenidos talleres y conferencias**

### **PROGRAMA DE FORMACION CONTINUA PARA FAMILIAS ACOGEDORAS AÑO 2024**

**MODALIDAD DE ACOGIMIENTO:**

**URGENCIA**  **TEMPORAL/PERMANENTE**

**TIPO DE ACCION FORMATIVA:**

**CONFERENCIA-COLOQUIO**

**TITULO:**

El cuidado del cuidador (autocuidado): claves para evitar el estrés y la sobrecarga emocional (la autorregulación)

**FECHA:** 18/09/2024

**N.º HORAS entre tal y tal hora:** de 18:00 a 19:30 horas

**PONENTE/S:** Anabel González Vázquez

Psiquiatra y psicoterapeuta grupal y familiar. Experta en EMDR, y en terapia orientada al trauma. Se ha especializado en el tratamiento de los cuadros postraumáticos graves, como los trastornos disociativos, y en los últimos años, en el área de la regulación de las emociones.

Comunicadora y transmisora del conocimiento, tanto a través de la formación como de los libros que ha escrito.

Entrenadora Acreditada en EMDR. Especialista en Trauma Complejo y Disociación. Presidenta de la Asociación EMDR España y miembro del Board de la ESTD.

Psiquiatra y Psicoterapeuta. Hospital Universitario de A Coruña (España). Entrenadora Acreditada de EMDR. VP de la Asociación Española de EMDR y miembro del Board de la Sociedad Europea de Trauma y Disociación (ESTD)

**INTRODUCCIÓN:**

El autocuidado y la regulación de nuestras emociones están profundamente interrelacionados, ya que el cuidado personal efectivo incluye la gestión y comprensión de nuestras emociones.

El autocuidado te permite estar en sintonía con tus emociones, aliviar el estrés, y a fortalecer la capacidad para manejar emociones difíciles, como la tristeza, la ira o la frustración. Cuidar de ti mismo evita que llegues a un punto de agotamiento, donde las emociones pueden volverse abrumadoras.

Es una herramienta clave para la regulación emocional, ya que te ayuda a mantener un equilibrio interno, prevenir el estrés y desarrollar una mayor capacidad para enfrentar las emociones difíciles de manera saludable.

**OBJETIVO ESPECIFICO:**

Necesitamos cuidarnos para cuidar. Algunas personas cuidan de modo eficiente, pero el cuidado emocional requiere de una buena conexión con uno mismo, de entender nuestros procesos emocionales y aprender a regularlos. Desde ahí podremos ayudar al niño y la niña a un nivel más profundo.

**CONTENIDO:** conceptos, marco teórico en el que se encuadra la exposición, descripción del tema a tratar.

**Conceptos:**

Autocuidado y autorregulación

**Marco teórico:**

Desde los modelos de trauma, se entiende el autocuidado como un proceso de autorregulación y de relación con el otro en los procesos de ayuda

**Contenidos a tratar:**

cómo me cuido, formas de cuidado, el autocuidado de cuidador

**METODOLOGIA:**

Exposición teórica, reflexión con los participantes

**MATERIAL:**

Lectura recomendada "Lo bueno de tener un mal día", autora Anabel Gonzalez. Editorial Planeta