



I JORNADAS SOBRE CUIDADOS AL CUIDADOR PROFESIONAL

TALLER 2:

“Detección del estrés desde las emociones”

INTRODUCCIÓN:

Esta intervención está basada en la inteligencia emocional, entendida como capacidad básica del ser humano. Se proporcionan herramientas emocionales dirigidas a la prevención del estrés a partir de las propias emociones. Las emociones proporcionan una información íntima, profunda y precisa de cómo estamos y por ello constituyen un indicador precioso para prevenir el estrés, que se apoya en la sabiduría del cuerpo.

Duración: 5 horas

OBJETIVOS:

- Descubrir cuerpo y emociones como un sofisticado sistema de señales
- Reconocer las emociones como señales de atención de nuestro bienestar
- Alguna indicación para la canalización positiva de la energía que se acumula a través de las emociones y que genera el estrés.

METODOLOGÍA:

Este taller es fundamentalmente vivencial, es decir, la prioridad la tienen la experiencia de cada uno. Los participantes experimentan en si mismos a la vez que integran los contenidos necesarios para orientar dicha experiencia.

CONTENIDOS:

1. La conexión entre las emociones y el estrés.
 - a. Las emociones indicadores de necesidades
 - b. Las emociones como indicadores de cambios en el equilibrio interno: homeostasis
 - c. Las emociones como indicadores de activación



2. Estresores: situaciones y causas que originan el estrés
 - a. Factores personales
 - b. Factores familiares
 - c. Factores sociales

3. Estrés desde el conocimiento de nuestras emociones.
 - a. Es una respuesta personal...
 - b. Quiénes somos...
 - c. Cómo reaccionamos...
 - d. Situaciones de comodidad y de miedo