TALLER: **CUIDA TU ESTRÉS PARA SABER CUIDAR**

"Recursos para manejar el estrés en el ámbito personal y laboral"

INTRODUCCIÓN

Estudié fisioterapia, y en el ejercicio de mi profesión en la atención a las personas, pronto me dí cuenta que la mayoría de dolencias que padecían tenían si no su origen, si una implicación importantísima con el estrés y lo que sucede en nuestro cerebro. Históricamente, estudiamos el cuerpo y sus diversos sistemas cada uno por separado, al igual que lo que sucede con nuestra cerebro, pero resulta que todo está unido e interactuando constantemente por lo que no podemos obviar lo que sucede en uno para lograr entender al otro. Lo que sucede en el cuerpo afecta a nuestras emociones y pensamientos y viceversa. Esto me llevó a estudiar e investigar la relación mente – cuerpo y el fenómeno de la somatización. Todos somatizamos no sólo el estrés que padecemos, sino que, afortunadamente, también las vivencias agradables que vivimos.

En este camino de búsqueda me formé en la terapia Somatic Experiencing, que trata de forma muy específica el impacto que tiene en nuestro cuerpo el estrés debido a traumas y experiencias negativas. En este taller propongo enseñar cómo funciona nuestro sistema nervioso, basándome en la teoría polivagal, cómo podemos aprender a conducirlo para manejar nuestro propio estrés y el de las personas que acompañamos, de forma que las intervenciones sean más eficaces y satisfactorias. Trabajar en un Equipo de Tratamiento Familiar o en cualquier ámbito de protección de menores, con familias en situación de riesgo elevada, es un desafío que requiere de una alta dosis de implicación personal y se hace necesario conocer y gestionar el estrés que puede generar un trabajo tan exigente. No podemos olvidar el autocuidado de aquellas personas que se dedican a cuidar.

Con estas técnicas buscamos manejarnos en la vida de una manera feliz, eso requiere conocernos mejor y aprender a conducirnos. Lo más importante no es el estrés externo, sino el estrés interno y aprender recursos para manejarlo es una garantía de salud y bienestar.

957 486 609, 699 996 151
carlos@carloslopezobrero.es

García Lovera 2-1ºA, 14002 Córdoba
carloslopezobrero.es

OBJETIVOS

1. Conocer de forma vivencial cómo funciona el sistema nervioso. ¡¡**Ciclo de la amenaza!!**
2. Aprender recursos para manejar mi estrés y el de las personas que acompaño.
3. Establecer límites saludables en el contexto personal y laboral.
4. Recursos personales que utilizo en mi trabajo.
5. Ser capaz de conectarse a sensaciones corporales – somatización

METODOLOGÍA

La base principal serán ejercicios vivenciales, para después dar unas nociones teóricas que ayuden a comprender lo vivido. El taller se realizará en formato online.

DURACIÓN

4 sesiones de 1 hora y media, en horario de tardes, con una frecuencia semanal.

957 486 609, 699 996 151
carlos@carloslopezobrero.es

García Lovera 2-1ºA, 14002 Córdoba
carloslopezobrero.es

"yo receto autonomía"