

Curso en tu Colegio

**Botiquín de autocuidado
emocional**



**Colegio Oficial de Enfermería
de Huesca**

www.colegioenfermeriahuesca.org



EnfermeriaHuesca



@COE_Huesca

Botiquín de autocuidado emocional

Contenidos

16 de febrero **Sesión 1: Enfocar la vida desde el Mindfulness**

La atención consciente en el momento presente (base del Mindfulness) nos ayuda a lograr un equilibrio emocional. Tendemos a identificarnos con nuestros estados mentales, pero no somos lo que pensamos. Aprenderemos que los estados mentales son pasajeros y, si no los juzgamos y no nos anclamos a ellos con pensamientos y recuerdos pasados o preocupaciones futuras, observándolos sin más, pasarán naturalmente o disminuirán en intensidad. Aprenderemos a usar nuestra respiración y reconectar con el cuerpo usando técnicas meditativas sencillas.

23 de febrero **Sesión 2: Aceptación y compromiso**

“La aceptación de la realidad consiste en admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controla, actuando solo en lo que pueda ser útil”. Dr. Javier García Campayo.

2 de marzo **Sesión 3: Potenciando emociones agradables**

Las emociones agradables pueden coexistir con las desagradables. Incluso en momentos de adversidad, hay un espacio para emociones agradables (humanidad compartida, agradecimiento, satisfacción, calma...). Si bien las emociones desagradables nos dan una información más dirigida a nuestra supervivencia y adaptación al medio, las emociones agradables nos ayudan a conectar con nuestros recursos y a buscar la reparación del daño. No es necesario analizarlas tanto como las desagradables, pero sí precisamos buscarlas proactivamente ya que a nuestro cerebro le cuesta más focalizarse en lo positivo que en lo negativo. ¡Así que hay que ayudarle!.

Botiquín de autocuidado emocional

Contenidos

9 de marzo **Sesión 4: Diálogo interno**

Cómo nos hablamos. En función de cómo percibimos nuestra vida y a nosotros mismos, el diálogo interno que desarrollamos puede llegar a perpetuar la insatisfacción, lo que conlleva unas graves consecuencias para nuestra autoestima. En el taller, identificaremos algunos de los diálogos sesgados que llevamos a cabo a lo largo del día. Es por ello, que trabajaremos la manera de elaborar otro diálogo más ajustado y una narración más constructiva de nuestra vida.

16 de marzo **Sesión 5: Relacionarse socialmente de forma sana**

Mantener relaciones cálidas, afecto, cercanía y apoyo es una de las bases más importantes para potenciar nuestro bienestar y salud, especialmente cuando atravesamos adversidades. Por otro lado, saber manejar las interacciones poco saludables que ocurren en nuestro entorno también es garantía de vivir en equilibrio.

Las sesiones se llevarán a cabo de forma teórico-práctica, en un ambiente agradable y procurando un aprendizaje vivencial.

Docente

- Raquel García Gilart. Psicóloga e instructora de Mindfulness.

Matrícula y fecha de celebración

- Precio del curso: **Gratuito**, subvencionado por el Colegio de Enfermería de Huesca.
- Inscripción: **Online**, a través de la página web del Colegio.
- Plazo de inscripción: Del **24 de enero** al **10 de febrero**.
- Número de plazas: 15.
- Fecha: **16 y 23 de febrero** y **2, 9 y 16 de marzo**.
- Hora De **17.00h** a **19.00h**.

Si el número de solicitudes supera el de plazas disponibles, la matrícula se formalizará por riguroso orden de inscripción.

Colegio Oficial de Enfermería de Huesca

Avda. Juan XXIII, 5, 22003 Huesca | 974 213 068
administracion@colegioenfermeriahuesca.org
www.colegioenfermeriahuesca.org