

PROGRAMA

LA ENCRUCIJADA EMOCIONAL EN EL MARCO DE LA AYUDA TERAPÉUTICA PROFESIONAL

"COMO CURAR LAS RELACIONES Y LAS EMOCIONES"



INTRODUCCIÓN

El curso ofrece los conocimientos teóricos básicos y las herramientas necesarias para afrontar con suficiencia la gestión de las emociones y para identificar su influencia en las relaciones.

La encrucijada emocional en el marco de la ayuda terapéutica profesional

La vida del ser humano es una verdadera encrucijada, un cruce de caminos; un lugar de confluencia de pensamientos, sentimientos, emociones, deseos, impulsos, sensaciones corporales... ¿Qué hacemos con ellos?

Con frecuencia, nuestra encrucijada no es un lugar de encuentro sino de desencuentro. Los pensamientos van en una dirección, en la opuesta corren nuestras emociones; los sentimientos y los afectos se encuentran perdidos y las sensaciones ni tan siquiera aparecen. Y no sólo eso, la trama se complica cuando nos topamos con la emocionalidad del otro, bien en el plano personal o profesional.

Las cuatro direcciones de la encrucijada emocional que aparecen en el horizonte son:

- 1/ Miedo-ansiedad.
- 2/ Tristeza-depresión.
- 3/ Rabia-violencia
- 4/ Alegría-euforia.



¿Cómo podemos integrarlas, sin desintegrarnos?

Cuando elijo recorrer el camino de las emociones me abro a la vida y ésta se vuelve emocionante. Puedo aprender poco a poco a vivir la emoción no la conmoción. A partir de su comprensión las incorporo (en el cuerpo), las integro y me apoyo en la fuerza que me dan. Desde ahí puedo ayudar a vivir al otro, en el equilibrio móvil de las cuatro emociones básicas.

OBJETIVOS

- ⑩ Concienciar y sensibilizar a la sociedad en general y a profesionales en particular de la relación de las emociones y cómo influyen en las relaciones y la salud.
- ⑩ Dotar a las personas asistentes de conocimientos y herramientas para gestionar su día
Aprenderemos a:
 - ⑩ Descubrir y comprender las causas de las cuatro emociones básicas y los mecanismos físicos y emocionales que las hacen disparar.
 - ⑩ Nuevas formas de canalizarlas y encauzarlas. De esta manera ayudamos a que no se fijen en el cuerpo como una enfermedad orgánica, ya que lo no expresado se acoraza en el cuerpo (Wilhem Reich). Lo que se estanca y no tiene salida tiende a tomar cuerpo y provocar una enfermedad.
 - ⑩ Cómo mantener la actitud de empatía sin dejarme llevar por la "emocionalidad" del otro. Cómo acompañar a una persona y su emocionalidad expresada, contenida o reprimida. Estar cerca sin hacerme cargo. Cuido y no me descuido.
 - ⑩ Distinguir entre cuidar e intentar salvar. Cuido cuando disfruto, intento salvar cuando me olvido de mí y me ocupo y preocupo por el otro.
 - ⑩ Fomentaremos momentos de presencia corporal para darnos cuenta de los mecanismos que facilitan, potencian, impiden o reprimen la expresión del mundo emocional en mi y/o en el otro.
 - ⑩ Haremos hincapié en el enraizamiento, la presencialidad (el estar aquí y ahora), la respiración, como herramientas constitutivas de la salud emocional
- ⑩ **Metodología**
 - ⑩ Una **parte teórica** de 1 hora y media aproximadamente, tiempo en el cual el Dr. Karmelo Bizkarra Maiztegi no hablará de la encrucijada emocional y como una buena gestión de las emociones sana a la persona y sus relaciones.
 - ⑩ Una **parte práctica y vivencial** de 2,5 horas aproximadamente facilitada por la Psicóloga Amalia Castro.
 - ⑩ En esta parte práctica combinaremos el trabajo con el cuerpo y los procesos emocionales y energéticos.
 - ⑩ Una idea fundamental es que cuerpo, mente, emociones y procesos energéticos están interrelacionados. Lo que sucede en la mente refleja lo que ocurre en el cuerpo y al revés. Actuando sobre el cuerpo terapéutico y propiciando la integración de sentimientos y emociones podemos fomentar la recuperación del bienestar emocional y obtener un mayor autoconocimiento y comprensión de nosotros mismos y nuestras relaciones.
 - ⑩ Nuestro cuerpo, como un espejo, refleja nuestro estar y vivir emocional y relacional. Refleja tanto lo que vivo como lo que me niego a vivir, inhibo y reprimo. Lo que no expreso por la palabra lo expreso a través de gestos, de una postura corporal y la manera de moverme. En

el peor de los casos expreso a través de los síntomas de la enfermedad.

⑩ a día en materia de autocuidado emocional y de las relaciones.

⑩ Mejorar la conciencia de las personas asistentes sobre cómo las emociones y las relaciones nos sanan o nos enferman.

IMPARTIDO POR:



KARMELO BIZCARRA MAIZTEGI. DIRECTOR MÉDICO DEL CENTRO DE SALUD VITAL ZUHAIZPE.



AMALIA CASTRO MENÉNDEZ. PSICÓLOGA SANITARIA Y DIRECTORA DEL ÁREA DE SALUD EMOCIONAL DEL CENTRO.

DIRIGIDO A: Profesionales de Enfermería y alumnos

LUGAR: Colegio de Enfermería o Sala a determinar si el nº plazas es superior al aforo del mismo.

DÍA: viernes, 28 de febrero de 2020

HORA: 16:30 – 20:30