

PROGRAMA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ENFERMEDAD RENAL

Destinatarios:

Personas con enfermedad renal y sus familiares, profesionales de la salud que trabajan con personas con enfermedad renal.

Objetivos:

Se pretende que los participantes desarrollen competencias de desarrollo personal y social, que actúan como factores de protección en la prevención de trastornos psicológicos y tienen un efecto positivo en su calidad de vida:

- Promover una autoestima sana,
- Fomentar estilos de afrontamiento adaptativos,
- Aprender estrategias de regulación emocional,
- Utilizar estrategias de comunicación asertiva en la relación con personas significativas, así como en el manejo de conflictos,
- Tomar decisiones de manera responsable (estilo de vida, cuidados para la salud, elección de tratamientos, etc.).

Contenidos:

- Autoestima y desarrollo personal. Autoconcepto.
- Las emociones. Definición. Función adaptativa.
- Identificación emocional en uno mismo y en los demás.
- Regulación emocional a través de los tres componentes de la emoción:
 - Fisiológico (técnicas de relajación),
 - Cognitivo (manejo de pensamientos asociados a emociones desagradables),
 - Comportamental.
- Tolerancia a la frustración (ante el rechazo, ante negativas, ante el fracaso, expectativas no cumplidas) y manejo de la ira.
- Comunicación asertiva (expresión adecuada de sentimientos, pensamientos, deseos, etc.)
- Toma de decisiones. Un estilo de vida saludable. Componente afectivo-sexual de la salud. Proceso de toma de decisiones y resolución de problemas.

Metodología y temporalización:

- La metodología se basa en técnicas variadas: dinámicas grupales, debate, análisis de material audiovisual, entrenamiento cognitivo-conductual en solución de problemas, role playing, entrenamiento en estrategias de expresión y de autorregulación emocional, técnicas de relajación, ensayo de conducta, exposición de casos, etc.



Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

- Los contenidos se organizan en talleres grupales de una hora y media de duración. Los temas se tratan de manera flexible, adaptando el ritmo y actividades a la dinámica y necesidades del grupo.
- El ciclo se llevará a cabo entre los meses de noviembre y diciembre del año 2022.

Responsable de los talleres:

Verónica Lamadrid González
Psicóloga N° Col. CA-00433