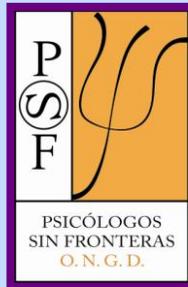


Desarrollado por:



CUIDANDO AL CUIDADOR DESDE LAS FAMILIAS

***Programa de formación y de reducción del
estrés para familias cuidadoras de
personas dependientes***

Financia:



Colabora:



Inscripción gratuita en:

***Psicólogos Sin Fronteras ONGD
Facultad de Psicología, Plaza Feijoo s/n, Oviedo
Tfno.: 985104176
Fax: 985104144
E-mail: psf.ongd@psicologossinfronteras.es***

***CURSO CUIDANDO AL CUIDADOR: del 18
al 21 de octubre de 2011.***

***CURSO ESTRÉS EN CUIDADORES: del 24
al 28 de octubre:***

FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

CURSO “CUIDANDO AL CUIDADOR”

18/10/11. SESION 1. ¿QUÉ ES CUIDAR? AULA 20

De 16:00 a 17:00: ¿Qué es cuidar? Dña. Ana Bernardo. Profesora del Área Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Oviedo y Presidenta Psicólogos sin Fronteras ONGD.

De 17:00 a 19:00: Tipos de cuidadores. Efectos de cuidar a una persona con discapacidad. Dña. Estrella Fernández. Doctoranda Área Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Oviedo y colaboradora de Psicólogos sin Fronteras ONGD.

19/10/11. SESIÓN 2. CÓMO SE CUIDA. AULA 20

DE 16 a 17:30: Áreas de sobrecarga del cuidador. D. José María Alonso. Licenciado en Psicología y Coordinador del CAI ASCIVITAS.

DE 17:30 a 19:00: Patologías del cuidar. Dña. Patricia Solar Peña. Licenciada en Psicología y Directora del CAI ASCIVITAS.

20/10/11. SESIÓN 3. CÓMO CUIDARTE I. AULA 20

DE 17:30 a 19:30: Taller “Trabajando tu salud, tu autoestima...” Dña. Aroa González Vallina. Licenciada en Psicología y colaboradora de Psicólogos sin Fronteras ONGD y Dña. Beatriz Ruiz Martín. Técnico Psicólogos sin Fronteras ONGD.

21/10/11. SESIÓN 4. CÓMO CUIDARTE Y CÓMO CUIDARLE II. AULA 20

DE 15:00 A 19:00: Taller “Cómo cuidarte y cómo cuidarle”. Dña. Natalia Suárez Suárez y Dña. María Souto Serrano. Técnicas de SAPRE. Directora y coordinadora de USFA. Psicólogas expertas en intervención con personas dependientes y sus familiares.

CURSO “ESTRÉS EN CUIDADORES”

24/10/11. SESION 1. ¿QUÉ ES ESTRÉS? AULA 20

De 16:00 a 17:00: ¿Qué es el estrés? Dña. Ana Bernardo. Profesora del Área Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Oviedo y Presidenta Psicólogos sin Fronteras ONGD.

De 17:00 a 19:00: Efectos del estrés. Efectos de cuidar a una persona con discapacidad. Dña. Estrella Fernández. Doctoranda Área Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Oviedo y colaboradora de Psicólogos sin Fronteras ONGD.

25/10/11. SESIÓN 2. ANSIEDAD Y DEPRESIÓN. AULA 20

DE 16:00 a 19:00: Ansiedad y Depresión: sintomatología y estrategias. Dña. Rebeca Cerezo. Profesora del Área Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Oviedo.

26/10/11. SESIÓN 3. RELAJACIÓN. AULA 20

DE 16:00 a 19:00: Taller “Relajación: tipos y ejercicios”. Dña. María José Casares. Doctoranda Área Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Oviedo.

27/10/11. SESIÓN 4. CONTROL DEL ESTRÉS. AULA 20

DE 16:00 A 19:00: Taller “Estrategias de control cognitivo”. Dña. Erica Villoria. Doctoranda Área Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Oviedo.

28/10/11. SESIÓN 5. HÁBITOS SALUDABLES. AULA 20

DE 16:00 A 19:00: Taller “Control del estrés en el día a día”. Dña. Raquel Busto. Doctoranda Área Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Oviedo.