

MÁS ALLÁ DE LAS CRISIS ©

Habilidades para familiares de personas con inestabilidad emocional y conducta impulsiva

DIRIGIDO A:

El taller está orientado a padres y familiares con un ser querido joven/adulto que puede ser emocionalmente vulnerable y/o con conductas impulsivas. También con seres queridos que cumplan criterio para el Desorden Límite de la Personalidad (TLP). *Hay solamente 24 cupos para que todos tengan la oportunidad de participar.*

FECHAS Y HORAS:

12 encuentros, los miércoles, comienza el 14 de abril a las:
5:30 pm – 7:30 pm en Bogota / Lima / Panamá / Quito
6:30 pm – 8:30 pm en La Paz / Miami / San Juan
7:30 pm – 9:30 pm en Asunción / Buenos Aires
Finaliza el 30 de junio (no se suspende por feriados)

OBJETIVOS:

Disminuir el estrés propio y ajeno.
Aprender habilidades para mejorar la relación familiar.
Reconstruir la confianza entre los miembros de la familia.
Cambiar el enojo y la ansiedad por la empatía y la efectividad.

¿QUÉ ES LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL?

Es un estado en el cual nos sentimos vulnerables y experimentamos reacciones emocionales intensas que percibimos fuera de nuestro control. Si es frecuente y crónica puede afectar nuestra habilidad para sostener las actividades que más apreciamos, alcanzar objetivos y mantener las relaciones con otros.

Quienes forman el círculo más íntimo de una persona que sufre desregulación emocional también sufren. Cuando uno está desregulado y emocionalmente vulnerable, la impulsividad surge en ataques verbales, gastos excesivos o comportamientos adictivos y puede dañar a otros o a uno mismo.

Todos podemos sufrir desregulación emocional. La cuarentena, el distanciamiento y las enfermedades pueden resultar en aislamiento y soledad, o conflicto y densidad habitacional. El sufrimiento familiar aumenta.

¿CÓMO AFECTA A LA FAMILIA LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL?

Si un familiar experimenta dolor emocional intenso, puede ser perturbador para toda la familia. MUCHAS FAMILIAS SOLO TIENEN DOS ESTRATEGIAS PARA REGULAR LAS EMOCIONES: LA NEGACIÓN O EL DRAMA.

En el intento por gestionar las emociones intensas de un ser querido o incluso de nosotros mismos, a veces intentamos negar, ignorar o suprimir las emociones. Por otra parte, podemos caer en exteriorizar nuestra reacción en forma excesiva. Ni la negación ni el drama son eficientes y frecuentemente empeoran la situación. Este taller es una oportunidad para aprender respuestas habilidosas y efectivas que ayuden a todos a estar más centrados y enraizados.

EL TALLER ABARCA LOS SIGUIENTES TEMAS:

- Entender la desregulación emocional y la conducta impulsiva
- Conocer y practicar mindfulness
- Entender las Emociones
- Validar con Comunicación Compasiva
- Analizar la Conducta
- Efectuar Cambios Comportamentales
- Hacer Pedidos y Decir No Efectivamente
- Observar los Limites Personales
- Tolerar el Malestar
- Integrar la Aceptación y el Cambio

Una posibilidad de aprender habilidades de comunicación y gestión emocional para sumar al amor.



CORRINE
Stoewsand



CAROLA
Pechon

Corrine Stoewsand y Carola Pechon coordinan Talleres para Familiares desde hace 15 años. Ambas integraron el primer equipo de DBT de Argentina y se formaron en USA con Marsha Linehan en Behavioral Tech.

Carola vive actualmente en la ciudad de Bariloche, donde dirige Tándem Centro de Asistencia y Formación en Psicoterapia. Corrine trabaja con el equipo DBT de Fundación Foro en Buenos Aires mientras viaja por los países de Latinoamérica entrenando familias y profesionales en habilidades.

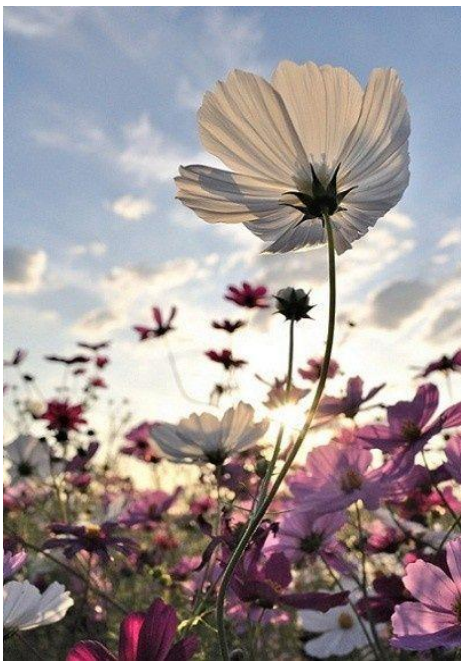
¿Qué familiares pueden beneficiarse de este programa?

Imaginamos una familia regularmente expuesta a las reacciones emocionales intensas, la conducta impulsiva frecuente y las crisis urgentes de un familiar querido. En general la familia tiene una respuesta poco habilidosa frente a estas conductas.

A veces las familiares aprenden a suprimir su reacción emocional frente a una persona con una grave desregulación emocional. Las respuestas de la familia pueden resultar en un patrón de interacción de emociones negativas. Además, la familia se suele sentir invalidada por su ser querido y los otros, creando una sensación de aislamiento. El resultado es una familia agotada y emocionalmente desregulada.

Las familias generalmente tienen:

- Muy pocas fuentes de apoyo.
- Información inapropiada.
- Ningún acceso al aprendizaje de habilidades para sumar al amor, compasión y preocupación que sienten por su familiar.



DBT – Terapia Conductual Dialéctica

El taller está basado en la Terapia Conductual Dialéctica, o DBT por sus iniciales en inglés, que es un sistema de habilidades con amplia evidencia científica de su eficacia para tratar la desregulación emocional.

DBT fue desarrollada por Marsha M. Linehan de la University of Washington con el fin de tratar a personas con historial de intentos de suicidio o de autolesión que cumplen criterio para el diagnóstico de Trastorno Límite de la Personalidad.

Se estima que un 6% de la población sufre de falta de recursos de regulación emocional y reúnen las condiciones del trastorno límite de la personalidad (TLP).

INVERSION

En dólares EEUU

- 1 familiar – 3 cuotas de US\$80 por mes
- 2 familiares del mismo núcleo – 3 cuotas de US\$100 por mes (en total)
- 3 familiares del mismo núcleo – 3 cuotas de US\$120 por mes (en total)

En pesos Argentinos

- 1 familiar – 3 cuotas de ARG\$7000
- 2 familiares del mismo núcleo – 3 cuotas de ARG\$8000 (en total)
- 3 familiares del mismo núcleo – 3 cuotas de ARG\$9000 (en total)

OPCIONES PARA PAGAR

- 20% descuento en 1 pago
- Paypal o Mercado Pago (se aceptan tarjetas de crédito)
- Transferencia bancaria en Argentina

Para inscribirse, reservar el lugar y recibir los datos para hacer el pago enviar un mail a: info@masalladelascrisis.com

Al hacer el pago, por favor mandarnos una copia para ayudarnos a registrar el pago correctamente.

