



WEBINAR
Autocuidado y Gestión Emocional
en COVID 19



FAMILIARES CUIDADORES
DE PERSONAS DEPENDIENTES
EN CRISIS COVID 19

Justificación

La **actual crisis sanitaria** que estamos viviendo por COVID 19, **ha supuesto y supone una situación excepcional** que ha dado lugar a un **aumento de la demanda asistencial** por parte de los familiares cuidadores de personas dependientes que han tenido que prescindir de ayuda y asistencia previa cómo centros de día o espacios de respiro. Dicha **situación** mantenida en el tiempo **genera sintomatología propia de estrés crónico y posible estrés postraumático**, siendo un **riesgo y peligro para la salud mental de los familiares cuidadores** así como de las personas dependientes a su cargo.

Tras hacer una **revisión y análisis de las demandas de los y las familiares cuidadoras**, se recogen las siguientes necesidades:

- **Necesidad de rutinas** (dificultad para establecerlas)
- **Necesidad de actividades de estimulación cognitiva, física y funcional**
- **Necesidad de desahogo y ventilación emocional**
 - Necesidad de **contacto social**
 - Necesidad de **afecto, cariño, seguridad...**
 - **Impotencia e Indefesión.**

Desde el **Grupo de trabajo de Psicología del Envejecimiento del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León** consideramos **esencial trabajar y atender las demandas psicológicas de las familias cuidadoras de personas dependientes en la situación actual que estamos viviendo.**

Objetivos

Planteamos sesión **online webinar**, destinada a profesionales sociosanitarios en instituciones abordando los siguientes objetivos:

- **Gestión Emocional** provocada crisis COVID 19, fomentando ventilación emocional.
- **Identificar, Reconocer y Afrontar sintomatología ansiosa.**
 - **Establecer pautas y estrategias de autocuidado.**

Metodología

- **Online, formación WEBINAR.**
- **Duración 90 minutos.**

Profesional

Profesional de la Psicología especializado, perteneciente al **Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento, Colegio Oficial de Psicología Castilla y León.**

Presupuesto

80€ SESIÓN

