

Taller online “Regulación Familiar: cómo cuidar, reír, calmar y cuidarnos sin desfallecer en tiempos de crisis”

23-24 octubre 2020

Presentación:

En el contexto actual, todo individuo necesita poder recurrir a la regulación diádica y a la autoregulación. Necesitamos la conexión para no sucumbir a la soledad y al asilamiento mental y físico y precisamos autoregulación para manejar nuestros estados cambiantes y no inundar el espacio familiar. Vernos sobrepasados por momentos y no encontrar salida es lo normal, lo importante es que estos estados momentáneos no se cronifiquen y sepamos recuperar un equilibrio aceptable, para ello es fundamental conocernos y tener recursos de los que echar mano.

Si los padres son siempre determinantes cuando las cosas van mal, lo son aún más. La mejor intervención que podemos ofrecer a nivel familiar es dotar recursos parentales a los padres para que fomenten una relación lo más segura posible, en los espacios de la casa, que han pasado a ser el refugio forzado ante la pandemia.

En este taller de 8 de horas veremos cómo ayudar a los progenitores y cuidadores a entender sus estados emocionales, a comprender sus estilos de apego y moverse paulatinamente hacía estilos más seguros, capaces de contener y regular a sus hijos.

Proporcionaremos recursos de estabilización para poder realizar con niños y adolescentes tanto en la consulta como en el entorno familiar.

Este taller nace y se desarrolla en el contexto del COVID19 para dotar de recursos a los terapeutas y familias para poder intervenir ante las demandas actuales

Programa:

- Entendiendo cómo me afecta, nos afecta esta situación de alarma y aislamiento.
 - Encarnando las instrucciones de las azafatas, primero se ponen las mascarillas los adultos.
 - Una mirada atrás como me condiciona mi historia.
- Apego y regulación, cómo se regula el cuerpo y el cerebro. Bases de la regulación emocional.
 - Explorando las cualidades de las figuras con apego seguro.
 - Regulación y autocuidado para los cuidadores. Recursos que los favorecen y su instalación.
- Ayudando a comprender los estados infantiles y adolescentes. Fomentando la simpatía empática.
 - Recursos parentales para ayudar a generar cambios de estado y cómo instalarlos, en sus hijos.
- Cuando además es necesario intervenir, veremos cómo poder afrontar el estrés continuo del presente y si se activan traumas previos, cómo poder abordarlos.

Docente: Cristina Cortés Viniegra



Psicóloga y psicoterapeuta. Codirectora del Centro de Psicología de la salud Vitaliza, en Pamplona. Centro sanitario privado especializado en trauma, apego y en psicología infantil.

Colabora con instituciones de adopción y acogimiento familiar y diferentes departamentos de igualdad y familia de distintas comunidades autónomas.

Formada en Desarrollo neurofuncional infantil, psicotraumatología y apego infantil, en terapia EMDR, Sensoriomotor y Neurofeedback y mindfulness.

Acreditada por EMDR Europa como Trainer EMDR niños y adolescentes y facilitadora y consultora. Acreditada por la BCI como terapeuta y formadora de neurofeedback.

Cuenta con amplia experiencia docente, imparte formación, sobre trastornos de apego y cómo afecta el trauma al desarrollo evolutivo, tanto en organismos públicos como privados.

Participa como profesora externa: en el Máster de Psicoterapia con EMDR de la UNED. Colabora en la de formación para profesionales del Máster oficial de Psicología Sanitaria de la Universidad de Navarra y en Máster de Salud Perinatal del Instituto Europeo de salud perinatal.

Ha publicado artículos sobre desarrollo infantil y apego y el libro *Mírame, siénteme. Estrategias para la reparación del apego en niños mediante EMDR*, el libro ilustrado *¿Cómo puedo salir de aquí? Guía infantil y familiar para explicar EMDR* y el libro ilustrado *Cuéntame cuando sí anidé en una tripa y sí nací*, donde se aborda el trauma de abandono. Dirige un proyecto de investigación sobre EMDR con niños que han sufrido abandono.

Formación totalmente online a través de la plataforma ZOOM

- **Dirigido a:** Psicólogos/as colegiados/as en cualquier COP de España y profesionales de la Medicina y la Enfermería.
- **Fechas y horario:** 23 y 24 de octubre
 - Viernes 23, de 15:30 a 19:30h (hora canaria)
 - Sábado 24, de 9:30 a 13:30h (hora canaria)
- **Plazas:** 50
- **Plazo de inscripciones:** **del 19 de agosto al 09 de octubre de 2020**
- **Importe:**
 - Colegiados/as COPLP y colegiados/as de otros COP: 60€
 - Colegiados/as COP Las Palmas en desempleo: 50€ (para justificar la situación de desempleo se ha de aportar certificado de periodos de desempleo - No válido DARDE)
 - Profesionales de la Medicina y Enfermería colegiados/as: 70€

Para formalizar la inscripción hay que seguir estos pasos:

****Importante: colegiados/as COPLP: imprescindible iniciar sesión en la zona restringida**

1.- Inscribirse online en www.coplaspalmas.org, pinchando en el enlace dispuesto en la noticia destacada (página de inicio) de la web del COP Las Palmas. **NOTA:** Es imprescindible la aceptación del "condicionado de alumnos" que mostrará la web para formalizar la inscripción.

2.- Hacer el ingreso en el nº cuenta Banco Sabadell: ES53 0081-0438-8800-0174-4485, indicando en el concepto el **nombre completo y "Taller Regulación"**.

3.- Posteriormente, enviar por correo electrónico el resguardo del ingreso con su nombre completo a la dirección administracion@coplaspalmas.org

- **No colegiados/as en COPLP:** deben facilitar en el mismo correo electrónico la dirección postal completa para poder emitir la factura correspondiente

No se considerará formalizada la inscripción hasta no haberse completado todos los pasos

La administración del COP Las Palmas confirmará la plaza al alumno/a vía correo electrónico una vez se confirme el proceso de inscripción.

El enlace para unirse a la actividad será remitido el día anterior a la celebración del curso, y no se podrá ceder bajo ningún concepto.