

# SANTANDER

## Programación: cursos de atención en crisis



**TELÉFONO DE  
LA ESPERANZA**

Teléfono de Atención en crisis e información  
**942 363 745.**

**Año 2.016**



[www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org)  
[www.facebook.com](https://www.facebook.com) + [www.ayto-santander.es](http://www.ayto-santander.es)



Información e inscripciones en:

**SEDE:** C/ Santa Lucía nº 43, entlo. A.

De lunes a jueves, de 17:00 a 20: 00h.

**Correo electrónico:** [tallerestelefonodelaesperanza@gmail.com](mailto:tallerestelefonodelaesperanza@gmail.com)

**Sesión semanal (10/12) de hora y media (10 € para material)**

**FECHA DE COMIENZO:** a partir del 11 de abril.

### TALLERES

### OBJETIVOS

#### **Depresión** (Trabajo grupal)

- . Información sobre la depresión y sus tratamientos.
- . Observación de pensamientos y desarrollo de alternativas saludables.
- . Análisis y modificación de conductas de estados deprimidos.
- . Estrategias de afrontamiento de problemas.
- . Entrenamiento en habilidades sociales.
- . Las relaciones afectivas y la depresión.

#### **Duelo** (Como afrontar la muerte de un ser querido)

- . Cada participante pueda comenzar a darse cuenta de su posicionamiento emocional, racional, instintivo y espiritual ante la pérdida de un ser querido.
- . Conocer el proceso de recuperación de una pérdida, desde la experiencia de la crisis inicial hasta el crecimiento personal y evolución psicosocial posterior.
- . Conocer y elaborar las distintas etapas del duelo.
- . Adquirir las destrezas necesarias para manejar el duelo y adaptarse a la nueva situación vital.

#### **Control de Ansiedad**

- . Aprender y comprender qué es la ansiedad, cómo se manifiesta y sus efectos.
- . Aprender a identificar la relación entre las emociones negativas y los pensamientos.
- . Aprender a modificar los pensamientos para manejar las emociones negativas.
- . Entrenar habilidades que sirven para manejar eficazmente los problemas de la vida cotidiana.
- . Aprender a manejarnos mejor en nuestras relaciones con los demás.
- . Enseñar hábitos de vida saludable y su importancia.
- . Aprender la importancia de las emociones positivas.
- . Generalizar y mantener las herramientas enseñadas, en la vida cotidiana.