

Grupo-Taller "La vida es bella, ya verás"



*"Nunca te entregues ni te apartes
junto al camino nunca digas
no puedo más aquí me quedo"
(José Agustín Goitizolo)*

"La vida es lo que hacemos de ella"



1. ¿POR QUÉ UN GRUPO-TALLER CON SJÖGREN?

Padecer cualquier enfermedad supone una amenaza contra las metas y planes de vida que la persona tenía hasta el momento. Afecta a la integridad corporal física y la estética. Supone dolor y disminuye la autonomía de la persona generando distintas formas de dependencia. Esta situación repercute no sólo en las propias dolencias somáticas sino también, y a veces con más fuerza aún, en el malestar psicológico.

Si además le sumamos las características propias padecer una enfermedad rara, se generan serias **consecuencias a nivel psicosocial** como las que siguen a continuación:

- **Falta de control a nivel personal** y a nivel social, porque la enfermedad le obliga a modificar o a abandonar el rol que desempeña en su familia o en su trabajo.
- **Incertidumbre** ante los distintos aspectos relacionados con la enfermedad.
- **Sentimiento de ser único**, desamparo, desorientación, impotencia.
- Pérdida de la **autoestima**, y **aislamiento**.
- **ansiedad**, miedo, **angustia**

Las mujeres con ER sufren una doble discriminación. Por un lado la asociada al género (roles, estereotipos, etc) y por otro la derivada de padecer una ER. Esta doble discriminación afecta a la autoestima incrementando la impotencia y disminuyendo la confianza en ellas mismas. En nuestra cultura, debido a una socialización diferencial, las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar trastornos de tipo ansioso y depresivo.

2. ¿PARA QUÉ?

Mediante este sencillo acto se dará a afectados y familiares la posibilidad de

- **Aceptar y adaptarse** a la enfermedad. Reestructurando expectativas y metas.
- Recibir **apoyo emocional**, poner palabras a sus sentimientos, a los positivos y los negativos a los miedos y a las esperanzas.
- A sentirse **comprendidos**
- Obtener **soporte social**.
- Mejorar las **habilidades comunicativas** y de relación interpersonal.
- **Compartir** valiosísima **información** sobre la experiencia de otros afectados prestando, de quienes han resuelto sus mismos dilemas u otros similares.
- Potenciar la **capacidad** para **afrentar y resolver** los problemas asociados a padecer una enfermedad rara. Recuperar y/o aumentar el disfrute de vivir y seguir adelante.

3. ¿CÓMO?

ESTE TALLER SÓLO ES POSIBLE A TRAVÉS DE VUESTRA PARTICIPACIÓN, sólo con vuestra experiencia, vuestro entusiasmo y sobre todo con vuestras ganas de trabajar y de seguir adelante. El éxito de este taller es cosa de todos.

Para alcanzar los objetivos trabajaremos los siguientes contenidos

- **Autoestima.** Autoestima y autoconcepto. Actitudes y posturas relacionadas con baja y alta autoestima. Identidad de género roles y estereotipos
- **Conciencia y manejo de las emociones.** Emoción: identificación, expresión, aspectos fisiológicos, sociales y psicológicos. Aprender a controlar las emociones. Ansiedad y estrés.
- **Afrontamiento del estrés.** Técnicas de autocontrol emocional. Técnicas para reducir la ansiedad. Respiración y relajación. Pensar en positivo. Entrenamiento en autoinstrucciones
- **Autodeterminación.** Identidad personal. Creencias y valores personales. Locus de control. Gestión del tiempo.
- **Cohesión social**
- **Autogestión, autonomía e independencia.** Análisis de las propias necesidades

