

TALLER	Cuidar al que cuida		
FECHAS	14 julio	HORARIO	16:00 a 20:00
DURACIÓN	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	50 €	LUGAR	Gijón

DIRIGIDO A: Cuidadores/as familiares

OBJETIVOS:

- Identificar señales de sobrecarga, estrés y desgaste emocional.
- Incorporar estrategias básicas de autocuidado en la rutina diaria.
- Mejorar habilidades de comunicación y manejo emocional.
- Aprender técnicas breves de relajación y regulación emocional.
- Detectar apoyos disponibles y pedir ayuda de manera adecuada.
- Reforzar sentimientos de valía, legitimidad emocional y cuidado personal.

CONTENIDOS:

- ¿Qué significa cuidar?
- Perfil y realidad del cuidador familiar.
- Impacto del cuidado prolongado: físico, emocional, social y económico.
- Concepto de “síndrome del cuidador quemado”.

El Taller Animación Sociocultural

www.eltallerasc.com

IMPARTE:

PABLO GARCÍA

www.elcasopablo.com

Animador sociocultural, educador social y formador con más de 18 años de experiencia en intervención educativa, dinamización de grupos y desarrollo de proyectos sociales y comunitarios.



FORMADOR:

Actualmente gestiona y administra “El Taller Animación Sociocultural”, desde donde diseña, coordina e implementa proyectos socioculturales, acciones formativas, procesos de participación y actividades de ocio educativo, además de ofrecer servicios de consultoría y asistencia técnica para entidades sociales, educativas y administraciones públicas.

Su perfil combina experiencia práctica, capacidad organizativa y una visión de la educación centrada en la participación, la inclusión y la transformación social.