

# Grupos apoyo Emocional

Fecha: febero'21

Jueves- 19:00\*\*20:15

## Actividad:

### Objetivo:

El *grupo de apoyo emocional* tiene como objetivo reunir personas que estén experimentando una situación emocional y sientan que no saben cómo gestionarla.

Es un espacio para compartir estados emocionales, sentimientos, experiencias, y vivencias con el objetivo de aprender a manejarlas de una forma diferente.

Para muchas personas, un *grupo de apoyo* puede llenar un vacío en el proceso.

El grupo de apoyo no es una terapia, ni un tratamiento, pero el hecho de *compartir una experiencia aumenta el sentido de pertenencia, produciendo cambios en el estado emocional de los participantes*. Es un canal para expresar dudas, miedos, emociones desde su vivencia personal.

***Compartir, contrastar, escuchar,  
ayuda a la interacción personal.***

Un espacio protegido, seguro que ayuda a abrirse al mundo y abrirse al dialogo.

## BENEFICIOS DE PARTICIPAR EN EL GRUPO DE APOYO EMOCIONAL

- Permite adquirir nuevas perspectivas
- Favorece la gestión de la situación al encontrar nuevas estrategias para la superación del bloqueo. Llamado el cambio de mirada.
- Normalizar la situación. Compartir ayuda a alejarse de la "emocionalidad"
- A través de la empatía favorece la creación de lazos, vínculos con otras personas.
- Mejora la sensación de aislamiento, soledad.
- Sentirte escuchado, acompañado y sin sentirte juzgado
- Disminuye la ansiedad de la situación al ser compartida, mejora el estado emocional
- Reducen los niveles de cortisol, y aumenta la capacidad para descubrir nuevas opciones
- Mejora la motivación, y la confianza en la mejora de la situación

## QUÉ HAREMOS?

- Técnicas de asertividad. Aprender a decir No para poder decir Si.
- Tec.relajación – respiración-
- Gestión emocional Mejorar el auto concepto.
- Escaner emocional de las conductas tóxicas
- Aprender a salir del modo pasado recurrente, y del futuro incierto. Para Identificar el ahora. Ansiedad- & Preocupación
- Aprender a aceptar el *Cambio*
- Pensamiento Positivo
- Visualización creativa- Cambiar el foco
- Grupos pequeños- max. 10 personas

**CUANDO?:** Febrero'21- Jueves 19:00\*\*20:15 –

**Grupos pequeños-** max 10 person

### PIDE TU PLAZA:

fundacion@fundacionrovira.org  
meritxellmargarit@bazilifecoach.com  
wsap. 607 029 755