

A partir de Septiembre
Modalidad virtual



¡VOLVEMOS con nuestras reuniones GAM!



Un café y unas risas entre amigos no suena nada mal. Y si encima, te comprenden a la perfección, ya es el culmen. ¿Aún no sabes de lo que te hablo?

¡CONTACTA Y PRUEBA!



ORGANIZAN:



Sandra Álvarez, psicóloga especialista en enfermedades poco frecuentes. N^o Colegiada AN10164.



Asociación Española de Familiares y Afectados por Síndrome de Kabuki.

¡NOS VEMOS PRONTO!

Grupos de apoyo emocional

Desde AEFA KABUKI queremos ofrecerte la posibilidad de encontrarte con otras familias que están pasando por lo mismo que tú, creando un espacio donde compartir vivencias, dudas e información.

El objetivo principal de estos grupos es la cooperación y al apoyo entre personas que tienen un familiar con necesidades especiales, lo que te permitirá mejorar tus competencias para adaptarte y afrontar la situación.

Además, se trata de un entorno seguro donde expresar dudas, miedos y emociones derivadas de nuestra experiencia, donde vamos a encontrarnos con otras personas que han pasado por lo mismo, lo que facilita mucho la empatía, el apoyo y la comprensión.

En cada grupo hay un/a dinamizador/a (PSICOLOGA) que facilita la sesión, hace de moderador y se asegura de que todos los participantes puedan expresarse libremente y por igual.

El desarrollo de las sesiones nos permitirán:

- **Apoyo emocional: la sensación de sentirse comprendido**
Te sentirás comprendida/o porque vas a compartir un espacio con personas que han pasado o están en tu misma situación. Esto va a facilitar que te sientas más libre para compartir tus emociones y pensamientos.
- **No sentirse solo/a**
Permite que puedas conocer a otras personas con experiencias semejantes, lo que te permitirá sentir que realmente no estás solo/a y que hay otros como tu a los que puedes recurrir.
- **Normalizar la situación**
Encontrarse con otras personas con experiencias similares puede ser muy tranquilizador, ya que permite ver que las propias reacciones son algo normal y que las vivencias y sensaciones que se tienen han sido vividas y sentidas por otras personas.
- **Adquirir información y nuevas perspectivas**
En los grupos se comparte una gran cantidad de información que surge de la experiencia de los participantes. Con lo que vas a poder obtener una gran cantidad de información, así como observar y contrastar diferentes maneras de pensar y actuar en diferentes circunstancias.
- **Favorecer el afrontamiento de la situación y la adquisición de estrategias**
Los participantes pueden aprender nuevas formas de hacer frente a sus dificultades, pudiendo generarse nuevas estrategias de afrontamiento tanto al aprenderlas de los demás como al elaborarlas conjuntamente.

Las sesiones grupales se desarrollarán en formato online