



Family Connections Desregulación Emocional es una intervención adaptada para familiares, amigos y allegados de personas con desregulación emocional.

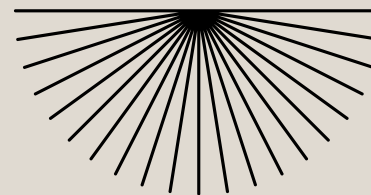
Durante las sesiones, intentaremos comprender mejor a nuestro familiar, a la vez que aprendemos habilidades que nos ayuden a mejorar las relaciones familiares y a encontrarnos mejor con nosotros mismos. Trabajaremos la conciencia plena, la validación y la gestión de problemas.



Online

ESTA INTERVENCIÓN ES PARA TI SI...

- ✓ Tu ser querido siente las emociones con mucha intensidad.
- ✓ Cambia de estado emocional (de la calma al enfado o la tristeza) muy rápidamente.
- ✓ Tiene reacciones impulsivas que luego lamenta.
- ✓ Se siente desbordado con frecuencia y no sabe cómo gestionarlo.
- ✓ Estas emociones generan conflictos o tensiones en casa.
- ✓ Te sientes a punto de quebrarte y necesitas herramientas para acompañarle sin perder el equilibrio.
- ✓ Quieres mejorar la comunicación y el vínculo con tu ser querido.
- ✓ Buscas un espacio en el que te comprendan y en el que puedas aprender junto a otras familias



FAMILY CONNECTIONS DESREGULACIÓN EMOCIONAL

INTERVENCIÓN ONLINE PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON DESREGULACIÓN EMOCIONAL

PARA MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

fcdesregulacion@gmail.com

+34 649 863 603



CONTENIDO DEL PROGRAMA

- 1 Psicoeducación de la desregulación emocional**
23 y 30 de Septiembre
- 2 Educación Familiar**
7 y 14 de Octubre
- 3 Habilidades de Conciencia Plena en las relaciones**
21 y 28 de Octubre
- 4 Habilidades para el ambiente familiar**
4 y 11 de Noviembre
- 5 Habilidades de Validación**
18 y 25 de Noviembre
- 6 Habilidades de Gestión de Problemas**
2 y 9 de Diciembre

IMPARTIDO POR:



Sara Fonseca

Doctora en Psicología
Psicóloga General Sanitaria
Experta terapeuta DBT



Dani Martín

Doctor en Psicología
Psicólogo General Sanitario
Experto terapeuta DBT

+34 649 863 603



Escribenos por
WhatsApp y te
contactamos.

Amplia experiencia en Clínica, Docencia e Investigación

fcdesregulacion@gmail.com

MÚLTIPLES ESTUDIOS AVALAN SU EFICACIA

Beneficios encontrados para los participantes

- Disminución de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.
- Disminución de los sentimientos de culpa y desesperanza.
- Aumento del conocimiento del problema.
- Aumento de la comprensión de su ser querido.
- Aumento de la aceptación y conexión emocional.
- Mejora de las habilidades para manejar emociones y discusiones en las relaciones familiares.

Sara Fonseca-Baeza et al. (2021). Estudio sobre la efectividad de Family Connections en familiares de personas con un trastorno de la personalidad.

LO QUE DICEN LOS PARTICIPANTES DE EDICIONES ANTERIORES TRAS PASAR POR ESTA INTERVENCIÓN

“No tenía ningún tipo de relación con mi hija, ahora estoy compartiendo mucho con ella”

“De los varios entrenamientos grupales que he hecho, este ha sido con diferencia el que más me ha aportado y enseñado”

“Que me diga mi hija “mamá, es la primera vez que veo que me entiendes, y que puedo ver tu apoyo”, me da una gran satisfacción”

“Incluso mi hija me lo ha validado”

“Estábamos esperando este tipo de programa con los brazos abiertos”

“Sinceramente pensé que se había abierto una puerta para encarar nuestros problemas”

“Debería ser obligatorio para los familiares y para los profesionales”

“Ha sido una experiencia reveladora”

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Online

 Inicio: 23 de septiembre

 Finalización: 9 de diciembre

 Horario: Martes por la tarde (hora por determinar)

 Duración: 12 sesiones (24 h en total)

 Modalidad: Online en directo

Plazas limitadas y sujetas a orden de inscripción.