



Descripción

La infertilidad es una causa vital estresante de primer orden, que puede generar malestar emocional y afectar a otros ámbitos de la vida de la pareja o la persona.

La búsqueda del bebé que no llega, el diagnóstico de infertilidad y/o la toma de decisiones en cuanto al tratamiento que la pareja decide llevar a cabo, comporta un nivel de estrés, que a menudo termina desvinculando la sexualidad, del placer y la intimidad.

El deseo, las expectativas no cumplidas y esta necesidad humana de controlar el proceso, hace vivir con más angustia e impaciencia este momento de vida, provocando precisamente el efecto contrario al que deseamos, que es un aumento del estrés y de las emociones tóxicas, que precisamente no ayudan a relajar el cuerpo y propiciar el estado óptimo para la fecundación.

En esta charla, presentaremos los puntos clave para vivir este proceso de un modo más sereno y relajado. Veremos como nuestra mente trata de controlar el proceso y no facilita que podamos relajarnos y vivirlo desde la tranquilidad y la esperanza, e introduciremos ideas para aprender a reconocer nuestras necesidades y involucrarnos de las personas más adecuadas y de la red de apoyo necesaria.

Objetivos

- Dar a conocer los puntos clave para vivir el proceso de un modo más sereno.
- Obtener algunas ideas básicas para que las emociones y pensamientos tóxicos, no nos dificulten el proceso.
- Fomentar el autocuidado y el apoyo práctico y emocional de nuestro entorno. O poner límites y gestionarlo de modo adecuado a nuestras necesidades.
- Tomar conciencia para prever y cuidar las áreas de vida que pueden verse afectadas en este momento de vida.

Programa

- **Las emociones cuando el bebé no llega.** La necesidad de conectar con nosotros y con nuestras emociones. Emociones y pensamientos tóxicos. “Aguantar y hacerme el fuerte” vs Permitir. Escucharme y sentir. Transformar el proceso en una oportunidad para crecer
- **Abandonar el control y aprender a relajarnos.** Recursos prácticos para llevar el proceso de modo más positivo. Aprender a confiar y a relajar el cuerpo.
- **La red de apoyo.** Comunicar y expresar lo que necesitamos. Los comentarios y actitudes inadecuadas: Poner límites a aquellas relaciones que nos “presionan”. Escoger la red de apoyo adecuada
- **Mi vida sigue ahí.** Dedicarnos vs Obsesionarnos. Actuar y tomar decisiones de acuerdo a nuestras necesidades. Potenciar lo que me nutre en la vida. “Crear” para crear.



Horarios

Sábado 23 de febrero, 2013 | De 16.30 a 17.30h. **Charla Informativa**

Sábado 23 de marzo, 2013 | De 10:30h a 14h y de 15:30 a 18h. **Taller Intensivo**

Impartido por:

Raquel Ballesteros. Creadora de www.psicoinfertilidad.com. Es Licenciada en Psicología Col. 13297, Máster en Psicología Clínica y Máster en Musicoterapia por la Universidad de Vic, especializada en Terapia ACT y coaching, Facilitadora de procesos de cambio personal. Terapeuta, coach, docente, escritora y terapeuta en Instituto Meridians en Barcelona y en Institut Català de Fertilitat.

Ángeles Córdoba. Socia y colaboradora de www.psicoinfertilidad.com Licenciada en Psicología. Máster en Psicoterapia Integradora Humanista, especializada en métodos psicoterapéuticos centrados en enfoques psico-corporales e integradores. Facilitadora de procesos de cambio personal y ayuda psicológica. Dinamizadora de talleres de desarrollo y crecimiento personal y grupos de apoyo. Miembro de la Asociación Catalana en Análisis Bionérgico.

A quién va dirigido

A personas que actualmente están en búsqueda de un bebé que no llega. Mujeres y parejas que se encuentran en tratamientos de reproducción asistida o en terapias naturales e integrativas, para la mejora de la fertilidad. Especialmente aquellas para las que el proceso está resultando difícil a nivel práctico o emocional o que quieren prevenir y gestionar mejor el proceso.

A terapeutas y profesionales que acompañan a personas en proceso de fertilidad.

Precio

Charla Informativa (23 de febrero 2013): Actividad gratuita | Plazas limitadas.

Taller Intensivo (23 de marzo, 2013). 100€