



**Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria**

EMOCAPACIDAD

AYUNTAMIENTO DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

INTERVENCIÓN:

- CINCO SESIONES DE 2 HORAS DE DURACIÓN
- CUARTO TRIMESTRE 2019
- HORARIO DE 17:30 A 19:30

1-. INTRODUCCIÓN

El Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria habilita un Espacio Psicoeducativo y Participativo, para el apoyo emocional a las personas con discapacidad, por las dificultades con las que se encuentran en su día a día debido a las barreras psicosociales. Dicho espacio ofrece una mirada psicoemocional desde el entrenamiento de la atención y otras herramientas de crecimiento personal.

Las bases de la intervención son la Inclusión social y ciudadana, el Empoderamiento de las personas con discapacidad, atendiendo a una discriminación positiva. Se trata de crear un espacio donde las personas con Discapacidad puedan expresarse, pero sostenido por técnicas de regulación emocional, trabajando con herramientas psicoterapéuticas que ayuden al aumento de la autoestima, la eliminación de barreras internas y a contactar con las propias necesidades, aportando además un espacio para recogerlas, un lugar donde se sientan escuchados y base para un laboratorio social entorno a la discapacidad en Las Palmas de Gran Canaria. Planteamos un espacio donde ellos también planteen acciones positivas para la transformación y participación.

Al tiempo, aunque abierto a nuevas incorporaciones, aporta continuidad a un proyecto en el que ya existe grupo de personas muy implicadas con la diversidad funcional, y que en los últimos años han sido fidelizadas por las diversas actividades realizadas por el área de participación ciudadana.



2-. A QUIÉN VA DIRIGIDO:

- Personas con discapacidad sensorial, física, mental y cognitiva que deseen poner en relieve las dificultades psicoemocionales, sociales y físicas con las que se enfrentan en su día a día, con la intención de integrar herramientas que les provean de mayor autoestima, autosuficiencia y poder personal.
- Población en general y a cuidadores, terapeutas ocupaciones, educadores y personal del sector sanitario. Son personas sin ningún diagnóstico clínico y que buscan una mejora en su salud en general y en su bienestar psicológico, disminuyendo sus rumiaciones, afrontar mejor las situaciones adversas o una optimización en la gestión emocional.

3-. OBJETIVOS:

— ESPECIFICOS PSICOEDUCATIVOS:

- Disminución de la Autocrítica
- Disminución de las rumiaciones
- Re- percepción de sucesos vitales negativos
- Regulación de las Emociones
- Incremento de procesos empáticos y emociones prosociales con optimización de las relaciones interpersonales
- Aumento de la atención no reactiva, abierta y curiosa.
- Apertura e Integración amable a todos los estímulos (incluyendo los relacionados con el dolor propio y el sufrimiento de otros)
- Reducción de los sesgos afectivos relacionados con uno mismo, mediante la apertura y flexibilidad psicológica frente a los fenómenos internos y externos y las regulaciones emocionales.

— ESPECÍFICOS DE INCLUSIÓN/ CIUDADANÍA:

- Identificación de patrones psicosociales limitantes en la ciudadanía actual
- Identificación de aspectos a mejorar como capital atendiendo a temas relacionados con barreras físicas, y exclusión e inclusión social.



4-. TEMÁTICA

- Exponer conceptos teóricos orientados a la integración de aspectos inclusivos, de empoderamiento personal y relaciones interpersonales, específicos para personas con discapacidad/ diversidad funcional.
- Exposición de conceptos teóricos orientados a la eliminación de barreras mentales que ayuden a armonizar las relaciones interpersonales y la inclusión social.
- Se facilitarán “tips” o herramientas que faciliten la comprensión de procesos internos de orden natural en el ámbito psicoemocional y fisiológico.

5-. DINÁMICA DE LA FORMACIÓN

- 5 clases repartidas a lo largo del 4º Trimestre de 2019
- Estructura:
 - Pequeña meditación introductoria – 10’
 - Planteamiento del tema y preguntas indagatorias 10’
 - Espacio grupal de análisis 15’
 - Descanso 10’
 - Exposición grupal y de herramientas psicoeducativas – 25’
 - Ejercicio práctico meditativo de integración del tema a tratar – 15
 - Cierre – 5’

6-. ESTUDIO

- Se creará un cuestionario cada sesión en el que se recogerán las aportaciones de los asistentes, con el objetivo de generar foros de participación ciudadana que aporten información sobre las dificultades que tiene la ciudadanía en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria.