



¡Gratis!

Título

TALLER DE EVALUACIÓN DE LOS RECURSOS PERSONALES PARA CONSTRUIR Y MANTENER RELACIONES SALUDABLES E IGUALITARIAS

Un año más EMAKUNDE promueve una serie de actividades para impulsar la igualdad en nuestra sociedad, que se enmarcan en el FORO por la igualdad del 2014.

La Comisión de Igualdad del COP Bizkaia en colaboración con la Asociación Terapia y Género se han propuesto participar en dicho foro. Para ello realizarán una actividad de forma gratuita, para las personas colegiadas interesadas.

Lugar

COP Bizkaia • Rodriguez Arias, 5 - 2º - 48008 Bilbao • Tlf: 944 795 270. • E-mail: bizkaia@cop.es

Fechas

Miércoles, 26 de Noviembre de 2014

Duración

3 horas.

Horario

De 17:00 a 20:00

A pesar de las grandes conquistas en igualdad, las desigualdades entre hombres y mujeres siguen siendo una realidad. Existe una diferencia entre las leyes que rigen el mundo público y las que organizan la vida privada. La capacidad para mantener relaciones saludables e igualitarias no está asegurada por la evolución, depende del contexto relacional en el que se viva. Si se ha crecido en un entorno patriarcal y autoritario se habrán interiorizado las modalidades vinculares que fueron útiles para adaptarse y sobrevivir en dicho contexto.

Estas modalidades vinculares están asociadas a los roles y estereotipos de género que la sociedad propugna para hombres y mujeres. Dichas modalidades se incorporan de forma no consciente mediante la adaptación al entorno familiar y a través de la asimilación de la cultura, los juegos, los cuentos, la literatura, el cine, las canciones, la publicidad, la forma de amar, los medios de comunicación, etc.

Estos factores sociales, relacionales y culturales se convierten en una amalgama de modelos, de conductas, sentimientos, ideales, opiniones y teorías que se incorporan de forma implícita, organizando y estructurando nuestra mente.

Para desarrollar modalidades relacionales saludables e igualitarias consigo y con los demás, debemos conocer nuestra forma de vincularnos y evaluar si ésta es o no igualitaria.

Contenidos

- Características de cada competencia, su origen y desarrollo.
- Los ámbitos en los que se construyen o destruyen las Competencias: Familia de Origen, Relación de Pareja y en la Relación que se mantiene consigo.
- Cómo realizar un autodiagnóstico sobre las competencias personales adquiridas para tener relaciones igualitarias.

Objetivos

En primer lugar se efectuará un autodiagnóstico de las competencias necesarias para mantener relaciones igualitarias, contestando y evaluando el cuestionario (A. R. I) AUTODIAGNÓSTICO RELACIONES IGUALDAD. De forma anónima y privada. Éste cuestionario fue diseñado para evaluar dichas competencias en las relaciones que se han mantenido y se mantienen con la (familia, amistades, pareja y consigo).

A continuación se hará una pequeña exposición sobre las competencias y su relación con la igualdad y la salud.

Por último se realizará una puesta en común con el grupo.

Las competencias que se evalúan son las siguientes: Regulación Emocional, Empoderamiento, Asertividad, Valoración y Mentalización.

- Contestar y evaluar el cuestionario (ARI)
- Ayudar a las personas asistentes a reflexionar sobre su personalidad y sus habilidades para mantener relaciones saludables e igualitarias. Este objetivo puede ser de gran utilidad para avanzar en la comprensión y transformación personales.
- Conocer las competencias necesarias para mantener relaciones de igualdad: Regulación Emocional, Empoderamiento, Asertividad, Valoración y Mentalización.

Imparte

Carmina Serrano Hernández, Doctora en Psicología. Tesis: "Un estudio sobre los efectos de la violencia de género en el desarrollo psíquico de las mujeres". Presidenta de la Asociación Terapia y Género.

Inscripción

- Las personas interesadas en inscribirse deberán ponerse en contacto con el COP Bizkaia a través del correo electrónico de bizkaia@cop.es, llamando al teléfono: 944.795.270 o rellenando la [Inscripción On-line](#).
- Aforo limitado a 25-30 personas.
- Las Inscripciones se asignarán por **riguroso orden de recepción**.

Los participantes recibirán un certificado de participación