



## **CICLO DE CHARLAS INFORMATIVAS ¡TÚ ERES MÁS QUE TUS OJOS!**

La psicoterapia resulta útil para todo el mundo. Las dificultades de la vida cotidiana suelen ser suficientes para que la mayoría de la gente en algún momento de su vida pueda beneficiarse de una ayuda. Para el proceso terapéutico se parte de la creencia de que los seres humanos tenemos los recursos suficientes para enfrentarnos a nuestros problemas de una forma fructífera. El resultado que se persigue es que los pacientes se quieran un poco más, se acepten en mayor grado y crean en sí mismos. Por ello, esta ciencia es de gran ayuda para dotar a los afectados por patologías causantes de baja visión de los recursos y ayuda emocional necesarios para llevar lo mejor posible su discapacidad.

### **PROXIMAS CHARLAS Y GRUPOS DE APOYO**

**14.10.08 Charla I: ¡Tú eres más que tus ojos!**

**20.10.08 Comienzo grupo de apoyo**

**11.11.08 Charla II: ¿Por qué yo? Los aspectos emocionales de la pérdida de visión**

**16.12.08 Charla III: ¿Cómo puedo ayudar? El papel de los familiares**

**13.1.09 Charla IV: ¿Qué puedo hacer? La búsqueda de calidad de vida.**

Peggy Gilbert, psicoterapeuta miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica, entre otras muchas asociaciones nacionales e internacionales, dirige Lincoln Consulting, centro de atención psicológica que, entre otros objetivos, busca el bienestar social a través de las diferentes áreas de la psicología aplicada. Gracias al acuerdo de Baja Visión Ángel Barañano con Lincoln Consulting, Peggy Gilbert ofrecerá cuatro charlas gratuitas para todos los pacientes del centro de Baja Visión Ángel Barañano en

Madrid. (Calle Ponzano, 25). Los contenidos nos los detalla ella misma a continuación.

### **¿Cuáles son los efectos emocionales asociados a la pérdida de visión?**

Precisamente abordaremos este tema en la segunda charla. La autora Elisabeth Kübler-Ross describe cinco fases por las que los seres humanos nos enfrentamos a la muerte: 1) la negación y el aislamiento; 2) la ira; 3) la negociación; 4) la depresión y 5) la aceptación, momento en que uno echa mano de sus recursos emocionales y de su riqueza interior para enfrentarse a la pérdida.

Si bien es frecuente que todos estos estadios se den en casi cualquier tipo de pérdida, no es automático, ni tampoco se tienen que dar en ese orden. Lo que sí es importante es darse cuenta de que aceptar una pérdida tan importante como la pérdida de la vista es un proceso emocional costoso, pero no inalcanzable.

Por lo general, la gente se centra en lo físico y no tiene tanto en cuenta los aspectos emocionales. En esta charla, se pretende presentar una visión de los efectos emocionales asociados a la pérdida de la vista.

### **¿Hay alguna forma en que los familiares puedan ayudar?**

Sí. En la tercera charla se habla de lo que pueden hacer los familiares de personas afectadas de baja visión, pero también de la necesidad que tienen los familiares de cuidarse a sí mismos.

Es inevitable que las personas allegadas a los afectados de baja visión también padezcan esta pérdida y deben ser tenidas en cuenta. Se trata, pues, de revisar los sentimientos que pueden surgir en los familiares y qué hacer con esas emociones que son, sin duda, intensas.

### **¿Qué pueden hacer los afectados para superar sus miedos como consecuencia de sus limitaciones visuales?**

El objetivo de la última charla es el de animar a los afectados a utilizar los recursos que tienen – tanto físicos como emocionales – para vivir lo mejor posible con su discapacidad. La pérdida de visión no es definitiva; el ser humano es mucho más que sus ojos y es importante poder tener en cuenta todos los aspectos de la vida: lo familiar, lo social, lo económico, lo profesional, lo sentimental y la salud – tanto física como emocional. La pérdida de la vista es sólo una parte de lo que es un ser humano.

**INFORMACIÓN: 913 992 256**