ESCUELA DE FAMILIAS

Objetivos generales

- Dotar a los familiares de un mayor conocimiento de los síntomas de la Fibromialgia y fatiga crónica y sus consecuencias psicológicas, con el fin de lograr una mayor adaptación y calidad de vida tanto en familiares como personas que sufren la enfermedad.

Objetivos específicos

- Ofrecer a los familiares información sobre los síntomas de la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica y sus consecuencias.
- Dotar de expectativas reales respecto a la enfermedad y sus consecuencias psicológicas.
- Entrenar a las familias en habilidades de comunicación y resolución de problemas.
- Reducir el estrés familiar.
- Promover redes de apoyo social entre familiares.

Cronología y actividades

La Escuela de Familias se iniciará el 24 de Febrero y se impartirá los últimos Jueves de cada mes hasta el mes de Junio.

Las actividades se dividiran en tres fases. En cada una de ellas se trabajará distintos objetivos.

1ª Fase. Teoría (informativa): Febrero y Mazo.

Explicación de las causas, curso, sintomatología y consecuencias de la enfermedad.

Ver expectativas reales respecto a enfermedad

2ª Fase. Práctica (formativa): Abril y Mayo.

Comunicación. Entrenamiento en habilidades sociales y resolución de conflictos.

Entrenamiento en técnicas de relajación.

3ª Fase. Junio

Narración de experiencias propias de cada familia. Reuniones entre los participantes con ell objetivo de proporcionar soporte y comprensión, aumentar las redes de apoyo social y la puesta en común entre familiares y personas afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.