



Caritas
Castrense

<http://www.caritascastrense.es/>

NOTICIA

Servicios Centrales de Caritas Castrense: Actividad de formación “Cuando las cosas que pasan me superan”

Charla "Cuando las cosas nos superan", tema interesante como es el estrés y demas situaciones complicadas

El pasado 28 de mayo, organizado por el Programa de Atención a Personas y Familias en Situación de Vulnerabilidad se desarrolló, a través del convenio de colaboración suscrito con la Fundación Complutense, la actividad de formación “Cuando las cosas que pasan me superan” a cargo de la profesora **Doña María Paz García-Vega** catedrática en la Facultad de psicología de la Universidad Complutense.

A lo largo de la misma se trataros interesantes temas como que es el estrés y las distintas respuestas que tiene nuestro cuerpo ante situaciones en la que pensamos que nuestra respuesta es insuficiente para afrontarla con éxito entre otros.



La formación se realizó tanto de marea presencial en la sede de Servicios Centrales, en la que estuvieron presentes 14 voluntarios, como mediante video conferencia en la que participaron 37 voluntarios de las CPC,s de Granada, Cartagena, Toledo, Aragón, Badajoz, Málaga, Las Palmas, Valencia, La Dehesa, Melilla, Alicante, Cádiz, Ceuta, Baleares, Ronda, Alcalá, CGEA, Almería, Tablada-Sevilla, Tenerife y Colmenar.

Desde Servicios Centrales queremos agradecer en primer lugar a la profesora **Doña García-Vega** por su disponibilidad y por la calidad de su conferencia y, en segundo lugar, a los voluntarios y voluntarios que se conectaron y estuvieron presentes por su interés y disponibilidad pues sabemos de esfuerzo que ha supuesto sacar tiempo para participar en esta actividad.

Desde el Programa de Familias, a la vista de interés suscitado en el tema y para seguir profundizando, se tiene previsto una segunda conferencia sobre los mismos temas en próximos meses.

