



Cáritas
Castrense

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

NOTICIA

Servicios Centrales de Cáritas Castrense: Jornada formativa en la Parroquia Sta. María de La Dehesa

“El arte de acompañar a nuestros mayores sin estresarse”

El pasado sábado 20 de junio se desarrolló una jornada formativa dentro del proyecto de fortalecimiento del Programa de Atención a Personas Mayores en las Cáritas Parroquiales Castrenses sobre “El arte de acompañar a nuestros mayores sin estresarse”. La jornada que fue organizada por el equipo coordinador del programa de los Servicios Centrales, se realizó en las instalaciones de la parroquia castrense Santa María de la Dehesa, aprovechando el centro deportivo militar “La Dehesa” para realizar el almuerzo.



En esta jornada de 6 horas de duración, participaron 15 voluntarios del programa de Atención a Personas Mayores de los Servicios Centrales y de las Cáritas Parroquiales de La Dehesa, Toledo y Baleares.

La formación fue llevada a cabo a través del convenio suscrito entre Cáritas Castrense y la Fundación de la Universidad Complutense de Madrid, contando con su Directora General doña **Mari Paz García Vera** como ponente en la jornada matinal, y con su subdirector académico don **Ignacio Fernández Arias** en la jornada vespertina.

Doña **Mari Paz** centró su exposición en dar a conocer los conceptos de estrés y las emociones, y la resiliencia considerada como factor clave.



Don **Ignacio**, focalizó su exposición en cómo manejar el estrés mezclando la teoría con ejemplos prácticos.



Siendo ambos doctores en psicología y habiendo sido miembros o incluso directores de la Clínica Universitaria de Psicología, la primera Clínica de su categoría en España, la jornada de formación fue de un alto, aunque asequible nivel académico, siendo clasificada como excelente por los voluntarios asistentes a la misma. La jornada se clausuró con la entrega de los diplomas.

