



# apoyandot

FORMACIÓN PARA CUIDADORES/AS  
DE PERSONAS DEPENDIENTES



**Dirigido a personas cuidadoras no profesionales del entorno familiar y cuidadores formales que quieran mejorar su capacitación en el cuidado integral de las personas a las que cuidan.**

## “Técnicas de relajación y control de ansiedad”

**29 abril 2025**

**16:00 a 19:00 horas**

**Centro Cultural “Miguel de Cervantes”  
c/ Ramón y Cajal, 7 - La Alberca de Záncara (Cuenca)**

Las personas cuidadoras gestionan situaciones de alta complejidad emocional en el cuidado de personas en situación de dependencia, generando un desgaste físico y emocional. En este taller aprenderás herramientas y recursos para manejar, entender, seleccionar y controlar tus emociones y las de los demás con eficacia generando así, resultados positivos.

**Plazas limitadas máximo 20 participantes por orden de inscripción.  
Formación gratuita.**

**Incríbete <https://inciso.org/apoyandot2025.php> o llamando al 661 59 54 20**



*Proyecto subvencionado para la realización de proyectos de Interés General con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las personas físicas, en el ámbito de Castilla-La Mancha. Línea 3: Promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia. a) apoyo a personas cuidadoras.*

**Para más información INCISO 926 208 074 / 661 595 420**