

Programa gratuito para Personal de Salud y Cuidadores:

Autocuidado V+F para quienes nos cuidan

Sesiones independientes, sin obligaciones ni pre-requisitos.

MAYO

→ martes 19/5 - 8.00 a 8.30 am / Jan Kñákal César

- César
- Tema: Qué es la autocompasión y cómo aproximarse al tema.
- Investigación en autocompasión y malos entendidos.
- Ejercicio: ¿Cómo trato a un ser querido?
- Ejercicio: Gestos con las manos.

→ jueves 21/5 - 19.00 a 19.30 pm / Virginia Figueroa

- Tema: Mindfulness como fundamento de la autocompasión.
- Práctica de bienvenida a sí mismos y suave aterrizaje al presente.
- Práctica de Mindfulness: atención a los sentidos.
- Práctica de pausa de la autocompasión.
- Ejercicio: ¿Cómo me trato? ¿Cómo me cuido?
- Poema.

→ martes 26/5 - 8.00 a 8.30 am / Jan Kñákal César

- Tema: Fisiología de la autocompasión.
- Práctica de toque gentil.
- Tema: Backdraft.
- Práctica de pausa compasiva.
- Tema: Mindfulness.
- Práctica de herramientas de Mindfulness: 3 center check-in.

→ jueves 28/5 - 19.00 a 19.30 pm / Virginia Figueroa

- Mindfulness. Practica de llegada.
- Mente errante.
- Práctica de respiración afectuosa.
- Poema.



- **martes 2/6 - 8.00 a 8.30 am / Jan Kňákal Císar**
 - Tema: Autocrítica y sentido de seguridad.
 - Práctica de herramientas de Mindfulness: STOP.
 - Ejercicio: Motivándonos con compasión.

- **jueves 4/6 - 19.00 a 19.30 pm / Virginia Figueroa**
 - Práctica de entrada.
 - Práctica de bondad amorosa para un ser querido.
 - Poema.

- **martes 9/6 - 12.00 a 12.30 pm / Jan Kňákal Císar**
 - Tema: Estrategias de trabajo con emociones difíciles.
 - Práctica de consolar y permitir.
 - Práctica de herramientas de Mindfulness: Plantas de los pies.

- **jueves 11/6 - 19.00 a 19.30 pm / Virginia Figueroa**
 - Descubre tu voz compasiva.
 - Práctica de entrada.
 - Practica de bondad amorosa para nosotros mismos.
 - Ejercicio: Motivarse a uno mismo con compasión.

- **martes 16/6 - 12.00 a 12.30 pm / Jan Kňákal Císar**
 - Tema: Stress y Burnout.
 - Práctica de compasión con ecuanimidad.
 - Práctica de herramientas de Mindfulness: Mini pausa compasiva.

- **jueves 18/6 - 19.00 a 19.30 pm / Virginia Figueroa**
 - Fatiga del cuidador no es debilidad.
 - Signos e indicadores de empatía versus compasión.
 - Práctica de dar y recibir compasión.

- **martes 23/6 - 12.00 a 12.30 pm / Jan Kňákal Císar**
 - Tema: Valores fundamentales para personal de salud.
 - Práctica de ancla de la autocompasión.
 - Ejercicio: Establecer la intención.
 - Ejercicio: ¿Qué quieres recordar?
 - Cierre de módulo Jan Kňákal.

- **jueves 25/6 - 19.00 a 19.30 pm / Virginia Figueroa**
 - Práctica de respiración afectuosa.
 - Practica de compasión con ecuanimidad.
 - Cierre de módulo de Virginia Figueroa.



→ **martes 30/6 - 12.00 a 12.30 pm / Mónica López**

- Práctica de meditación con sonrisa.
- El poder de las palabras para crear realidad. ¿Cómo hacer del estrés tu amigo?
- Esperanza. ¿Cómo ver lo difícil? Prácticas de optimismo realista.
- Disminución de quejas .
- Balance entre pedir y ofrecer. Desafío de pedir ayuda...

JULIO

→ **jueves 2/7 - 19.00 a 19.30 pm / Claudio Araya**

- Tema: Dimensiones del ser ante el autocuidado.
- Práctica de indagación sobre modos en que me estoy cuidando.
- Compartir a partir de la experiencia.

→ **martes 7/7 - 12.00 a 12.30 pm / Mónica López**

- Beneficios y prácticas de gratitud y generosidad (con uno y con otros).
- Importancia de los “No” - Límites saludables para cuidarnos.
- Hábitos saludables.
- Habitar la vulnerabilidad, falta de control y aceptación.

→ **jueves 9/7 - 19.00 a 19.30 pm / Claudio Araya**

- Tema: Cultivando una actitud comprensiva y de autocompasión ante la propia experiencia.
- Práctica de pausa de autocompasión.
- Compartir a partir de la experiencia.

→ **martes 14/7 - 12.00 a 12.30 pm / Mónica López**

- Duelo: habitar el dolor.
- Nuestra relación con la muerte (propia y de otros).
- Conectar con el propósito y el sentido en lo que hacemos: Ikigai.
- Un paso a la vez...

→ **jueves 16/7 - 19.00 a 19.30 pm / Claudio Araya**

- Tema: ¿Cómo estoy descansando?
- Práctica de indagación sobre modos de descanso y sobre el cuidado del cuerpo.
- Compartir a partir de la experiencia.

→ **martes 21/7 - 12.00 a 12.30 pm / Mónica López**

- Cómo sumar a nuestras relaciones.
- Pareja y felicidad - Crianza positiva – Pantallas.
- Amistades en tiempos de crisis: comunidad
- Mascotas - Medio Ambiente



→ **jueves 23/7 - 19.00 a 19.30 pm / Claudio Araya**

- Tema: Consciencia plena ante los pensamientos y emociones recurrentes.
- Práctica de pausa Mindfulness.
- Compartir a partir de la experiencia.

→ **martes 28/7 - 12.00 a 12.30 pm / Gloria Salazar**

- Práctica de respiración de calma.
- Despertar la calma mental: construyendo herramientas desde la atención plena.
- Práctica guiada.

→ **jueves 30/7 - 19.00 a 19.30 pm / Paulina Lucherini**

- Tema: Compasión frente al sufrimiento.
- Práctica del yo compasivo.
- Fortalecer la atención plena en el momento presente y la conexión con mis cualidades de sabiduría y coraje.

AGOSTO

→ **martes 4/8 - 12.00 a 12.30 pm / Gloria Salazar**

- Práctica inicial.
- Trabajando con los estados mentales aflictivos: salir del círculo vicioso.
- Práctica guiada.

→ **jueves 6/8 - 19.00 a 19.30 pm / Paulina Lucherini**

- Tema: Análisis funcional evolutivo de las emociones.
- Practica respiraciones de limpieza para conectar con el momento presente.
- Se trabaja el esquema de los 3 sistemas de regulación emocional: amenaza, logro y calma.
- Ejercicio: Práctica color compasivo

→ **martes 11/8 - 12.00 a 12.30 pm / Gloria Salazar**

- Práctica inicial.
- Compasión como eje para afrontar el estrés emocional.
- Práctica guiada.

→ **jueves 13/8 - 19.00 a 19.30 pm / Paulina Lucherini**

- Tema: Un claro en el bosque.
- Fortalecer la conciencia de nuestras emociones, pensamientos y sensaciones corporales.
- Ejercicio: Práctica respiración lenta para conectarnos con la técnica de la lluvia (RAIN; Tara Brach)



→ **martes 18/8 - 12.00 a 12.30 pm / Gloria Salazar**

- Práctica inicial.
- ¿Cómo nos relacionamos con lo que nos aflige?: Entrenar la compasión como un camino hacia el equilibrio.
- Práctica guiada.

→ **jueves 20/8 - 19.00 a 19.30 pm / Paulina Lucherini**

- Tema: En momentos de Pandemia, “mi refugio un lugar seguro”.
- Despertar la necesidad de conectarse con mi lugar seguro, frente al sufrimiento evocar sensación de seguridad y paz.
- Ejercicio: Práctica del lugar seguro.



Programa gratuito para Personal de Salud y Cuidadores:

Autocuidado V+F para quienes nos cuidan



Claudio Araya

Dr. en Psicología, especialista en Mindfulness relacional y autocompasión. Docente Escuela de Psicología UAI.



Mónica López

Psicóloga especialista en felicidad. Terapeuta familiar y de pareja, con formación en Mindfulness y compasión. Directora Instituto del Bienestar y de la Fundación Vivir más Feliz.



Jan Kňákal Císar

Psicoterapeuta Gestalt y Consejero Humanista (IHPG), Coach (Reencuadre y TEC) y Facilitador Certificado de Mindfulness (REDEA).



Gloria Salazar

Psicóloga Clínica acreditada por la Sociedad Chilena de Psicología clínica y Master en psicoterapia constructivista sistémica estratégica en la U. Adolfo Ibáñez.



Paulina Lucherini

Psicóloga especialista en psicoterapia breve estratégica. Formación en terapia focal de las emociones y en terapia centrada en la compasión.



Virginia Figueroa

Psicóloga. Especialista en psicoterapia en adultos. Facilitadora de programas de Mindfulness y autocompasión.



Regístrate en www.vivirmasfeliz.cl/autocuidadovf