

Vivir con dolor crónico: Un viaje hacia mi autocuidado.

Taller psicoeducativo basado en mindfulness y compasión

Introducción

Vivir con dolor crónico no es algo que esperamos vivir. No nos planificamos con tiempo para su llegada ni menos sabemos cómo vivir en plenitud con este nuevo cuerpo que pide tanta atención a diario de nosotros mismos y de quienes nos rodean. El dolor, al que llamamos dolor crónico, ese que nos acompaña en nuestras actividades diarias desde que comienza nuestro día hasta que nos vamos a descansar, llegó sin recibir invitación. No hay nada personal contra nosotros, simplemente apareció en un capítulo determinado de nuestra vida.

Así como el dolor, hay muchos eventos en nuestro viaje al cual llamamos "vida" que se escapan de nuestro control o se salen del "mapa" que por alguna razón (sin causa muchas veces) decidimos trazar. Nos enfrentamos en la vida, como parte de nuestra condición humana, a situaciones difíciles que despliegan varios caminos, y vivir con dolor crónico es uno de ellos. Es un acto que nos pone a prueba y que revela que no solo necesitamos de otros para esta cruzada, sino también querámoslo o no, a contar nosotros mismos.

El dolor puede llevarnos a descubrir nuestras fortalezas (sabiduría, valentía, fuerza interior, vulnerabilidad y capacidad de perdón) como también, la necesidad de nuestra presencia hacia un cuerpo que día a día necesita de la ayuda propia y que mejor que ser nosotros mismos nuestros propios cuidadores, cultivando así nuestro bienestar desde lo más cotidiano.

Este taller te invita hacia un camino de transformación profunda, observando cómo nos relacionamos con el dolor. Nadie dice que necesariamente es algo fácil, pero vale la pena intentarlo abriendo un espacio de cultivo a nuestro sistema de calma con lo que todos contamos, por el simple hecho de ser seres humanos. Pero para eso, se requiere de compromiso y confianza en nosotros mismos y de querer explorar algo diferente. **Si hacemos siempre lo mismo, no esperemos resultados diferentes.**

Iremos reconociendo el funcionamiento de nuestra rutina diaria y la relación que tenemos con el dolor crónico. A su vez, aprenderemos prácticas para poder conectarnos mejor con las necesidades que demanda nuestro cuerpo y cómo, en manera respetuosa, ser mejores "lectores" de lo que este nos pide, para lograr un mejor autocuidado.

Por último y no menos importante, aprenderemos a "sumergirnos en la ola y no resistirnos a ella, entendiendo que desde la quietud y la confianza siempre volveremos a la superficie"

¡Que tengas buen viaje!

Modalidad del taller

Este taller de modalidad grupal cuenta con una modalidad 100% práctica en donde se realizarán diversos ejercicios basados en la práctica de mindfulness (con gran evidencia en guías clínicas para el manejo en dolor crónico) que tienen que ver con aprender de manera intencional llevar nuestro foco de atención a nuestro momento presente para ser capaces de visualizar de manera más clara nuestra experiencia dolorosa sin agregar “ creencias o pensamientos” añadidos de forma automática a nuestro dolor, que son el factor de mayor relevancia a la hora de entender por qué sufrimos como sufrimos frente a una situación difícil en nuestra vida.

Realizamos prácticas de cultivo de “la atención” por medio de la respiración, del cuerpo y del movimiento corporal. A su vez, educamos de forma muy clara y simple la comprensión del funcionamiento de nuestro cerebro, cómo las emociones tienen un impacto en la severidad y conducta del dolor y por qué lograr consciencia de esas emociones o rumiaciones mentales generan cambios sustanciales en la calidad de vida y manejo del dolor.

El taller finaliza con una sesión de gran contenido práctico de aplicación en la vida cotidiana.

Se entregará material de audios guías para continuar en casa y material complementario del cual será trabajado en el taller y que además podrán complementar en casa.

Temáticas de profundización

Este taller grupal de cupos limitados, profundiza diversos temas bajo un modelo psicoeducativo por medio de ejercicios tanto individuales como grupales, así como también, exposiciones teóricas de forma simple y clara por parte de los instructores sobre el funcionamiento biológico de nuestro cuerpo y su impacto en dolor. A continuación, se enumeran algunos títulos que iremos trabajando:

1. El dolor: comprendiendo mi condición humana
2. Por qué sufro como sufro.
3. La respiración: nuestro cable a tierra.
4. Mi equilibrio emocional: la puerta hacia mi bienestar.
5. El dolor: desde un sistema amenazante hacia un sistema de calma.
7. Cultivando compasión: la luz hacia mi propio autocuidado.

Prácticas formales

Las prácticas formales se refieren a prácticas de aprender a dirigir mi foco de atención llevando mi mente a centrarse en las sensaciones ya sea del cuerpo, de la respiración o del movimiento corporal. Son prácticas guiadas y que serán compartidas al finalizar el programa como audio guías para continuar en casa.

- Scanner corporal (focalizamos la atención en diversas partes del cuerpo)
- Respiración de calma (focalizamos la atención en por medio de la respiración)
- Meditación en movimiento (focalizamos la atención por medio del movimiento del cuerpo)

Prácticas informales

Las prácticas informales, se refieren a herramientas que utilizamos en nuestras actividades diarias que nos permiten poder enfocarnos al momento presente o en caso de crisis dolorosa poder “sacar nuestro foco de atención” al dolor.

- Pausas de respiración
- Actividades diarias con atención plena
- Potenciando mis sistemas de calma
- Cultivando mi atención desde lo sensorial
- Revisando mis sistemas emocionales en mi rutina diaria

Objetivos del taller

- Conocer el impacto de nuestras creencias y/o pensamientos relacionados al dolor y cómo ellos influyen de manera sustancial nuestra experiencia dolorosa.
- Aprender a parar y enfocar mi atención (práctica de mindfulness) de mi momento presente en relación a cómo se encuentra mi cuerpo, así como también mis emociones y pensamientos.
- Aprender a conocer mis sistemas de regulación emocional a modo de enfocarme en “atender” lo que me produce placer y bienestar.
- Adquirir material práctico para trabajar en casa en lo que tiene que ver con actividades formales para realizar diariamente junto con material para aplicar en sus rutinas diarias.

Instructores

María Cecilia Pesce O

Cirujano dentista, Especialista en TTM y Dolor Orofacial

Odontólogo Staff de Clínica Alemana de Santiago

Integrante del equipo de dolor crónico no oncológico de Clínica Alemana de Santiago

Formación de instructora REBAP. Fernando Torrijos. España

Mindfulness Practice. Jon Kabat Zinn. USA

Instructora terapia centrada en la Compasión

Formación académica y docente de varios programas de formación en la Especialidad de dolor orofacial

Conferencista y dictante de talleres de intervenciones basados en mindfulness



Alejandra Sekler

Psicóloga clínica

Formación en psicooncología y psicología de la salud en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Estudios en neuropsicología en la Universidad de Barcelona

Psicóloga del equipo de la Unidad de dolor crónico no oncológico de Clínica Alemana de Santiago.

Instructora de terapia centrada en la Compasión

Vasta experiencia tanto en servicio público como privado en pacientes oncológicos



Inscripciones

Dónde: Centro Yoga Mukti (Camino El Alba 9799 A)

Cuándo: Viernes 29 de julio del 2022 9:00 a 18:00 y sábado 30 de julio de 9:00 a 13:00

Prerrequisito: Llenar una pequeña encuesta para conocer tu dolencia, medicamentos y si requieres de alguna ayuda adicional para que podamos asistirte si lo necesitas.

Modalidad: Presencial

Valor \$ 180.000

Inscripciones y consultas a: info@dolorfacial.cl ; tallerdolorcronico@gmail.com

www.dolorfacial.cl

Organiza: Centro de dolor facial Mindfulface