

taller: Iluminar el Dolor

Podemos tratar el dolor desde fuera, y también podemos iluminarlo desde dentro, incorporando conocimientos y prácticas que nos permitan sobrellevarlo desde una mirada compasiva, amable y creativa.

Introducción

Visibilizar el dolor, no sólo desde la experiencia física, sino desde nuestro andar emocional, relacional y espiritual, es probablemente el desafío mayor cuando se vuelve crónico.

Otorgar un sentido a algo que lo carece desde su origen, se convierte en una tarea para quien convive con la incomodidad en su vida cotidiana. Aparece entonces, la necesidad de una nueva mirada frente a esta vivencia. Las estrategias de afrontamiento (medicinas, tratamientos, otros) quedarán siempre relegadas a un mínimo porcentaje de alivio, si no logramos ver, aceptar y abrazar lo que nos ocurre.

Como dice Tara Brach, la aceptación radical es “reconocer con claridad lo que estamos sintiendo en el presente, de manera que podamos lidiar con esa experiencia con compasión”. Lidiar con compasión implica ser sensibles y activos frente al alivio y la prevención del sufrimiento. El primer paso implica ver para aceptar, y para ver, necesitamos iluminar.



Este taller se ha inspirado en los planteamientos de pensadores contemporáneos, la mayoría de ellos vivos, y que seguramente ustedes han visto en las redes sociales. Sin embargo, sabemos que leer algo que nos haga sentido, por profundo que esto sea, no nos llevará a experimentar cambios reales, si no va esto acompañado de una práctica intencionada y de un espacio-con-otros donde podamos compartirlo.

Tomando la idea de adaptación de Gonzalo Brito Pons, proponemos poner en práctica nuestro potencial para el cuidado y la cooperación, con el fin de construir una *comunidad compasiva*, donde el dolor de otros resuena en mí y yo resueno frente al dolor de los otros.

Modalidad del Taller

Este taller tiene una modalidad 100% presencial.

Cada sesión está estructurada en 3 partes:

Primera | práctica conjunta

Realización grupal de ejercicios de mindfulness en distintas modalidades, práctica de la escucha activa a través de la música en vivo y la experiencia sensorial, prácticas de conexión con el cuerpo (sencillas).

Segunda | psicoeducación

Incorporando conocimientos basados en la evidencia científica y la literatura actual, compartiremos un momento de aprendizaje en torno a: conexión, agilidad emocional, ansiedad, vulnerabilidad, compasión, resiliencia, perfeccionismo, felicidad y bienestar).

Tercera | reflexión e intercambio

Por último, habrá un espacio para compartir la vivencia en torno a la sesión, con el objetivo de favorecer la conexión entre lo aprendido, lo experimentado y lo compartido. Se sugerirá actividades entre sesión.



Nuestro foco estará puesto en la **construcción de comunidad**, como un espacio para vivir nuestra común humanidad en torno a la experiencia del dolor. Partimos del principio que “nada de lo humano nos es ajeno” y basado en esto, nos abrimos a la experiencia del otro como una oportunidad de sanar-nos.

El taller se organiza en 7 sesiones quincenales de 1 hora y media de duración, y se extiende a lo largo de 4 meses. Si bien los encuentros presenciales son quincenales, se entregará material para desarrollar un trabajo entre sesiones, profundizando los contenidos y la práctica. Se utilizarán lecturas (extractos de libros, cuentos y poemas), videos inspiradores y explicativos, audios de práctica guiada, ejercicios para la práctica creativa, listas de música, entre otros. Todo el material estará disponible en una plataforma Google Classroom, especialmente creada para el taller.

Temáticas de Profundización

1. Conexión y Bienestar
2. Agilidad emocional
3. Transformando la ansiedad
4. Creencias en torno al Dolor
5. Vulnerabilidad, compasión y resiliencia
6. Felicidad, perfeccionismo y suficiencia
7. Descanso, juego, humor y amor

Autores que inspiran este taller

Brené Brown, Susan David, Susan Cain, Edith Eger, Jorge Bucay, Clarissa Pinkola Estés, Rupi Kaur, Viktor Frankl, Elizabeth Gilbert, Kristin Neff, Paul Gilbert, Elsa Punset, Erik Erikson, Martin Seligman, Tara Brach, Pema Chödrön y Rafael Bisquerra.



Facilita

Francisca Fernández J.

Psicóloga Universidad de Los Andes

Formada en:

- Mindfulness & Equilibrio Emocional
- Terapia Centrada en la Compasión
- Emotional Freedom Technique | Tapping
- Mapas de Inteligencia Emocional | Modelo CANVAS FOR YOU

Diplomada en Arte, Desarrollo personal y Bienestar compartido

Experiencia en clínica y docencia universitaria

Flautista The London College of Music

Miembro del Performance Health Care Committee NFA

Información

Lugar:

Centro Mindfulface, San Francisco de Asís 150, of. 729

Vitacura, Santiago

Fechas:

martes 13 y 27 septiembre, 11 y 25 de octubre, 8 y 22

de noviembre, 13 de diciembre | 19:00 a 20:30

Modalidad:

100% presencial

Valor: \$250.000

Consultas

info@dolorfacial.cl

Inscripción

www.dolorfacial.cl

