

RESUMEN PROYECTO: ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

NOMBRE:

El proyecto "Estrategias de Autocuidado" consiste en reunir a un grupo de pacientes y/o cuidadores, a través de plataforma Zoom para entregarles herramientas de autocuidado, este taller se desarrollará en 5 sesiones.

TERAPEUTA:

Maria Antonieta, Psicóloga Clínica, Clínica Las Condes,

FUNDAMENTO:

El autocuidado es el cuidado referenciado a uno mismo, es decir, es fortalecer y cultivar la salud mental, física, emocional para cuidar y prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico. Son prácticas, actos diarios y estrategias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y en nuestro bienestar. Estos actos diarios van a permitir que las personas se ayuden a sí mismas y a su bienestar, regulando aquellas circunstancias que pueden afectarlas.

METODOLOGÍA:

- Participación en línea – plataforma Zoom.
- Teórico y experiencial.
- Espacios de conversación abierta (compartir experiencias, preguntas – respuestas)
- Ejercicios prácticos orientados.
- Valor Taller: \$45.000 pesos a cancelar con Transbank en página web www.fundacionaire.cl

PLANIFICACIÓN:

- FECHA DE INICIO: Miércoles 20 de noviembre.
- FECHA DE TÉRMINO: Miércoles 18 de diciembre.
- HORARIO: 20:30 - 22 horas.
- DURACIÓN SESIÓN: 1 hora y media.
- NÚMERO DE SESIONES: 5

SESIONES:

CONTENIDO SESIÓN	FECHA
Concepto de autocuidado, tipos de autocuidado y técnicas de autocuidado.	20 de noviembre.
Comunicación asertiva y atención plena de los pensamientos.	27 de noviembre.
Mindfulness emociones.	4 de diciembre.
Practica mindfulness RAIN	11 de diciembre.
Higiene del sueño.	18 de diciembre

BENEFICIARIOS:

Actualmente la fundación cuenta con un registro de pacientes a través de la página web que denominamos la “Comunidad de Pacientes”, que a la fecha corresponde a 700 pacientes y consideramos que la totalidad de ellos puede beneficiarse de la realización del Taller “Estrategias de Autocuidado”. Habitualmente la participación obtenida en los talleres realizados es de 15 a 25 pacientes, creemos que un número realista de participantes es de aproximadamente 30 personas.