

# Taller Grupal Online de Psicoeducación y Apoyo para Personas con Fibromialgia.

Psicoeducar es Empoderar.

Ps. Maribel Guajardo Reyes



CENTRO  
DEL DOLOR  
CHILE

# Presentación

El Centro del Dolor, en su constante búsqueda por el bienestar de las personas con dolor físico persistente de origen benigno, ofrece el **Taller Grupal de Psicoeducación y Apoyo para Personas con Fibromialgia**. Su objetivo es psicoeducar, apoyar y empoderar respecto a esta enfermedad generando estrategias de afrontamiento para una mejor calidad de vida. Todo esto, en un espacio de respeto y empatía, en donde los participantes tienen una vivencia en común que permite compartir experiencias y aprendizajes.

El Programa consiste en 4 sesiones de una hora y media, en las cuales, se desarrollarán distintas temáticas orientadas a que las personas puedan comprender cómo desde el ámbito de la psicología se pueden generar estrategias para un mejor manejo de esta enfermedad.



# Informaciones del Taller



Se imparte este taller varias veces al año. Se anuncia a través de nuestras RRSS.

Participan personas con Fibromialgia mayores de 18 años.

La modalidad es online.

# Contenidos

- **Primera Sesión:**

- Qué es la Fibromialgia (FM) y la importancia del enfoque biopsicosocial.
- Cómo se explica mi dolor.
- Función del dolor.
- Fibromialgia, estigma y empoderamiento.
- Aceptación v/s Resignación y Enfrentar v/s Afrontar.
- Optimismo con expectativas realistas.

- **Segunda Sesión:**

- Estrés y dolor.
- Pensamientos y dolor.
- Emociones y dolor.
- Estrategias para el manejo del estrés, los pensamientos y las emociones.



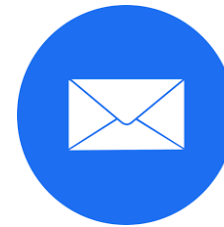
- **Tercera Sesión:**
- Autoeficacia y dolor físico persistente.
- Estrategias para aumentar la autoeficacia.
- Recaídas y estrategias para su manejo.
- Resiliencia y FM.
- Asertividad y estrategias para aprender a decir no.
  
- **Cuarta Sesión:**
- Memoria y FM.
- Estrategias para la memoria.
- Gratitud.
- Ejercitando la gratitud al finalizar el taller.



# Inscripciones

---

intervencioncentrodeldolor@gmail.com



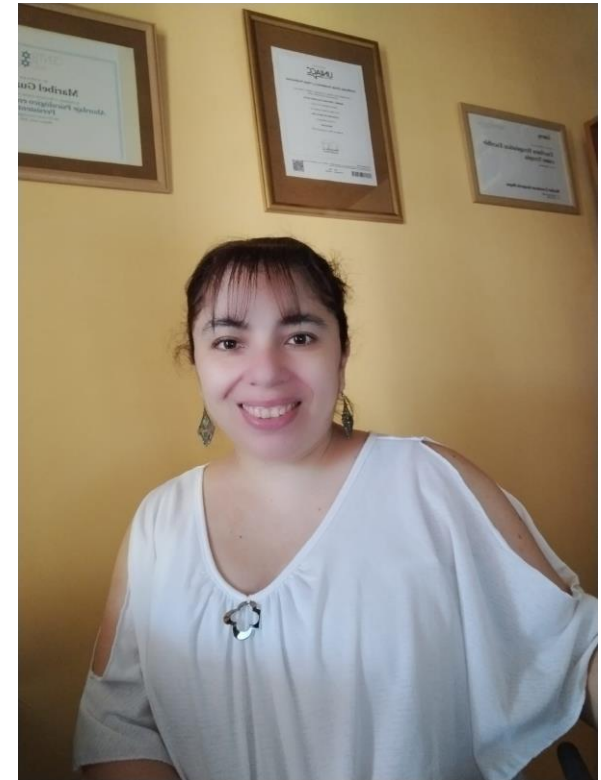
+56 978038163

# Tallerista

---

Mi nombre es Maribel Guajardo Reyes, Psicóloga, con formación en Abordaje Psicológico en el Dolor Físico Persistente y Licenciada en Educación. Trabajo en el Centro del Dolor en el área de atención a pacientes y talleres. Mi principal interés, está en el ámbito de la psicoeducación que permita a las personas empoderarse, fortaleciendo sus propias capacidades y desarrollando otras para mejorar su calidad de vida.

No estás solo(a), estoy para acompañarte.



CENTRO  
DEL DOLOR  
CHILE