Taller "Climaterio en Acción: activa tu cuerpo y tus emociones"

Del Programa Bienestar en Climaterio de Espacio Reconto

www.espacioreconto.com

¿QUÉ HACEMOS EN ESPACIO RECONTO?

Psicología y salud mental gerontológica

En Espacio Reconto ofrecemos Planes y Programas de Psicología y Salud Mental a personas de +50 años, familiares y cuidadores.

Ofrecemos atención individual por telemedicina a todo Chile y/o en domicilio en la RM, talleres grupales virtuales, coordinación clínica, acompañamiento continuo y mucho más.

Equipo interdiciplinario

Contamos con un equipo de profesionales especialistas en salud mental y gerontología: psicología, medicina con beca en geriatría, neuropsicología, trabajo social, terapia ocupacional, kinesiología y fonoaudiología.

Estos profesionales acompañan los procesos y trabajan de forma coordinada para cumplir con los objetivos propuestos.

¿Climaterio y menopausia son lo mismo?

No son lo mismo, pero están relacionados. El **climaterio** es un proceso natural que se da antes, durante y después de la menopausia, ¿sabías que puede durar más de 10 años? El climaterio tiene impacto en diferentes esferas de la vida y está determinado por múltiples factores, como cambios hormonales propios de este proceso, condición previa de salud, estilos de vida, entre otros.

Por su parte, la **menopausia**, según la Organización Mundial de la Salud, es el "cese permanente de la menstruación en el que se produce la pérdida de la actividad folicular ovárica, transcurriendo 12 meses sin regla, en ausencia de cualquier causa patológica o fisiológica".

Por tanto, hablamos de una etapa de gran transformación, a la cual en muchas ocasiones se llega con diferentes temores y poca información.

Es por esto en Espacio Reconto, diseñamos el Programa Preventivo Bienestar en Climaterio y lanzamos la primera versión del **Taller Climaterio en Acción: activa tu cuerpo y tus emociones**, y que podrás conocer en este documento.

Te damos la bienvenida al Taller “Climaterio en Acción: Activa tu cuerpo y tus emociones”

¿De qué se trata?

Es un Taller teórico y sobre todo práctico, donde recibirás **acompañamiento por 3 meses**, abordaremos diferentes temas que contribuirán a tu autocuidado y al conocimiento de tu cuerpo y emociones. Está **dirigido a personas que se encuentran próximas a la menopausia o transcurriendo la misma**. Está moderado por profesionales de psicología clínica y kinesiología de piso pélvico. El Taller da acceso a sesiones grupales virtuales, material educativo y cuenta con la opción de añadir sesiones individuales por telemedicina, entre otros servicios para ti.

¿Qué aprenderás?

1. Afrontar cambios con información y resiliencia.
2. Mejorar malestares físicos, psicológicos y genitourinarios.
3. Prevenir problemas de salud física y mental, reduciendo riesgos.
4. Fortalecer tu autoestima y aceptación.
5. Desarrollar tu conciencia corporal y prácticas de autocuidado.
6. Entrenamiento cardiovascular y fuerza.
7. Cuidar tu salud pélvica, identificando signos de alerta y previniendo complicaciones.

Profesionales del Taller Climaterio en Acción

Annette Rebolledo
Kinesióloga

Más de 12 años de experiencia clínica en atención pública y privada. Académica U. de Valparaíso, Máster en Gerontología Social y Diplomada en Prevención y Rehabilitación de Piso Pélvico.

Mi pasión es trabajar con las personas desde una mirada integral, fomentar el bienestar, la educación y el autocuidado.

Patricia Pinto
Psicóloga

Fundadora, Coordinadora Clínica de Espacio Reconto. Magíster en Psicología Clínica Adultos U. de Chile y Máster Psicogerontología U. de Barcelona. Diplomada en DDHH y Diplomada en Intervenciones en Salud. Más de 13 años de experiencia en clínica, coordinación de equipos y docencia.

Mi pasión es vincular la innovación y la calidad técnica y humana, para que las personas puedan disfrutar más su vida.

Cronograma de encuentros

Temas que abordaremos en cada sesión del taller grupal virtual Climaterio en Acción.

1.

Lunes 25/03/204
Ps. Patricia Pinto
Kine. Annette Rebolledo

- Inauguración Programa.
- Cambios físicos y psicológicos. Piso pélvico. Síntomas patológicos.
- Viejismo machista.
- Trabajo de conciencia corporal y emocional.

2.

Lunes 08/04/2024
Ps. Patricia Pinto
Kine. Annette Rebolledo

- Educación y conexión cuerpo - mente.
- Importancia de la respiración.
- Herramientas para el manejo del estrés y cambios de ánimo.

3.

Lunes 22/04/2024
Kine. Annette Rebolledo

- Entrenamiento físico global.
- Movilidad articular.
- Ejercicio cardiovascular.

4.

Lunes 06/05/2024
Ps. Patricia Pinto

- Los cambios como un duelo.
- Estrategias de afrontamiento y resiliencia.

5.

Lunes 20/05/2024
Kine. Annette Rebolledo

- Entrenamiento físico global.
- Ejercicio cardiovascular.
- Fortalecimiento muscular.

6.

Lunes 03/06/2024
Ps. Patricia Pinto

- Identidad personal.
- Fortalecimiento de la identidad personal y autoaceptación.
- Actividad fototerapia.

7.

Lunes 17/06/2024
Kine. Annette Rebolledo

- Educación de salud pélvica. Entrenamiento de piso pélvico.

8.

Lunes 01/07/2024
Ps. Patricia Pinto
Kine. Annette Rebolledo

- Resumen de estrategias de autocuidado y herramientas aprendidas.
- Cierre del Programa.

8 LUNES
19:00H

Puede haber cambios en las fechas, se informará previamente

El Pack Intensivo, incluye el taller + 3 sesiones psicológicas individuales por telemedicina

3 sesiones psicológicas

Evaluación del ánimo y aspectos sobre el climaterio que generan malestar emocional

Identificar herramientas básicas para afrontar duelos ante pérdidas experimentadas durante el climaterio

Identificar herramientas para disminuir conflictos o situaciones incómodas con otras personas

www.espacioreconto.com

¿Cuáles son los pasos a seguir para participar?

PASO 1

ACLARA TUS DUDAS, INSCRÍBETE Y HAZ TU PAGO

Si tienes dudas escríbenos al WhatsApp o correo e inscríbete en y realiza el pago en este link: https://espacioreconto.com/programa-bienestar-en-climaterio/

PASO 2

TE CONFIRMAREMOS POR MAIL

Reservaremos tu cupo, enviaremos tu boleta y te recordaremos que completes el Cuestionario previo al inicio del Taller.

PASO 3

COMPLETA TU CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Sirve para adaptarnos a tus necesidades y que conozcas tu antes y después del taller. Completa el formulario en este link: https://form.jotform.com/240137394443859

PASO 4

CONÉCTE A LAS SESIONES VIRTUALES

Necesitarás conexión a internet estable, Zoom descargado y actualizado. Dispositivo electrónico con cámara: recomendamos computador o tablet.

PASO 5

COMPLETA LA ENCUESTA DE CIERRE

Te compartiremos una Encuesta de Satisfacción, así como un segundo Cuestionario que servirá para que conozcas tus logros y los objetivos a seguir trabajando.

Preguntas frecuentes

Medios de pago

A través del link de pago, podrás acceder a diferentes opciones: transferencia bancaria, pago con tarjeta de débito o de crédito.

¿Cuál es la fecha límite de inscripción?

Recibiremos inscripciones máximo hasta el jueves 7 de marzo del 2024, si ampliamos el plazo avisarmeos por las redes sociales. y a quienes nos hayan contado.

¿Necesito conocimientos previos?

Para este Programa no necesitas ningún conocimiento previo en cuanto a la temática, solo la motivación para participar de las actividades, asi como las ganas de aprender y ponerlo en práctica.

¿Quedarán grabadas las sesiones?

Se comparten solo entre las participantes , cuidando no abordar en profundidad temas sensibles y muchas veces privados, por lo que protegemos la privacidad de quienes participan. Después de cada sesión, se les compartirá material educativo con herramientas útiles de cada sesión.

¿Qué tipo de actividades didácticas se relizarán en los talleres virtuales?

En los **talleres psicológicos** se realizarán actividades grupales o individuales que fomentan la reflexión, la conexión con recuerdos y emociones, la escritura y lectura, así como también actividades artísticas como por ejemplo, la fototerapia. En los **talleres de kinesiología** se realizarán ejercicios, rutinas grupales y de trabajo individual que fomentan la fuerza, relación y activación cardiovascular.

¿Quieres inscribirte o tienes otras dudas?

Contacto Espacio Reconto

+569 644 58261 (WhatsApp)

info@espacioreconto.com

www.espacioreconto.com

¿Ya nos sigues en nuestras redes sociales?

BÚSCANOS:

Instagram
@espacioreconto

Facebook
@espaciorecontochile

Visita nuestro sitio web www.espacioreconto.com