

ENCUENTROS
con sentido

Esta programación reúne una serie de encuentros presenciales pensados para acompañar la comprensión y el abordaje de la fibromialgia y el dolor crónico desde una mirada integral.

Los espacios están organizados con una lógica progresiva, pero no responden a un itinerario obligatorio. Cada persona puede participar en uno o varios encuentros, según su momento, sus necesidades y su disponibilidad.

Cada charla y cada taller tiene un propósito clínico definido: abrir comprensión, profundizar en la experiencia corporal y emocional, y favorecer decisiones de autocuidado más conscientes y ajustadas a la realidad de cada persona.

Este recorrido busca ofrecer orientación, acompañamiento y herramientas prácticas, respetando siempre los ritmos individuales.

A continuación encontrarás las fechas y temáticas de cada charla y taller.

Programación Primer Semestre

MARZO		
Actividad	**Tema**	**Detalle**
Charla Gratuita 28/03/26 11:30 a 13:00	“El camino de la fibromialgia: etapas, procesos, decisiones”	Esta charla propone una primera mirada a la fibromialgia entendida como un proceso, más que como un estado fijo. Busca ayudar a identificar etapas habituales del recorrido, aliviar la sensación de confusión y abrir un espacio para tomar decisiones con mayor comprensión y menos autoexigencia.
Taller Pagado 28/03/26 15:30 a 18:00	“Más allá del diagnóstico: comprender el proceso del dolor para cuidarte mejor”	Este taller invita a profundizar en la comprensión del dolor desde una mirada biopsicosocial, integrando cuerpo, emociones y contexto. El foco está en comenzar a construir una forma de autocuidado que sea realista, consciente y ajustada a la experiencia personal de cada participante.

ABRIL		
Actividad	**Tema**	**Detalle**
Charla Gratuita 18/04/26 11:30 a 13:00	“Historia, cuerpo y fibromialgia: cómo se conectan”	En esta charla se explora la relación entre la historia de vida, las experiencias significativas y su impacto en el cuerpo. El objetivo es abrir comprensión sobre cómo ciertos recorridos personales pueden influir en la vivencia del dolor, sin buscar explicaciones lineales ni culpabilizantes.
Taller Pagado 18/04/26 15:30 a 18:00	“Entender mi biografía para comprender mis síntomas”	Este taller ofrece un espacio guiado para observar la propia biografía con mayor cuidado y respeto. A través de ejercicios reflexivos y corporales, se busca comprender cómo la historia personal se entrelaza con los síntomas, favoreciendo una mirada más amable y comprensiva hacia el propio proceso.

MAYO		
Actividad	**Tema**	**Detalle**
Charla Gratuita 23/05/26 15:30 a 17:00	“¿Por qué las crisis no significan que estoy retrocediendo?”	Esta charla aborda las crisis como momentos posibles dentro de un proceso de cuidado y no como señales de retroceso. El objetivo es resignificar estos períodos, disminuir la autoexigencia y ofrecer una comprensión más amplia de los altibajos propios del camino con fibromialgia.
Taller Pagado 30/05/26 15:30 a 18:00	“Dormir en fibromialgia: regular sin forzar”	En este taller se profundiza en la relación entre sueño, sistema nervioso y fibromialgia. Se exploran estrategias de regulación que no se basan en la exigencia ni el control, sino en el respeto por los ritmos del cuerpo y las posibilidades reales de cada persona.

JUNIO		
Actividad	**Tema**	**Detalle**
Charla Gratuita 20/06/26 15:30 a 17:00	“Cuando el entorno influye: familia, relaciones y autocuidado”	Esta charla invita a reflexionar sobre cómo el entorno, las relaciones cercanas y las demandas externas influyen en la experiencia del dolor y en las decisiones de autocuidado. Se busca ampliar la mirada más allá de lo individual, considerando el contexto relacional.
Taller Pagado 27/06/26 15:30 a 18:00	“Diseñar mi forma de cuidarme: decisiones reales, no ideales”	Este taller funciona como un cierre integrador del ciclo, orientado a recoger lo trabajado en encuentros anteriores y traducirlo en decisiones concretas de autocuidado. El foco está en diseñar una forma de cuidarse que sea coherente con la realidad personal, lejos de ideales rígidos o inalcanzables.

Sobre quien acompaña los encuentros
Los encuentros son guiados por **Lya Donoso**, psicóloga clínica, con experiencia en el acompañamiento de personas con fibromialgia y dolor crónico desde un enfoque biopsicosocial e integral.

Su forma de trabajo pone énfasis en la comprensión del proceso, el respeto por los ritmos individuales y la entrega de herramientas prácticas que puedan integrarse en la vida cotidiana.

Si alguno de estos encuentros resuena contigo y deseas participar, puedes escribirme directamente para recibir información sobre la inscripción o resolver cualquier duda.

Estoy disponible para orientarte y ayudarte a identificar qué espacio puede hacer más sentido según tu momento actual.

Inscripciones y contacto

📩 WhatsApp: +56988201529

🌐 Sitio web: www.crearysanar.cl

📍 Lugar: **Bake Mary Coffee** ubicada en Patio La Rosa - Antupirén #9301, Peñalolén

Importante
Estos encuentros son de carácter psicoeducativo y experiencial.
No reemplazan una evaluación médica ni un proceso terapéutico individual, sino que buscan **complementar y acompañar de manera respetuosa**, como parte de un abordaje integral.

