

MATERIAL DE BIENVENIDA PARA PARTICIPANTES

Autocuidado y Prevención del Agotamiento del Cuidador

Cuidar a alguien que amamos es un acto enorme de entrega, pero también tiene un peso real. Este taller pone el foco en quien casi nunca lo recibe: tú. Porque cuidarte no es egoísmo, es la condición para poder seguir cuidando.

DIRIGIDO A

Cuidadoras y cuidadores familiares y profesionales del cuidado

MODALIDAD

Grabado · Acceso bajo demanda
· 6 módulos en video

DOCENTE

Ps. Beatriz Esquivel ·
Especialista en Salud Mental Infantojuvenil

6 módulos · ~4 horas totales | Disponible bajo demanda | \$12.000 CLP / USD \$15.00

Sobre la Docente

BE

Ps. Beatriz Esquivel

Psicóloga · Fundadora y Directora de la Academia Psicoinfantóloga

- ☒ Especialista en Salud Mental Infantojuvenil
- ☒ Magíster en Intervención Socio-Jurídica
- ☒ Diplomada en Apego, Parentalidad y Desarrollo Infantil
- ☒ Especialista en Educación Especial con población neurodivergente y estudiantes con NEE
- ☒ 6 años de experiencia clínica y psicoeducativa
- ☒ Fundadora del Centro Terapéutico Psicoinfantóloga y de la Academia Digital

academia@psicoinfantologa.com · +56 9 8327 5429

UNA IDEA PARA EMPEZAR

Como en el avión: ante una emergencia, ponte primero tu mascarilla de oxígeno y luego ayuda a los demás. No es egoísmo: si te desmayas, no puedes ayudar a nadie. Con el cuidado pasa exactamente igual.

Cómo Funciona Este Taller Grabado

Este taller está diseñado en formato grabado para que avances a tu propio ritmo. Incluye 6 módulos en video (aproximadamente 4 horas en total), más material descargable y cuestionarios cortos con retroalimentación al final de cada módulo. Puedes pausar, repasar y descargar el material las veces que necesites.

6 módulos en video

Cada uno enfocado en un eje específico, de 20 a 30 minutos.

Material descargable

1 PDF de apoyo por módulo, con señales y pautas.

Cuestionarios con retroalimentación

Al final de cada módulo, con explicación de cada respuesta.

Enfoque de bienestar

Estrategias realistas y recursos de apoyo en Chile.

Estructura del Taller

- | | | |
|----|--|---------|
| 01 | El cuidador invisible
El valor del rol, la carga del cuidado y por qué cuidarse no es egoísmo. | ~25 min |
| 02 | El agotamiento del cuidador
Qué es la sobrecarga, cómo avanza y cómo reconocer sus señales. | ~30 min |
| 03 | Factores de riesgo y el costo de no cuidarse
La trampa de la culpa y el impacto en la salud y en el cuidado. | ~30 min |
| 04 | Estrategias de autocuidado
Físico, emocional, social y mental; micro-autocuidado y límites. | ~30 min |
| 05 | Pedir ayuda, delegar y recursos
Corresponsabilidad, red de apoyo y recursos en Chile. | ~25 min |
| 06 | Plan de autocuidado sostenible y cierre
Tu plan personal y el semáforo para saber cuándo consultar. | ~20 min |

RECUERDA

Tu bienestar no es un lujo ni una recompensa para “cuando todo esté tranquilo”. Es parte del cuidado, y empieza hoy. Cuidarte es parte de cuidar.