



48° CONGRESO CHILENO DE
ANESTESIOLOGÍA

Recuperación Acelerada en Cirugía: Trabajando en equipo

3 / 4 / 5

noviembre

2022

Modalidad Híbrida

Taller de Mindfulness

Estrés y Autocuidado Segunda Víctima

Fecha: **jueves 03 de noviembre de 2022**

Horario: **09:00 - 12:30 hrs.**

Cupos: **30 - 40 personas**

6 horas académicas



Dirigido a:

- Este taller, estará dirigido a médicos jefes de servicio en el congreso de anestesia. Ellos son las primeras personas en atender y contener a otros médicos que han sufrido un evento traumático, producto de un evento adverso o muerte de un paciente a los cuales se denomina “segunda víctima”.
- Será un taller teórico-práctico en el que se entregarán por una parte, herramientas conceptuales sobre el estrés y el autocuidado y por otra, ejercicios introductorios de la práctica de mindfulness como la respiración consciente, estiramientos con atención plena y escáner del estado corporal.

Objetivo General:

- Entregar herramientas teórico-prácticas para enfrentar la situación traumática aguda, prevenir y/o intervenir en situaciones de estrés post traumático y generar consciencia de la importancia del autocuidado, como estrategia base para los profesionales de la salud en general.
- Sentar las bases para la generación de un grupo de apoyo a segundas víctimas.

Programa:

09:00 - 09:45 Charla sobre los mecanismos fisiológicos y las dinámicas experienciales del estrés y el autocuidado.

09:45 - 10:30 Introducción a la práctica de Mindfulness I: “Reconocimiento de los automatismos de la mente.”

**Los participantes se dividen en 3 grupos.*

10:30 - 11:00 Pausa café

11:00 - 11:45 Introducción a la práctica de Mindfulness II: “Reseteo Experiencial.”

**Los participantes se dividen en 3 grupos.*

11:45 - 12:30 Charla sobre el autocuidado cómo opción ética.

Equipo:

- El taller será dirigido por 3 instructores del Centro ASIA Santiago:
- Cecilia Roblero: Psicóloga Clínica e Instructora de Mindfulness
- Ricardo Pulido: Psicólogo Clínico e Instructor de Mindfulness
- Matías Tupper: Licenciado en Música e Instructor de Mindfulness

www.congresochilodeanestesia.cl | congreso@sachile.cl

