



**Aplicar
la compasión
en consulta**

WORKSHOP en directo

Introducción



Presentamos un **workshop o taller práctico en vivo** de aprendizaje dirigido a profesionales sanitarios sobre cómo aplicar la compasión en sus consultas.

Además, este taller es un *Update* si ya has realizado alguna de nuestras formaciones sobre nuevos enfoques de atención al paciente (Psicología de la Alimentación, Coaching Nutricional, Trastornos de la Conducta alimentaria...) que te ofrecemos en **Nutritional Coaching** ya que te aporta una nueva herramienta psicológica para poner en práctica.

La Compasión es la sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y el de los demás unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo.

Nos basaremos en la teoría y prácticas que nos ofrece La Terapia Centrada en la Compasión (Compassion-Focused Therapy, CFT). La CFT es un proceso terapéutico desarrollado por el psicólogo Paul Gilbert para tratar pacientes con altos niveles de vergüenza y autocrítica, cualidades que están en la base de una gran diversidad de trastornos psicológicos. Mantiene un foco central en la compasión para facilitar el cambio en la manera en que los/las pacientes sienten y se relacionan con sus experiencias.

Como profesionales de la salud que acompañamos en procesos que causan sufrimiento a las personas es muy valioso contar con habilidades y herramientas que les proporcionen calma y regulación emocional.



Introducción



A nivel metodológico este workshop se basará en un trabajo vivencial y en 1ª persona. Como profesionales cuando nos comprometemos con nuestro propio autocuidado y necesidades estamos dando un punto de referencia a los/las pacientes que probablemente en su crecimiento no han tenido. Es fundamental que el profesional empiece este proceso, por un lado porque al estar trabajando con el dolor y el sufrimiento del otro, si no hay un autocuidado es muy difícil no quemarse, (los/las profesionales compasivos tienen menos burnout) y, por otro lado, se ve una diferencia significativa cuando el profesional tiene compasión con él mismo, y es capaz de construir una relación amable consigo mismo. Por ello aterrizar la teoría y trabajar con el sufrimiento de uno, es lo que realmente permitirá ser un modelo de referencia.

Estamos todos juntos en este barco humano, como profesional tu también eres un humano y al dejar integrar esta herramienta y ser un profesional con autocompasión te será más fácil aplicar este modelo en tu consulta y en tu relación con los pacientes.

En este workshop aprenderás a despertar tu voz compasiva y desde tu experiencia podrás enseñar a los demás a despertarla. La compasión tiene sus flujos: hacia los demás y hacia ti mismo, siempre te incluirá a ti mismo.





Y finalmente, ¿Qué puede aportar utilizar la herramienta de compasión y autocompasión a tu consulta? ¿qué puede aportar a la vida de tus pacientes?

Estos son algunos de los beneficios que podrán tener al practicarla:

Sentir más calma y alivio emocional

Disminuir la autocrítica y el juzgarse

Disminuir la culpa, la vergüenza y aumentar la sensación de merecimiento

Comprender sus errores sin machacarse

Mejorar su autoaceptación y autoestima

Mejorar su diálogo interior siendo éste más amigable y benevolente

Más sensación de plenitud y satisfacción

Además, los estudios demuestran que a más autocompasión mejor autocuidado, siendo una herramienta psicológica no solo curativa sino también preventiva.



Objetivo y Programa



Objetivo general

Aprender a utilizar, desde una vivencia propia, el recurso psicológico de la compasión para aportar calma y regulación emocional a los pacientes que acompañas, reduciendo así su sufrimiento.

Dirigido a

- Profesionales de la salud: titulados universitarios en Nutrición humana y dietética (Nutriólogos/as), Psicología, Medicina, Enfermería, Fisioterapia, Técnicos Superiores en Dietética, Auxiliar de Enfermería.
- Estudiantes de las titulaciones anteriores

Programa

- Qué es realmente la compasión y la autocompasión.
- Utilidades en la práctica profesional: beneficios para ti como profesional y para las personas que acompañas.
- Los tres sistemas de regulación emocional: Amenaza, logro y calma. Desequilibrios y reequilibrios. Uso de este modelo con los pacientes.
- Autocrítica destructiva vs Autocorrección compasiva.
- Habilidades para guiar en el entrenamiento de la mente compasiva y prácticas para el desarrollo del yo compasivo.





Workshop en directo online

1 sesión en directo de 2,5 horas y a los 15 días otra sesión en directo de 2,5 horas.

- se compartirá la Presentación de la clase en PDF descargable y material complementario.

Fechas

Edición 1: 22 mayo y 5 junio 2025 4:00 pm (Madrid)

Edición 2: Noviembre





Cristina Soler

Licenciada en Psicología. Trabajadora Social. Especializada en Psicología de la Alimentación, Terapia Familiar sistémica, Terapia Breve-estratégica y Terapia centrada en la compasión. Postgrado en Trabajo psicosocial en procesos de enfermedades crónicas. Formada en Coaching y Nutrición con visión integrativa. Docente en Formación profesional relacionada con el sector salud y anteriormente directora de un Centro de Atención socio-sanitaria. Autora del libro “Elige comer sano” y de la Herramienta de Coaching Nutricional “Diario- Planificador 48 semanas” Actualmente compagina dos proyectos divulgativos: @psicologiaynutris con entrevistas a profesionales de la salud y @stimatbe de sensibilización para la mejora de la alimentación y estilo de vida (con acciones específicas para personas con Celiaquía y enfermedades autoinmunes).





Precio
195€

Más información e inscripciones:

info@nutritionalcoaching.com
www.nutritionalcoaching.com
<https://institute.nutritionalcoaching.com/>

Oficina España:

C/Angel Vidal 25 08870 Sitges /
Barcelona
T: +34 93 250 38 58 / 601 203 709

