

Programa de crecimiento personal integrado para personas con enfermedades autoinmunes. 2026

NEUROCIENCIA • PSICOLOGÍA • BIOENERGÉTICA • ESPIRITUALIDAD • AYURVEDA

ESTE PROGRAMA INTEGRA APORTES DE LA **NEUROCIENCIA**, LA **PSICOLOGÍA**, LA **BIOENERGÉTICA**, EL **AYURVEDA** Y LA **ESPIRITUALIDAD** DESDE UNA LÓGICA **COMPLEMENTARIA Y NO ECLÉCTICA**. LA INTEGRACIÓN SE REALIZA DE FORMA **PROGRESIVA, EXPERIENCIAL Y SITUADA**, RESPETANDO LOS TIEMPOS SUBJETIVOS Y SIN SUSTITUIR TRATAMIENTOS MÉDICOS O PSICOLÓGICOS.

NOTA DE ADECUACIÓN A LIMITACIONES FÍSICAS

TODAS LAS PRÁCTICAS CORPORALES, RESPIRATORIAS Y VIVENCIALES PROPUESTAS SERÁN **ADAPTADAS A LAS POSIBILIDADES FÍSICAS, ENERGÉTICAS Y SINTOMÁTICAS DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES AUTOINMUNES**, RESPETANDO RITMOS INDIVIDUALES, MOMENTOS DE FATIGA, DOLOR O BROTE. EL PROGRAMA PRIORIZA LA SEGURIDAD, LA NO EXIGENCIA Y LA AUTORREGULACIÓN, PROMOVRIENDO LA PARTICIPACIÓN DESDE EL AUTOCUIDADO Y EVITANDO CUALQUIER PRÁCTICA QUE IMPLIQUE SOBRESFUERZO O RIESGO PARA LA SALUD.

CADA ENFOQUE CUMPLE UNA FUNCIÓN ESPECÍFICA:

- **LA NEUROCIENCIA** APORTA COMPRENSIÓN DEL FUNCIONAMIENTO NEUROBIOLÓGICO, LA REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO Y LOS PROCESOS DE CAMBIO.
- **LA PSICOLOGÍA** BRINDA MARCOS PARA LA ELABORACIÓN EMOCIONAL, EL DUELO, LA IDENTIDAD Y LOS VÍNCULOS.
- **LA BIOENERGÉTICA** PERMITE EL ABORDAJE CORPORAL DE TENSIONES, EMOCIONES RETENIDAS Y PROCESOS DE AUTORREGULACIÓN SOMÁTICA.
- **EL AYURVEDA** OFRECE HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO COTIDIANO, HÁBITOS Y RITMOS QUE FAVORECEN EL EQUILIBRIO Y LA VITALIDAD.
- **LA ESPIRITUALIDAD** ACOMPAÑA LA CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO, LA CONCIENCIA INTERNA Y LOS PROCESOS DE INTEGRACIÓN Y RESIGNIFICACIÓN.

MODALIDAD GENERAL DEL PROGRAMA Y ESTRUCTURA DE LOS ENCUENTROS

LA ACTIVIDAD SE ORGANIZA EN TRES MÓDULOS EN TRABAJO CON GRUPO CERRADO (CIERRA DESDE EL SEGUNDO ENCUENTRO) . TEÓRICO-VIVENCIAL (NO SUSTITUYE TRATAMIENTO MÉDICO NI PSICOLÓGICO)

DURACIÓN DE CADA MÓDULO: 12 ENCUENTROS – 2 HORAS CADA UNO

MÓDULO 1 (18/03 AL 3/06) TENSIONES , CORAZAS Y EMOCIONES.

MÓDULO 2 17/06 AL 2/09) PÉRDIDAS, CAMBIOS Y RESIGNIFICACIÓN EN LAS ENFERMEDADES.

MODULO 3 (16/09 AL 2/12) NEUROCIENCIA DEL BIENESTAR Y DEL CAMBIO.

ESTRUCTURA BASE DE CADA ENCUENTRO

- APERTURA Y REGISTRO GRUPAL (ANTES DE INICIAR CADA CICLO, SE EXPLICA EL RACIONAL DE CONOCER ASPECTOS INDIVIDUALES DEL TODO PARA LOGRAR LUEGO UNA INTEGRACIÓN CONSCIENTE MÁS TRASCENDENTE DEL PROPIO SER).
- CÁPSULA TEÓRICA ACCESIBLE.
- TRABAJO CORPORAL CONSCIENTE.
- INTEGRACIÓN EMOCIONAL Y EXPRESIÓN.
- CIERRE Y RECURSOS PARA LA SEMANA.
- CREAR UN ESPACIO GRUPAL SEGURO DE EXPRESIÓN, SOSTÉN Y RESONANCIA.

MÓDULO 1

TENSIONES, CORAZAS Y EMOCIONES

OBJETIVOS GENERALES

- BRINDAR INFORMACIÓN CLARA Y ACCESIBLE SOBRE INMUNIDAD Y AUTOINMUNIDAD.
- COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE ESTRÉS, SISTEMA NERVIOSO Y ENFERMEDADES AUTOINMUNES.
- IDENTIFICAR TENSIONES CORPORALES CRÓNICAS Y CORAZAS EMOCIONALES.
- FAVORECER LA CONCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL.
- PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HERRAMIENTAS DE AUTOOBSERVACIÓN Y AUTORREGULACIÓN CORPORAL ORIENTADAS A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS QUE VIVEN CON ENFERMEDADES AUTOINMUNES.

ENCUENTROS

1. EL CUERPO COMO TERRITORIO DE ESCUCHA

SE INTRODUCE LA IDEA DE QUE EL CUERPO NO ES SÓLO “PORTADOR DE SÍNTOMAS”. EN AUTOINMUNIDAD, EL CUERPO SUELE MANIFESTARSE ANTES QUE LA CONCIENCIA.

2. INMUNIDAD: ¿CÓMO LEEMOS AL AMBIENTE?: UNA RED DE DEFENSA Y COMUNICACIÓN.

INTRODUCCIÓN AL RECONOCIMIENTO DE AMBIENTES EXTERNOS E INTERNOS QUE IMPACTAN EN LOS MECANISMOS DE DEFENSA.

3. AUTOINMUNIDAD

LA PÉRDIDA DE LA DISCRIMINACIÓN ENTRE LO PROPIO Y LO AJENO COMO BASE PARA EL DESARROLLO DE LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES. EL ENCUENTRO PROPONE COMPRENDER ESTA DESREGULACIÓN SIN CULPABILIZAR, FAVORECIENDO UNA MIRADA INTEGRADORA QUE HABILITE NUEVAS FORMAS DE CUIDADO Y REGULACIÓN.

4. ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSO

ESTRÉS Y HOMEOSTASIS. CONOCER LA RESPUESTA SALUDABLE DEL CUERPO FRENTE A LOS ESTRESORES.

5. EL EJE ESTRÉS—EMOCIÓN—CUERPO

DISTRÉS Y ALOSTASIS. EL DESAJUSTE DE LA RESPUESTA DEL CUERPO FRENTE A LOS ESTRESORES.

6. LA CONCIENCIA PERMITE ESTRATEGIA I

IDENTIFICACIÓN DE LAS CORAZAS MUSCULARES COMO ADAPTACIONES DEFENSIVAS QUE ALGUNA VEZ PROTEGIERON, PERO HOY SOSTIENEN RIGIDEZ Y ESTRÉS CRÓNICO.
DESARMANDO CORAZAS.

7. LA CONCIENCIA PERMITE ESTRATEGIA II

LA COHERENCIA ENTRE SENTIR , PENSAR, HACER Y DECIR.

8. ACTITUDES Y AUTOINMUNIDAD

EXPLORACIÓN DE LAS ACTITUDES MÁS FRECUENTES EN PERSONAS CON ENFERMEDADES AUTOINMUNES: AUTOEXIGENCIA, DIFICULTAD PARA PEDIR AYUDA, FLEXIBILIDAD VS. RIGIDEZ.

9. LA CONFIANZA COMO RECURSO

CONFIANZA EN UNO MISMO, EN EL OTRO. LAS REDES COMO SOSTÉN.

10.MIRADA DEL TODO I

EL CUERPO ESTÁ EN CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y EL UNIVERSO.CHAKRAS PRINCIPALES. LOCALIZACIÓN Y FUNCIONES.

11.MIRADA DEL TODO II

LOS CUATRO PILARES DEL AYURVEDA: ALIMENTO, ARMONÍA MENTAL, EJERCICIO, RUTINAS SALUDABLES.

12.MIRADA DEL TODO III

DEL ALMA AL CUERPO. INTEGRACIÓN Y CIERRE.

MÓDULO 2

PÉRDIDAS, CAMBIOS Y RESIGNIFICACIÓN EN LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

OBJETIVOS GENERALES

- ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE DUELO ASOCIADOS A LA ENFERMEDAD AUTOINMUNE.

- RECONOCER PÉRDIDAS VISIBLES E INVISIBLES.
- DIFERENCIAR RESIGNACIÓN DE ADAPTACIÓN ACTIVA.
- FACILITAR PROCESOS DE RESIGNIFICACIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO.
- FORTALECER RECURSOS INTERNOS Y VINCULARES PARA TRANSITAR CAMBIOS VITALES.
- CREAR UN ESPACIO GRUPAL SEGURO DE EXPRESIÓN, SOSTÉN Y RESONANCIA.

DESARROLLO DE LOS ENCUENTROS

1. LA ENFERMEDAD AUTOINMUNE COMO RUPTURA BIOGRÁFICA

LA APARICIÓN DE UNA ENFERMEDAD AUTOINMUNE COMO UN ANTES Y UN DESPUÉS EN LA HISTORIA VITAL. SE ABORDA EL IMPACTO INICIAL DEL DIAGNÓSTICO Y LOS CAMBIOS QUE INTRODUCE EN LA IDENTIDAD, EL CUERPO Y EL PROYECTO DE VIDA.

2. EL DUELO EN LA ENFERMEDAD CRÓNICA

EL DUELO NO SOLO POR LO PERDIDO, SINO POR LO QUE YA NO SERÁ IGUAL. EL DUELO COMO PROCESO.

3. NEUROBIOLOGÍA DEL DUELO Y DEL DOLOR EMOCIONAL

COMPRENDER EL DOLOR EMOCIONAL COMO UN FENÓMENO NEUROBIOLÓGICO REAL, CON CORRELATO CORPORAL, FRECUENTE EN PERSONAS CON ENFERMEDADES AUTOINMUNES.

4. PÉRDIDAS VISIBLES E INVISIBLES EN LA AUTOINMUNIDAD

IDENTIFICACIÓN DE PÉRDIDAS FUNCIONALES, SOCIALES, SIMBÓLICAS E INVISIBLES QUE ACOMPAÑAN A LA ENFERMEDAD AUTOINMUNE.

5. IDENTIDAD, CUERPO Y ENFERMEDAD

SER Y TENER. REVISIÓN DE LA IDENTIDAD CORPORAL Y PERSONAL CUANDO EL CUERPO YA NO RESPONDE COMO ANTES.

6. MEMORIA CORPORAL DEL DOLOR

CÓMO EL CUERPO GUARDA MEMORIA DEL DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL.

7. RESIGNACIÓN O ACEPTACIÓN

DIFERENCIAR ENTRE RENDIRSE PASIVAMENTE Y ADAPTARSE ACTIVAMENTE A UNA CONDICIÓN CRÓNICA.

8. PREGUNTAS EXISTENCIALES: TOLERAR LA FALTA DE RESPUESTA

LA PREGUNTA “¿POR QUÉ A MÍ?” COMO PARTE LEGÍTIMA DEL PROCESO.

9. POSIBILIDAD DE SENTIDO, APRENDIZAJE Y REORIENTACIÓN VITAL EN EL DIAGNÓSTICO AUTOINMUNE.

LA TRANSFORMACIÓN DEL “POR QUÉ” AL “PARA QUÉ”.

10. VÍNCULOS Y APOYO: LA EXPERIENCIA COMPARTIDA

LA COMPRESIÓN DEL IMPACTO DE UN DIAGNÓSTICO EN EL ENTORNO VINCULAR, FAMILIAR Y SOCIAL.

11. RESIGNIFICAR LA EXPERIENCIA Y RECONSTRUIR EL PROYECTO VITAL

CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA.

12. INTEGRACIÓN Y CIERRE.

CIERRE RECONOCIENDO LAS FORTALEZAS INDIVIDUALES QUE TRASCIENDEN AL DIAGNÓSTICO.

MÓDULO 3

NEUROCIENCIA DEL BIENESTAR Y DEL CAMBIO

OBJETIVOS GENERALES

- COMPRENDER LA NEUROBIOLOGÍA DEL BIENESTAR Y DEL CAMBIO.
- IDENTIFICAR CÓMO EL SISTEMA NERVIOSO ORGANIZA LA EXPERIENCIA EMOCIONAL Y CORPORAL.
- DESARROLLAR CAPACIDADES DE REGULACIÓN .
- FAVORECER PROCESOS DE NEUROPLASTICIDAD EXPERIENCIAL.
- INCORPORAR RECURSOS COTIDIANOS QUE PROMUEVAN EQUILIBRIO Y VITALIDAD.
- CREAR UN ESPACIO GRUPAL SEGURO DE EXPRESIÓN, SOSTÉN Y RESONANCIA.

1. NEUROBIOLOGÍA DEL BIENESTAR

SE INTRODUCE EL CONCEPTO DE BIENESTAR COMO UN ESTADO NEUROFISIOLÓGICO REGULADO. EN PERSONAS CON ENFERMEDADES AUTOINMUNES, EL BIENESTAR SE ENTIENDE COMO LA CAPACIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO DE SALIR DE LA AMENAZA CRÓNICA.

2. ¿CÓMO EL CEREBRO CONSTRUYE LA EXPERIENCIA?

COMPRENDER QUE LA EXPERIENCIA DE DOLOR, AMENAZA O CALMA NO ES SOLO “LO QUE PASA”, SINO CÓMO EL CEREBRO INTERPRETA Y ORGANIZA LA INFORMACIÓN, ALGO CENTRAL EN LA VIVENCIA DE LA ENFERMEDAD AUTOINMUNE.

3. ESTRÉS CRÓNICO, HIPERACTIVACIÓN Y AGOTAMIENTO

COMPRENDER EL AGOTAMIENTO COMO CONSECUENCIA NEUROBIOLÓGICA, NO COMO DEBILIDAD PERSONAL, MUY FRECUENTE EN ENFERMEDADES AUTOINMUNES. DESCUBRIR PATRONES DE AUTOEXIGENCIA.

4. VENTANA DE TOLERANCIA Y AUTORREGULACIÓN

SE INTRODUCE LA TEORÍA POLIVAGAL COMO MAPA PARA COMPRENDER ESTADOS CORPORALES, EMOCIONALES Y REACTIVOS FUNDAMENTALES EN LA REGULACIÓN AUTOINMUNE. SE INTRODUCE EL CONCEPTO DE AUTORREGULACIÓN AL RECONOCER LOS PROPIOS LÍMITES DE ACTIVACIÓN Y APRENDER A REGULAR SIN FORZAR

5. NEUROPLASTICIDAD Y EMOCIÓN: CÓMO SE PRODUCE EL CAMBIO

SE PROFUNDIZA EN LA CAPACIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO DE APRENDER NUEVOS ESTADOS, AUN EN CONTEXTOS DE ENFERMEDAD CRÓNICA.

6. NEUROBIOLOGÍA DE LA EMOCIÓN Y SU IMPACTO EN EL CUERPO

SE HARÁ UN TRABAJO DIRIGIDO A ALGUNO DE LOS SISTEMAS FÍSICOS MÁS FRECUENTEMENTE AFECTADOS EN ENFERMEDADES AUTOINMUNES CRÓNICAS: LA PIEL , LAS ARTICULACIONES , EL APARATO RESPIRATORIO COMO SITIOS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL.

7. CALIDAD DE VIDA

SE TRABAJA SOBRE EL CONCEPTO DE SALUD, ENFERMEDAD Y CALIDAD DE VIDA PARA PERMITIR QUE CADA INDIVIDUO DESARROLLE SU PROPIO PLAN DE VIDA, DESCUBRA LAS MODIFICACIONES QUE NECESITA PARA AVANZAR SOBRE ELLO.

8. EL CAMINO HACIA EL EQUILIBRIO

LA FLEXIBILIDAD COMO RECURSO: CUANDO SE NECESITA UN PLAN B. LA RECONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO CON LOS RECURSOS PERSONALES.

9. EL AYURVEDA Y EL BIENESTAR

SE COMPARTEN PRINCIPIOS BÁSICOS DEL AYURVEDA, POSIBILITANDO LA EXPLORACIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS DOSHICOS Y GUNAS MENTALES COMO PASO DE AUTOCONCIENCIA PARA LA AUTORREGULACIÓN.

10 ENERGÍA VITAL Y COHERENCIA CUERPO-MENTE-ESPÍRITU

RESTAURAR LA COHERENCIA ENTRE CUERPO Y CEREBRO PARA FAVORECER ESTADOS DE MENOR GASTO ENERGÉTICO. RECUPERAR RITMOS DE REPARACIÓN, DESCANSO Y EQUILIBRIO INMUNOLÓGICO.

ENRAIZAMIENTO Y VIBRACIÓN COMO RECURSOS DE EQUILIBRIO.

11. INTEGRACIÓN CUERPO—CEREBRO—EMOCIÓN—ESPÍRITU

UNIFICAR LO APRENDIDO PARA SOSTENER CAMBIOS REALES Y APLICABLES EN LA VIDA COTIDIANA.

12. SÍNTESIS E INTEGRACIÓN DEL PROCESO DE CAMBIO

CERRAR EL MÓDULO INTEGRANDO RECURSOS Y APRENDIZAJES QUE PERMITIERON AMPLIAR LA MIRADA SOBRE EL SER.