

Octubre 2017

CONCHA LEÓN

ÍNDICE

Presentación	pág.3
Servicio Ofrecido	pág.3
Objetivo Formativo	pág.3
Participantes.....	pág.4
Sesiones.....	pág.4
Metodología de Formación.....	pág.4
Contenidos clave de las sesiones.....	pág.5
Docentes.....	pág.6
Observaciones.....	pág.6
Propuesta económica.....	pág.6

PRESENTACION

El cáncer es una enfermedad frecuente y compleja que compromete la supervivencia de la persona que la padece y, por extensión, genera un estrés socioemocional que condiciona su calidad de vida y justifica la demanda de atención psicoterapéutica y psicoeducativa como complemento al tratamiento médico que se recibe. Bajo esta perspectiva, se han desarrollado diferentes intervenciones psicosociales que han demostrado ampliamente su eficacia en la mejora de las habilidades de afrontamiento, la calidad de vida, la reducción del malestar emocional y la sensación de aislamiento en pacientes oncológicos.

Dentro de estas estrategias, el Mindfulness es un tipo de intervención terapéutica desarrollada por Jon Kabat-Zinn que consiste en centrar la atención en el momento presente, sin dejarnos llevar por juicios ni pensamientos, se trata de mantener la atención en el aquí y ahora.

Numerosos estudios evidencian la eficacia de este tipo de intervenciones en el ámbito de la salud. De hecho antes de la década de los 90 ya existía literatura que demostraba, no sin señalar ciertas limitaciones metodológicas, su utilidad en pacientes con dolor crónico, y más adelante se encuentran evidencias en pacientes con trastornos de ansiedad, fibromialgia, epilepsia, hipertensión, psoriasis y cáncer. Un trabajo de meta-análisis señala un efecto claro, del Mindfulness en pacientes con diferentes problemas de salud.

Siguiendo esta línea el formato de los talleres que ofrecemos se impartirán en 8 sesiones semanales de 2 horas cada una. El entrenamiento, a través de la práctica de ejercicios de focalización de la atención y la meditación pretende el desarrollo de la Conciencia Plena en las actividades cotidianas.

SERVICIO OFRECIDO

Los servicios ofrecidos son:

- Diseñar el programa general de la acción formativa
- Elaborar y editar los materiales de la sesión de formación
- Conducir las sesiones de formación

OBJETIVO FORMATIVO:

1. Tomar conciencia plena durante el ejercicio de las actividades cotidianas.
2. Adquirir hábitos de relajación y/o meditación para el manejo del estrés
3. Desarrollar el sentido de la responsabilidad en la consecución y mantenimiento del bienestar emocional
4. Entender, de forma experiencial qué es lo que nos genera estrés.
5. Dotar a los participantes de herramientas para poder afrontar las situaciones que generan estrés de manera más adaptativa.
6. Reflexionar sobre el grado de implicación de las emociones en el bienestar general.

7. Realizar prácticas mediante técnicas de autocontrol que permitan reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida.

PARTICIPANTES:

- Personas adscritas a ONCOVIDA, previa selección de los responsables de la Entidad
- Debido a la amplia demanda que se ha originado se propone realizar 2 talleres

TALLER:

- El taller se estructura en 8 sesiones de 2 horas de duración cada una.
- Se recomienda un grupo de entre 20 y 25 personas máximo por taller.
- Se realizarán en el último trimestre del 2017

METODOLOGIA DE FORMACIÓN:

Las sesiones se desarrollarán en formato de taller experiencial, en base a clases teóricas y prácticas, con demostraciones y ejercicios de aplicación de los participantes, tanto en grupos como individualmente.

El desarrollo del aprendizaje viene determinado por la incorporación práctica de conocimientos específicos relativos a cada tema, la obtención de habilidades prácticas a través de diferentes ejercicios, así como del trabajo en equipo y de la discusión y valoración de los trabajos prácticos.

Las sesiones de trabajo tendrán un enfoque activo y participativo. Se estructurarán de la siguiente manera:

1ª sesión

- ! Presentación de la sesión y de los objetivos de aprendizaje.
- ! Introducción a los conceptos, terminología y métodos necesarios para el desarrollo de los objetivos de las sesiones.
- ! Propuestas de actividades de trabajo.
- ! Práctica de relajación

2ª a 7ª sesiones

Repaso de lo aprendido durante la semana anterior

Propuestas de actividades de trabajo

Trabajo en diadas, tríos o grupo

Práctica de relajación

8ª sesión

- ! Puesta en común y discusión en plenario de los trabajos elaborados.
- ! Reflexión sobre lo aprendido durante las sesiones anteriores
- ! Despedida y cierre

Durante las sesiones se aportará materiales (esquemas, videos) que refuercen y complementen el desarrollo de las actividades de trabajo.

CONTENIDOS CLAVES DE LAS SESIONES:

- * Relajación, Meditación (en diferentes formatos)
- * Desarrollo de la Conciencia plena en la práctica diaria
- * El proceso del estrés. Elementos y causas
- * Aspectos positivos y negativos del estrés
- * Técnicas conductuales para el manejo del estrés
- * Percepción y Realidad
- * Las emociones. Gestión emocional
- * Estilos de comunicación: Pasivo, Agresivo, Pasivo-Agresivo y Asertivo
- * Asertividad: Como comunicar de forma efectiva
- * Técnicas asertivas
- * Cambio de perspectivas
- * Aspectos de personalidad resistentes al estrés
- * Consideraciones finales

DOCENTE:

La formación será impartida por una profesional con experiencia contrastada en manejo del estrés y gestión emocional, tanto en pacientes sanitarios como en profesionales:

Concha León. Psicóloga-Adjunta del Servicio de Oncología del Hospital de Terrassa; Coach Co-Activa; Licenciada en Psicología; Experta en formación y asesoramiento en el manejo del estrés, tanto individualmente como en grupos; Especialista en Psicooncología; Responsable de la atención Psico-Oncológica del Consorci Sanitari de Terrassa y del IOT (Instituto Oncológico Teknon).

PROPUESTA ECONÓMICA:

Esta actividad se realizará con un coste de 60 euros/hora, en base a 2 talleres de 16 horas cada uno.

Coste total: 1.920,- euros.

ANEXOS:

TAREAS:

TAREAS MINDFULNESS

(Libro: Como entrenar....)

1. Usa tu mano no dominante

- a. Ejercicio: utilizar la mano no dominante para tareas comunes de todos los días: cepillarte los dientes, peinarte, comer una parte de la comida. Para un desafío mayor: escribir o comer con palillos chinos**
- b. Para recordar: Poner tira adhesiva en la mano dominante. Pegar un cartel en el baño (mano izquierda). Pegar un recorte de tu mano en el espejo, nevera, escritorio o cualquier lugar visible**
- c. Descubrimientos:.....**
- d. Lecciones más profundas:....**

Para traer posibilidades a tu vida, despliega la mente de principiante en todas las situaciones

2. No dejes rastro

- a. **Ejercicio:** Elige una habitación de tu casa y durante una semana no dejes rastro de que has usado ese espacio
- b. **Para recordar:** Pon un cartel en el cuarto que hayas elegido que diga “No dejes rastro” (las tortugas borran su rastro con la cola)
- c. **Descubrimientos:...**
- d. **Lecciones más profundas:**

Primero practica no dejar rastro. Luego practica dejar las cosas mejor que como las encontraste

3. Muletillas

- a. **Ejercicio:** Toma conciencia del uso de palabras y frases de relleno y trata de eliminarlas de tu discurso. Mira si puedes notar por qué tiendes a usarlas y con qué propósito
- b. **Para recordar:** Pedir a los amigos o algún miembro de la familia que levanten la mano cada vez que oigan que usas una muletilla. Grábate cuando hablas (o pídelo a algún compañero que te grabe en el móvil), escúchate y registra las muletillas que usas
- c. **Descubrimientos:....**
- d. **Lecciones más profundas:...**
- e. ***“Creo que todos ustedes están iluminados hasta que abren la boca” Maestro zen Suzuki Roshi***

1. Aprecia tus manos

- a. **Ejercicio:** Varias veces al día, cuando tengas las manos ocupadas, obsérvalas como si pertenecieran a un extraño. También míralas cuando estén quietas.
- b. **Para recordar:** Escribe la palabra “Obsérvame” en la palma de la mano, o dibuja un ojo. Ponte un anillo en un dedo que no sueles llevar. Aprovecha el momento de lavarte las manos para tomar conciencia de tus manos, como si fueran de un extraño. Píntate las uñas durante una semana o usa un esmalte de un color poco habitual.
- c. **Descubrimientos:...**
- d. **Lecciones más profundas:....**

Las dos manos trabajan juntas sin esfuerzo para lograr muchas cosas maravillosas y nunca se lastiman entre sí ¿Esto podría hacerse realidad en el caso de dos seres humanos?

2. Cuando comas, solo come

- a. **Ejercicio:** Esta semana cuando estés comiendo o bebiendo, no hagas otra cosa. Siéntate y tómate el tiempo para

disfrutar lo que estás tomando. Abre todos los sentidos mientras comes o bebes. Observa los colores, formas, textura de las superficies. Presta atención a los olores y los sabores en la boca, Escucha los sonidos del comer y el beber.

b. Para recordar: Coloca una nota en la mesa donde comes que diga “solo comer”. También coloca una nota en los lugares donde es probable que comas alguna cosa. También coloca notas sobre objetos que suelen distraerte mientras comes, por ejemplo la Tv, coloca la palabra "comer" con una X que la cruce, como recordatorio de no comer mientras se usa ese objeto.

c. Descubrimientos:...

d. Lecciones más profundas:....

Hay algunas personas que comen una naranja, pero en realidad no la comen. Comen su pena, su miedo, su enojo, su pasado y su futuro. No están realmente presentes. Necesitas cierto entrenamiento para sólo disfrutar. Ha venido de todo el cosmos para nuestra nutrición... es un milagro!

Cuando comas, sólo come. Cuando bebas, sólo bebe. Estar presente es el mejor de los condimentos, para tu comida y para toda tu vida. Disfruta cada bocado!, disfruta cada momento!

3. Verdaderos cumplidos

a. Ejercicio: Una vez al día piensa en alguien cercano (un miembro de la familia, un amigo, un compañero de trabajo) y bríndale un cumplido sincero. Cuanto más cercana sea la persona, mejor. Cuanto más específico el cumplido, mejor (p ej. “te agradezco la forma en que me dijiste X con tanta alegría). Toma conciencia también de los cumplidos que ofrecen otras personas

b. Para recordar: Coloca la palabra “Elogio” o “Cumplido” en lugares donde la veas durante el día

c. Descubrimientos

d. Lecciones más profundas

Las palabras amables son un regalo. Crean riqueza en el corazón

4. Conciencia de la postura

a. Ejercicio: Varias veces al día toma conciencia de tu postura: Si cerrarás los ojos ¿cuáles serían las claves de que estás de pie, sentado o acostado? ¿Dónde sientes presión o movimiento? Ser consciente del cuerpo también significa notar y ajustar la postura muchas veces por día. Si estás encorvado, suavemente ponte derecho. Por ejemplo durante las comidas, siéntate en el borde de la silla con los pies

apoyados en el suelo y las rodillas ligeramente separadas y endereza la columna para maximizar el espacio para respirar. Otros momentos para tomar conciencia puede ser cuando estás esperando en una cola, mientras conduces, cuando estás en la cama, en reuniones, en clase y mientras caminas.

b. **Para recordar:** Pide ayuda a tu familia y amigos para que te avisen cuando observen una postura descuidada. Observa tu postura en espejos y cristales que reflejan. Mientras caminas detente para ver tu postura de lado ¿necesita un ajuste?. Coloca una pequeña cinta de color o una nota que diga “postura” en la silla o en la mesa que usas para comer

c. **Descubrimientos:**

d. **Lecciones profundas**

El cuerpo y la mente no son dos: están profundamente conectadas y son interdependientes. Cuando la mente o el estado de ánimo se encorvan, trata de ajustar la postura corporal.

5. Gratitud al final del día

a. **Ejercicio:** Al final del día, escribe una lista de al menos 5 cosas que sucedieron durante el día por las que estés agradecido. Al final de la semana, léelas en voz alta a un amigo, un socio o un compañero, en la práctica de estar presente.

b. **Para recordar:** Mantén un cuaderno y un lápiz al lado de la cama o sobre la almohada. Cuando vayas a la cama por la noche, escribe la lista antes de acostarte y quedarte dormido.

c. **Descubrimientos:**

d. **Lecciones profundas:**

Vira la mente desdichada hacia el descubrimiento de al menos una cosa por la que estar agradecido.

6. Escucha los sonidos

a. **Ejercicio:** Varias veces por día, detente y solo oye. Abre tu audición 360°, como si tus oídos fueran gigantescas pantallas de radar. Escucha los sonidos obvios y los sonidos sutiles, en tu cuerpo, en la habitación, en el edificio a afuera. Escucha como si acabaras de aterrizar de otro planeta y no supieras qué está provocando esos sonidos. Intenta oír todos los sonidos como una música interpretada solo para tí.

b. **Para recordar:** Coloca un dibujo simple de una oreja en varios sitios de tu casa y de tu lugar de Trabajo.

c. **Descubrimientos:**

d. Lecciones profundes:

Aún en lo que se llama silencio hay sonido. Para escuchar este sutil sonido, la mente debe estar muy quieta.

7. Cada vez que suena el teléfono

a. Ejercicio: Cada vez que oigas un teléfono que suena, deja lo que estás haciendo y haz tres respiraciones conscientes para asentar la mente antes de responder. (Si eres recepcionista, puedes hacer reducir esto a una o dos respiraciones). Si recibes pocas llamadas, haz que el despertador suene varias veces por día, usando un intervalo largo pero inusual, por ejemplo, cada cincuenta y tres minutos. Cuando suene la alarma, detente y respira.

b. Para recordar: Pon una etiqueta de color, o una pequeña nota que diga “Respira”, en el teléfono, en un lugar que lo notes cada vez que levantas o deslizas la tapa para responder una llamada.

c. Descubrimientos:

d. Lecciones profundes:

Tomar tres veces aire cuando suena el teléfono, es como una pausa. Una pausa que refresca.

8. Caricia amorosa

a. Ejercicio: Usa manos amorosas y una caricia amorosa, incluso con los objetos inanimados

b. Para recordar: Ponte algo inusual en un dedo de tu mano dominante. Algunas posibilidades son un anillo diferente, una tirita adhesiva, un lunar de esmalte en una uña, o una pequeña marca hecha con un rotulador de color. Cada vez que observes la marca, acuérdate de usar manos amorosas, caricias amorosas.

c. Descubrimientos:

d. Lecciones más profundas:

***“Cuando manipulas Arroz, agua o cualquier otra cosa, ten el cuidado afectuoso y generoso de un padre que cría a un hijo”
Maestro zen Dogen***

MEDITACIÓN DIRIGIDA



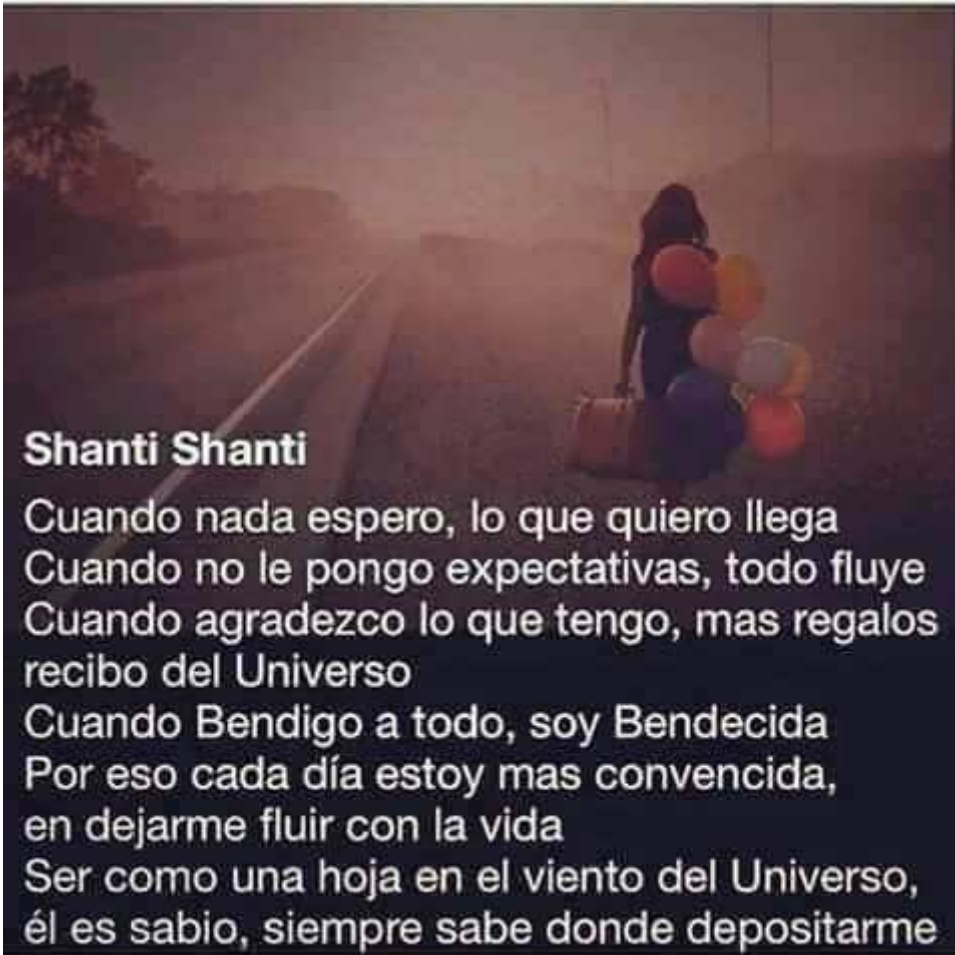
playa_mon...mp3



**Mindfulness
(Atención plena)
Para manejar el estrés**



**Mindfulness
(Atención plena)
Para manejar el estrés**



Shanti Shanti

Cuando nada espero, lo que quiero llega
Cuando no le pongo expectativas, todo fluye
Cuando agradezco lo que tengo, mas regalos
recibo del Universo
Cuando Bendigo a todo, soy Bendecida
Por eso cada día estoy mas convencida,
en dejarme fluir con la vida
Ser como una hoja en el viento del Universo,
él es sabio, siempre sabe donde depositarme

FOTOS:









RECIBO: