



El Mindfulness com a recurs
per a persones amb càncer

1. Introducció

1.1. Addiata

Addiata neix amb la finalitat de combinar el ioga i altres tècniques per l'autoconeixement i l'educació social com a recurs integral per la millora del benestar físic, emocional i relacional tant de col·lectius amb situació de risc d'exclusió social com dels professionals que acompanyen aquests col·lectius.

És un projecte educatiu, innovador i pràctic que treballa de forma global amb la persona potenciant els seus recursos interns i facilitant la seva integració a la societat.

Avui en dia, moltes persones de la societat catalana s'estan beneficiant del ioga, del Mindfulness, trobant una millora en la qualitat de la seva vida. Des de Addiata tenim la voluntat d'extendre aquests beneficis al tercer sector.

Després de col·laborar en diferents projectes socioeducatius, hem constatat l'avantatge de comptar amb el marc de treball que ens aporta l'educació social i tenint en compte les necessitats del col·lectiu al que ens dirigim considerem que l'unió d'ambdues disciplines ens ofereix uns millors resultats.

1.2. Addiata i persones amb càncer

El càncer és probablement una de les malalties més temudes en el món modern, tot i que les malalties cardiovasculars encara són la primera causa de mort. La incidència del càncer continua augmentant, tot i que els índexs de supervivència han millorat. Hi ha moltes persones que estan patint la malaltia, i que a més a més no poden afrontar totes les despeses que la malaltia els hi proporciona.

En els últims anys, el Mindfulness ha demostrat ser eficaç en el treball amb algunes problemàtiques durant el càncer. Donar a conèixer el Mindfulness a les persones amb càncer els pot aportar eines per a **reduir l'estrès i l'ansietat**.

Davant del diagnòstic de càncer neixen molts sentiments diversos de tristesa, por, ràbia, impotència, injustícia. Algunes persones deixen fluir aquestes emocions sorgides després del diagnòstic, però la majoria d'elles fan esforços per mostrar-se bé davant dels altres. Tots aquests esforços per deixar de banda o no acceptar les emocions que s'estan vivint, acaben esdevenint un espiral de pensaments que el que provoquen és una intensitat en el malestar del seu dia a dia. D'aquesta manera es veuen perjudicats en la seva qualitat de vida de les persones.

El Mindfulness és una pràctica procedent de la meditació budista, i en l'actualitat s'emmarca dins la teràpia d'Acceptació i compromís. El seu objectiu és ser conscients de cada sensació física i mental. El treball de la meditació facilita l'acceptació, la comprensió i la regulació de les emocions, pensaments i sensacions físiques.

El projecte Mindfulness d'Addiata va dirigit a supervivents del càncer i té com a **objectiu principal millorar la qualitat de vida** a partir de la pràctica del ioga.

A més, ajudarà als usuaris a:

- Reduir l'estrès i l'ansietat
- Millorar la consciència corporal.

- Millorar l'atenció i la concentració.
- Calmar i relaxar la ment per reduir els nivells d'ansietat, estrés i depressió.
- Augmentar la confiança en un mateix i l'autoestima
- Ajudar amb el dolor.
- Sentir-se més relaxats i amb més energia.
- Aprendre a gestionar les emocions.

2. Planificació projecte

2.1. Destinataris

Com ja s'ha comentat el projecte està destinat a persones adultes amb càncer o en procés de recuperació.

Un màxim de 12 assistents.

Les places s'assignaran per ordre d'inscripció.

2.2. Definició activitats amb els usuaris

El programa consta de 6 sessions de 2,5 hores cadascuna, on es treballaran els conceptes teòrics i pràctics del Mindfulness. És un projecte teòric-pràctic, que es treballa de forma vivencial. Es demanarà la implicació dels usuaris perquè treballin també a casa, per tal que es puguin beneficiar el màxim de les tècniques proposades que anirem treballant cada setmana.

El curs inclou material exercicis per practicar a casa i audios.

El programa del curs serà el següent:

- Cultivar l'atenció al moment present
- La percepció de la realitat.
- Regular les emocions i l'estrès

- Comunicació conscient.
- Cuidar-se i la gestió del temps.
- Integrar la pràctica en el dia a dia.

2.3. Durada i fases del projecte

A continuació resumim cada fase:

- **Fase 1:**

- Avaluació inicial i creació del material: 10 hores

- **Fase 2:**

Implementació de les activitats durant 6 setmanes. Les sessions es desenvoluparan de la següent manera:

- Cada setmana es realitzarà 2,5 hores d'activitat amb els usuaris, amb un total de 6 sessions. Aquestes sessions es repartiran tal i com indiquen a continuació:
 - Pràctica de ioga molt suau : 1h.
 - Teoria de Mindfulness 1h.
 - Pràctica de Mindfulness 0,5h.

- **Fase 3:**

- Avaluació final i creació d'informe: 5 hores

2.4. Equip de treball

L'Associació pel desenvolupament i la difusió de ioga i altres tècniques d'autoconeixement (ADDIATA) està format per un equip multidisciplinar amb una elevada experiència en l'ensenyament de tècniques de ioga, Mindfulness i la gestió de projectes socioeducatius.

També col·laboren amb associacions de col·lectius en risc d'exclusió social com ara la Creu Roja i en projectes liderats per altres persones, com ara oferint ioga a persones a les presons.

- **Sònia**
- Educadora Social (UOC)
- Professora titulada de ioga Integral, 1000 hores. (Mahashakti Escuela de Yoga Integral)
- Professora de ioga per nens/es inspirat en la Pedagogia Waldorf, 50 hores. Escola Omshanti
- Jornadas de relaxació i meditació a l'Escola. ICE Universitat de Barcelona
- Instructora de Mindfulness
- Instructora de Mindfulness per a la reducció de l'estrès per esmindfulness
- Experta en Mindfulness i intel·ligència emocional per la UB

2.5. Recursos necessaris

2.5.1. Material

- **Projector i portàtil**

Per la part de teoria es necessitarà un projector i un portàtil per explicar de forma teòrica el curs. També es necessitaran 12 cadires, perquè la part teòrica es realitzarà assentades en cadires.

- **Fulls A4**

També es necessitarà imprimir fulls per cada sessió, ja que es demanarà que s'omplin les fitxes corresponents per la pràctica de casa.

- **Màrfegues**

També es necessitaran màrfegues (esterilles de ioga) d'un tamany mínim de 60 x 160. Les quals ens farem càrrec nosaltres mateixos, aportant el material que disposem.

- **Mantes de loga i blocs**

És un suport que tant pot ajudar per a la realització de postures, com per a treballar diferents parts del cos i poder aprofunditzar en elles. També ens hem fem càrrec nosaltres.

- **Equip de música**

Addicionalment també disposem d'un equip de música que es pot connectar amb un mp3 o a un portàtil, per tal de posar música en les activitats que es necessitin.

2.5.2. Espai

Cada alumne necessita un mínim 2m². Per uns 12 usuaris es necessitarà una sala d'aproximadament uns 35 m². Nosaltres disposem d'un espai per poder exercir el projecte encara que també es pot valorar la possibilitat d'anar alguna sala d'algun centre cívic o gimnàs aprop de la institució.

3. Subvenció sol·licitada

Aquest projecte té un total de 30 hores de treball i el valorem per 1000€.

Part d'aquest pressupost s'invertirà en la compra de material per a realitzar les activitats.