

Máster de Psicooncología - UCM

Programa de intervención para pacientes con cáncer de ovario

Asociación ASACO

ÍNDICE

1. Título del programa
2. Introducción
3. Descripción
4. Objetivos
5. Módulos/contenido
6. Estructura de las sesiones
7. Otros datos
8. Autor

Programa de intervención para pacientes con cáncer de ovario

Asociación ASACO

Título del programa: *“Discurso de afecto”*.

Qué necesito y cómo lo necesito. Aprender a identificar necesidades y emociones y a comunicarlas de forma adecuada a mi entorno.

Introducción:

Conocí a Paz, presidenta de ASACO, en el 8º congreso de pacientes con cáncer organizado por GEPAC y me invitó a compartir una charla con otros psicólogos y pacientes y hablamos del planteamiento de este programa.

La demanda que hacía Paz, para la elaboración del mismo, era acerca de la dificultad compartida que tienen muchos pacientes a la hora de hacer peticiones y poner límites a las personas de su entorno recogida en frases como: *“¿cómo le digo a mi vecina que deje de llamarme todos los días porque me agobia?, es que lo hace con tan buena intención, pobre...; “Mi marido me cuida muy bien pero ahora lo que necesito es que me abrace con más frecuencia, ¿cómo se lo pido?”; “Pienso que mis hijos deberían colaborar más en casa sin que yo les diga nada sabiendo cómo me encuentro”*. Clave Nº1: **NO SON ADIVINOS**, muchas veces necesitan que les digan las cosas, no siempre son capaces de detectar una necesidad en el paciente o acertar en la acción de ayuda.

Durante el debate surgió un comentario clave: **“¡pero primero los pacientes tendrán que saber qué es lo que quieren o necesitan de su entorno!”**. Esta aportación fue crucial, ¿cómo vamos a pedirle nada a nadie si aún no tenemos claro que queremos o esperamos de esa persona?, con lo cual, el primer paso es **identificar mis necesidades físicas y emocionales, tener claro cómo las quiero satisfacer y con quién quiero contar para llevarlas a cabo**.

Una vez tenemos claro QUÉ necesitamos y CÓMO lo queremos satisfacer, podemos dar el segundo paso, **aprender habilidades sociales y de comunicación para hacérselo entender a nuestro entorno**.

Tras esta breve reflexión que permite contextualizar el programa, a continuación resumo la descripción del mismo.

Descripción:

El programa va dirigido a mujeres de entre 40 y 65 años tanto supervivientes de cáncer de ovario como en tratamiento activo que tengan ilusión y motivación por conocerse un poco mejor y aprender destrezas, capacidades para mejorar la relación con su entorno (familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.).

El programa constará de dos bloques:

- Bloque 1. Identificar necesidades físicas y emocionales: trabajo de introspección (qué pienso, qué siento, qué hago) y de reflexión acerca de lo que necesito de mi entorno (mi pareja, mi familia, mis amigos...).
- Bloque 2. Adquirir y practicar habilidades sociales y de comunicación para ayudar a mi entorno a comprender y participar en la consecución de mis necesidades tanto físicas como emocionales.

Objetivos:

- Generales:
 - Aprender a **identificar necesidades propias** tanto emocionales como físicas.
 - Aprender a **comunicarlas al entorno**.
- Específicos:
 - Identificar **necesidades físicas corporales**: qué me duele, cómo es mi postura, etc.
 - Identificar necesidades en cuanto a **recursos materiales y atencionales**: solicitar ayuda, aprender a delegar, aprender a organizarse y priorizar, etc.
 - Identificar necesidades **emocionales y afectivas**: cómo me siento.
 - Aprender a **establecer límites** con respecto a los demás. Aprender a decir “no” (asertividad).
 - Aprender **habilidades y técnicas de comunicación** para mejorar mi relación con las personas de mi entorno.
 - Desarrollar la **empatía y la comprensión** como recursos para entender cómo actúan los demás con respecto a mí y mi situación.
 - **Autorregulación y manejo de las emociones**.
 - Aprender a **valorar y cuidar a nuestros cuidadores**, ellos también lo necesitan.

Módulos/contenidos:

MÓDULOS	CONTENIDOS
<p>Sesión 1: Introducción. Importancia del “darse cuenta” como paso previo al cambio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender y debatir la importancia de mirar dentro de nosotros (introspección). • Identificar qué siento cuando me relaciono con mi entorno. • Identificar qué necesito de mí misma y de los demás. • Identificar dificultades de comunicación e interacción con mi entorno: poner límites, decir “no”, defender mis derechos, formular peticiones, comprender y escuchar a los demás, etc.
<p>Sesión 2: Inteligencia emocional. Identificar y regular mis sentimientos y emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la Inteligencia Emocional? • Diferencias entre emociones y sentimientos. • Identificar mis emociones y ponerles palabras. ¿Dónde las siento? • Gestionar y regular mis emociones. • Adquirir la capacidad de expresar mis sentimientos.
<p>Sesión 3: Adquisición y uso de Habilidades Sociales y de Comunicación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender Habilidades Sociales y de comunicación. • Ponerlas en práctica a través de ejercicios prácticos en el grupo (<i>role playing</i>).

Estructura de las sesiones:

- Apertura de la sesión. Introducción:
 - Explicación de la sesión del día.
 - Ejercicio de *Mindfulness*.
 - Comentar cómo resultaron las tareas para casa (a partir de la 2ª sesión).

- Cada sesión se dividirá en dos bloques:
 - Parte teórica-explicativa breve de conceptos fundamentales.
 - Parte práctica más larga en la que se permita a las asistentes poner en práctica las habilidades y conceptos adquiridos.

- Cierre:
 - *Feedback* y refuerzo positivo.
 - Ejercicio de relajación.
 - Tareas y recomendaciones para casa.

- Conclusiones: resolución de dudas y debate.

Otros datos:

- **Número de participantes:** 10.

- **Duración del programa:** 3 sesiones. Una sesión mensual durante los meses de febrero, marzo y abril. Duración de cada sesión: 2 horas.

- **Fechas:**
 - La 1ª sesión es el 28 de marzo.
 - La 2ª sesión es el 11 de abril.
 - La 3ª sesión es el 16 de mayo.

- **Horario:** 18:00 a 20:00

- **Lugar:** Sede de Gepac. C/ San Nicolás, 15 (acceso por C/ Noblejas)

Autor:

Ana Sánchez Preysler.

- Psicóloga colegiada M-23895.
- Socia fundadora de Equidae – Psicoterapia Asistida con Caballos.
Especializada en Terapia de la Conducta Infanto-juvenil por Betania
Psicología. Experta en Psicoterapia Asistida con Caballos por EAGALA.
Máster en RR.HH por Garrigues.
- Actualmente estudiante de 2º curso del Máster de Psicooncología de la
UCM.