



RQSÆ



*Cáncer de mama
Valdepeñas*

APRENDER A VIVIR Y A
DISFRUTAR LA VIDA CON
MINDFULNESS Y RISOTOPÍA

Claves para ser Feliz con la vida que me ha tocado

1. DENOMINACION DEL PROYECTO:

APRENDER A VIVIR Y A DISFRUTAR LA VIDA CON MINDFULNESS Y RISOTOPÍA: Claves para ser Feliz con la vida que me ha tocado

2. JUSTIFICACION

La neurociencia nos dice que la meditación, el entrenamiento al presente, momento a momento y sin juzgar la experiencia es uno de los recursos más efectivos para paliar los efectos del cáncer, diversos estudios médicos avalan su uso y beneficios, así como los múltiples beneficios de la risa para la salud mental. Ambas terapias nos ayudan a nivel físico, psicológico y social.

La meditación Mindfulness y la Risoterapia actúan directamente en estos casos con la reducción de los niveles de cortisol, la conocida como hormona del estrés, y por consiguiente nos ayuda a ser más felices.

Además del dolor y los cambios físicos producidos por la enfermedad y los tratamientos, las/los pacientes sufren del miedo, la incertidumbre, la angustia por el futuro, cambios de humor y, quizás, un replanteamiento de la vida. Desde el mismo momento que se conoce el diagnóstico, aparece una situación emocional muy compleja para la que no solemos estar preparados psicológicamente y desconocemos la mejor manera de afrontarla.

La práctica de atención plena nos invita a poner el foco en el presente, en la experiencia tal cual es y, al mismo tiempo, a abstenernos de realizar juicios sobre la misma. Este entrenamiento realizado con amabilidad y constancia permite que aparezca la aceptación y podamos transitar las situaciones difíciles y dolorosas de un modo más desapegado y ecuánime.

Si a esto le unimos los **beneficios acreditados de la Risa**, del humor, tendremos los ingredientes para establecer una relación nueva con nuestra vida y nuestro entorno dirigida hacia el bienestar y la felicidad deseada.

Por todo lo expuesto proponemos acceder a ello aprendiendo a gestionar nuestras emociones y a calmar nuestra mente a través de las herramientas **Mindfulness o 'Atención Plena' y la Risoterapia.**

3. OBJETIVOS

□ Objetivos generales:

Dar las competencias, conocimientos y habilidades necesarias para, por medio de la práctica personal, teoría y aplicaciones Mindfulness y la

Risoterapia, promover la salud mental, holística y el bienestar personal, fortaleciendo la acción preventiva y la autoayuda.

□ **Objetivos específicos:**

Mindfulness

1. Acompañar y dar herramientas a través de la vivencia personal, para el desarrollo integral de la persona desde el respeto, la escucha y la quietud a partir del Amor, la Atención Plena y el Orden Sistémico.
2. Realizar actividades en las que se den situaciones, a través de la vivencia individual de cada uno de los participantes y de las vivencias compartidas, para llegar a darse cuenta de cómo nos inter-conexionamos y que surja esa inquietud interna para el cambio que nos haga conscientes tanto de los estados emocionales internos como externos que emitimos pudiendo llegar a desarrollar la capacidad de empatía e indagación compasiva en uno mismo y hacia los demás.
3. Ayudar a ser una persona más amorosa y compasiva consigo misma y con los demás.
4. Aprender a manejar el estrés, el dolor, la mayor capacidad de resiliencia, gestionar emociones y aliviar el sufrimiento, a responder en lugar de reaccionar ante las circunstancias de la vida, mejorando así las relaciones interpersonales

Risoterapia:

5. Aprender los efectos sanos de la risa experimentando la risa ejercitada y la risa espontánea.
6. Aprender a abrirnos hacia los demás reconociéndose primero a uno/a mismo/a.
7. Aumentar la confianza y la autoestima.
8. Aprender a sacarle partido a nuestros fracasos mediante el Clown.
9. Aprender con hábitos saludables que dan felicidad y saber utilizar correctamente nuestras emociones

4. METODOLOGÍA Y CONTENIDOS

□ **Desarrollo del taller:**

Los talleres intercalan actividades en las que los participantes interactúan entre ellos, favoreciendo la relación, la comunicación, el respeto colectivo e individual, la comunicación, fomentando la cooperación, el espíritu de servicio al grupo o sistema en el que se relaciona y los dones de cada uno.

La sesión práctica consiste en una serie de ejercicios y propuestas de dinámicas adaptadas a las características y nivel de cada grupo, en función del tema que queramos desarrollar para profundizar y llegar a la comprensión e integración desde la vivencia personal, abriendo siempre un espacio para la reflexión.

El grupo facilita situaciones de encuentro que nos ayudan a crecer y modificar nuestras actitudes, comportamientos y conductas.

□ **Metodología y contenidos:**

Las actividades combinan la práctica de Mindfulness y la Risoterapia con el desarrollo de Inteligencia Emocional y el humor.

- Técnicas de respiración y meditación
- Prácticas de atención plena
- Conexión con el niño interior
- Visualizaciones
- Trabajo con luz y sombra
- Danzas de movimiento consciente
- Presencia en la emoción
- Descubrimiento de valores
- Arte transpersonal
- Cuentos y metáforas ancestrales
- Comunicación y escucha consciente
- Ejercicios físicos de expresión corporal.
- Teoría sobre la felicidad y la risa explicando sus efectos saludables en nuestra salud. Risoterapia.
- Juegos con dinámicas para hacer reír, de confianza, de equipo, de interacción y de comunicación.
- Ejercicios Clown e interpretación Clown. Se harán para sacarle partido a los fracasos.