**¿Qué es Mindfulness?**

Se trata de una técnica ancestral que permite mejorar nuestras habilidades de afrontamiento en situaciones de estrés como son el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de un cáncer

**Tratamiento integral, más allá del fármaco**

Sumado al tratamiento médico tradicional, practicar Mindfulness te ayudará a mejorar aspectos psicológicos, cognitivos y físicos dotándote de una mayor autonomía para afrontar las diferentes etapas de la enfermedad.

* A nivel emocional ayuda a instaurar estrategias de afrontamiento más adaptativas
* A nivel cognitivo mejora aspectos como la memoria, la atención, nos ayuda a planificar mejor, a resolver problemas, a mejorar el procesamiento en situaciones multitarea, etc.

**¿Por qué Mindfulness en pacientes de cáncer?**

El programa plantea dos objetivos principales:

* Ayudarte a desmontar mitos asociados a la enfermedad
* Mejorar la calidad y naturaleza de tus relaciones sociales

**¿Cómo consigo todo esto?**

* En estas sesiones aprenderás distintas técnicas de relajación y meditación; harás ejercicio físico moderado (Yoga Básico)
* Para ello se han diseñado talleres formados por mujeres pacientes de cáncer . La duración de cada taller es de 8 semanas (UNA sola sesión de 2 h a la semana).
* Al finalizar cada sesión podrás comentar tus inquietudes en el espacio grupal y exponer tus dudas sobre las sensaciones/emociones/

pensamientos que hayas percibido, o simplemente escuchar

**¿Dónde?**

* Las sesiones se celebran en el centro **CRISÁLIDA, salud, desarrollo personal y transformación social,** y estan dirigidas por Fanny Sánchez Juan, Psicóloga Clínica ( M-11119) con formación y amplia experiencia en la técnica de Mindfulness.

**¿Cómo me apunto?**

* Si estás interesada contacta con nuestro centro en los teléfonos: 918195089 o 610846694**.**  Los talleres son **GRATUITOS**

**Crisálida**

C/ Lonja 11 bis, 1º-A.

Teléfono: 610846694 / 918195089.

www.crisalidadpts.es



 Universidad Complutense de Madrid

MANEJO INTEGRAL DEL CÁNCER

A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

