



FUNDACIÓN ANA MONTORO

“AUNQUE LOS
PÉTALOS CAIGAN,
SU BELLEZA SIEMPRE
ESTARÁ EN ELLA”



"NO TENGO PELO DESDE LOS 5 AÑOS.
DESDE QUE NACÍ, SIEMPRE ME HAN DICHO
QUE HE SIDO UNA NIÑA MUY BONITA. AUN HOY
EN DÍA LA GENTE ME DICE "LO GUAPA QUE SOY".
¡QUÉ COSA! NO SÉ DONDE MIRAN ELLOS... DESDE
LUEGO SU VISIÓN NO CONCUERDA CON LA MÍA.
EL ENFRENTARSE AL RECHAZO SOCIAL ES MUY DURO
Y EN ESOS MOMENTOS LO ÚNICO QUE SIENTES
ES MORIRTE. LO IMPORTANTE ES NO OLVIDARNOS
DE LA ESENCIA DE UNO MISMO.

AM LA ESPERANZA DE UN SUEÑO ES MI VIDA.
DE LA BELLEZA EN LA LUCHA DE ESTA VIDA QUE ME
HAN DADO. LA BÚSQUEDA DE LA ESPERANZA Y LA
BATALLA CONTRA ENEMIGOS TEMIBLES: YO MISMA.
HOY EN DÍA CUANDO ME PREGUNTAN QUÉ ES LO
QUE MÁS DESEO, CONTESTO: - "SENTIR EL VIENTO
MOVIENDO MIS CABELLOS"- EVIDENTEMENTE
NO PUEDE SER, PERO TENGO TODA LA EXPERIENCIA
DE MI VIDA PARA COMPARTIRLA CON VOSOTRAS."

-ANA MONTORO-





FUNDACIÓN ANA MONTORO

“CONTÉMPLETE, SIGUES SIENDO TU MISMO”

AUTOR: ANA MONTORO





Estimado Sr/ Sra:

Permítame que mediante esta carta le introduzca en una iniciativa que estamos desarrollando a nivel nacional, dirigida a ofrecer un servicio humano y social a todas las mujeres que están atravesando por el difícil trance de ser diagnosticadas de cáncer: "Contéplate, sigues siendo tú misma".

Cada día, el porcentaje de mujeres que sufre esta enfermedad crece en todas la Comunidades. El Gobierno de España nos advierte, en sus estadísticas, que el cáncer de mama tiene un incremento de un 1,9% anual, con mayor incidencia en mujeres de más de 45 años.

Al lógico miedo por saber qué va a suceder y cómo va a evolucionar la enfermedad se une la pérdida del aspecto habitual. Uno de los cambios físicos que más impacta en esta tesitura es la caída del cabello debido al tratamiento de quimioterapia. Para una mujer, esta situación tiene importantes consecuencias psicológicas que le hacen perder parte de las fuerzas que necesita para su recuperación.

"Contéplate, sigues siendo tu misma" está basado en la sensibilización e identificación con las mujeres que sufren alopecia por la quimioterapia, algo que por experiencia propia conocen muy bien los impulsores de este proyecto, y pretende ofrecer soluciones tan sencillas como gratificantes.

Nuestra vecina Francia, muy sensibilizada con esta problemática, contribuye con ayudas para la compra de una peluca a todas aquellas mujeres que, por un problema médico, así lo requieren. En nuestro país no se ha dado todavía un paso en este sentido.

Adjunto una breve presentación de esta iniciativa que le permitirá conocerlos más en profundidad y que estaré encantada de ampliarle en una próxima reunión.

Le agradezco sinceramente el tiempo que nos está dedicando y quedo a la espera de sus noticias.

Atentamente,

Ana Montoro



Objetivos

Crear una fundación para propiciar la generación de nuevos recursos y servicios y cuantas demás acciones redunden en el beneficio del desarrollo de los sistemas de servicios sociales y el bienestar de los ciudadanos. Conceder becas, bolsas de productos y otras ayudas económicas para la realización de trabajos de investigación, la adquisición de aparataje y la solución de problemas de salud. La realización de obras benéficas y sociales considerando beneficiarios prioritarios a las personas enfermas, pero con un fin amplio para facilitar posibles atenciones a otros sectores que circunstancialmente puedan verse socorridos, familiares directos tales como: Padres y hermanos. Propiciar, fomentar y realizar proyectos de cooperación al desarrollo con entidades públicas o privadas en países de ámbito nacional o internacional, favoreciendo la sensibilización de sus políticas de protección y bienestar social y contribuir al perfeccionamiento y extensión de sus propios sistemas de servicios sociales.

Concienciar y sensibilizar desde la infancia a los ciudadanos sobre enfermedades que, como el cáncer, afectan directamente a la imagen y a la personalidad.

Educar a la infancia desde los valores humanos y la integración de niños y personas enfermas en la vida diaria, para acceder a una normalización total de la enfermedad.

Recaudar fondos para apoyar a las personas enfermas y a sus familias mediante la donación de pelucas.

La campaña tiene carácter anual y ámbito nacional e internacional.





Mi diario

Desde que nació, siempre me han dicho que he sido una niña muy bonita. Aun hoy en día la gente me dice “lo guapa que soy”. ¡Qué cosa! no sé donde miran ellos, desde luego el enfoque que tienen, no concuerda con el que mío.

A la edad de cinco años aparece mi primera “calva” y la sorpresa es mayúscula. El color de mi pelo es castaño claro color miel. De manera progresiva se fueron expandiendo las calvas sin un diagnóstico certero de los médicos.

El recuerdo de sensitivo más impactante que tengo de aquellos momentos es, que de pronto tenía que llevar una “cosa” en la cabeza que picaba un montón y se movía muchísimo.

Pasé por todo tipo de rituales médicos y medicinas alternativas. Recuerdo cuando tenía que salir los miércoles del colegio para ir a Pamplona, a la consulta de un médico privado, que me tenía 15 mm debajo de una lámpara de rayos ultravioleta que provocaban que se me pusiera la cabeza morena con la consabida caída de piel que me la quitaba a trozos y después de esta exposición llegaba la tortura; me pinchaban directamente en la cabeza cortisona. Pinchazo a pinchazo por toda la cabeza en las sienes y detrás de las orejas era dolorosísimo ¡Mi madre quería hacerme más llevadera la situación, prometiéndome algo bueno después. Aquel momento no había nada que pudiera pagarlo.

Las alternativas naturales no eran tan agresivas, pero también tenían lo suyo. Desde pasarme por la cabeza toda clase de potingues asquerosos, a tener que rascar con todas las fuerzas que mi madre poseyera un estropajo de esparto por mi cabeza, ya que esto provocaba a las células muertas a retirarse y hacer revivir a las vivas que estaban “adormecidas”.

No contenta con pasar estas situaciones me imponían para “mi curación”, cuando iba al colegio pasaba auténticas penurias con mis compañeros de clase debido a “la peluca”.

Su máxima obsesión era quitármela para llamarme KOJAK, que era la serie de moda en la televisión, donde un detective de policía muy bueno y que además portaba en la boca un chupa-chups muy rico, era totalmente calvo como Yo.

Creo que mi carácter se empezó a formar en ese momento, pues lo que a mí ni me importaba, ni me afectaba, para el resto de mi entorno era algo que: 1º había que ocultar y 2º había que aprovecharse para divertimento.

El resultado de todo esto era llegar a casa y tirar la peluca en el primer sitio que pillaba para tener libertad y comodidad. Por supuesto al día siguiente mi hermana Tati y Yo buscando como locas por debajo de las camas también para llegar al cole puntuales.

En la calle mayor de Pamplona, donde hoy se encuentra el Palacio del Condestable, estaba almacenes Pamplona. Me llevaron a comprar un abrigo con gorra de los que llevaban pelo por aquel entonces. Íbamos mi madre, una tía, mi hermano



Kiko que es deficiente mental de grado profundo y Yo. Cuando le explicaban a la dependienta lo que queríamos, Kiko me quito la peluca y se echó a reír de una manera escandalosa por la gracia que le hacía. En estas la dependienta se desmaya, vino el gerente y en un momento allí había muchas personas. Mi madre ya me había colocado rápidamente la peluca, cuando sale la dependienta del desmayo y le preguntan qué ha sucedido, responde:- Dios mío le ha arrancado de cuajo el cuero cabelludo a la niña; Imaginad que revoltijo, como se iban a imaginar que yo llevaba peluca, le dijeron de todo a la pobre, disculpas por todas partes... Al final mi madre viendo que el tema cogía un cariz malo, contó la verdad y nos fuimos de la tienda sin abrigo.

Pasaron los años, me iba haciendo mayor, entre los trece años y los diecinueve tuve pelo por casi toda la cabeza excepto de la mitad hacia el cuello. En aquel entonces el que me salió era negro como la noche. Por aquel entonces hubo una moda, donde la gente se tatuaba la cabeza y las personas que me veían el trozo sin pelo pensaban que me lo había preparado para tatuar.

Aunque me empeñaba en llevar una vida normal, la sociedad no me dejaba, pues ellos ponían más cuidado que yo en “cubrir “mis deficiencias. Tuve que escuchar todo tipo de Pontificaciones, tales como la que una amiga peluquera de mi madre me dijo un día de primavera:- Esta calvicie que tú tienes, te la provocas tú misma, para llamar la atención de tus padres y lo único que estás consiguiendo es minar la vida y felicidad de tu madre.- Imaginaos ¡A fecha de hoy no he podido olvidar esa frase, Yo; una niña de trece años, estaba matando poco a poco a mi madre.

Médicos tradicionales diciendo que todo era un problema de nervios y que debería ir a un psiquiatra para que me medicara y todo volvería a su ser; previo análisis personal de mi vida para encontrar los traumas que me afectaban. Quiero dejar claro que era una niña feliz con mis hermanos y mis tías que nos llevaban al monte, “La abueli” que me hacía borraja, mis compañeras de balonmano y mi mundo infantil.

En esta edad, empecé a estar gorda, así que otra vez al médico para encontrar el porqué. Se puede hacer una escaleta de cronografía perfecta de mi vida, por la cantidad de consultas médicas y pruebas horribles que he tenido que pasar para hoy en día estar diagnosticada correctamente.

Recuerdo la primera vez que me llevaron al hospital Virgen del Camino entonces, me atendió una médico experta en endocrino a la que bauticé con el nombre de Hitler, ¡imaginad y os quedáis cortas ¡ Pegaba unos gritos que en vez de médico no sé cómo no se hizo cantante. En fin, catorce años, con calvas, gorda (sólo pesaba 5kg+ de mi altura) mi volumen era grande y la obsesión de todos era que me tenía que curar. Os aseguro que era feliz como me encontraba, sólo que no podía ser ya que mis mayores que eran quienes sabían decidían que yo no estaba bien. Esta señora me hizo la vida imposible, sin verme aseguraba que comía como



una loca y por eso engordaba, aunque mi madre le decía que no me sentaba bien la comida. Me diagnosticó una enfermedad endocrina y dijo que todo lo que me ocurría era por mi desorden metal y alimenticio.

Llegó el día que pude escaparme de sus garras y pasé a conocer a quien hoy en día es mi maravilloso endocrino, al cual le debo mi gratitud por creerme y luchar siempre a mi lado en momentos duros. En esta etapa que fue hasta los diecinueve años tuve que soportar que sus superiores me tacharan de no tomar la medicación, pues no daba los niveles en sangre y además escuchar afirmaciones tales como:- Las mujeres que toman tanta hormona como tú acabáis locas de la cabeza- Qué horrible ¡ sin vivir mis experiencias con chicos y ya iba a acabar loca en un manicomio y sin pelo.

Mi vida era una lucha diaria. Las personas se volvían por la calle para mirarme. Cuando iba a la piscina, la gente se apartaba y escuchaba cosas como:- No te acerques tiene leucemia y es contagioso- Algunos por la calle se sobresaltaban los pobres y con una pequeña exclamación decían:- Pero mira se está muriendo.-

A los veintiún años la vida me daría otra sorpresa y pondría en mi cuerpo a parte de la calvicie y mi gordura, un adenoma hipofisario que me dejaba ciega y me producía dolores de cabeza terribles.

Durante más de un año me estuvieron inyectando la hormona tiroidea. Cada inyección costaba entre 15mmy 20mm meterla porque la solución era muy dura. La paciencia del personal sanitario era encomiable y mi valentía también. Más de una vez intenté engañarme para no acudir a la cita. Porque quien es tan masoquista de decidir pasar unos ratos tan terribles y dolorosos por iniciativa propia. Evidentemente las ganas de curarme, porque ahí fue donde me di cuenta que estaba enferma. Con la ayuda de los médicos superé la situación y seguí adelante. Se rebajó el tumor y hoy es un quiste que a veces me da dolor de cabeza.

Por aquel entonces, las pelucas eran mejores, no tenían el pelo fijo y el casco no raspaba. Los cortes eran modernos, los tintes que se les daban, y el interior del casco también. Por supuesto los precios eran desorbitados, por aquel entonces ya me hacían pagar entre 30000 y 40000pts (180€240€) las pelucas de fibra. A veces no tenía ni dinero para comprar y llevaba la peluca con la fibra quemada por el roce. Tenía que hacer que aguantaran entre seis meses y un año.

Cuando mi hija Laura nació, la noche de 29 de enero de 1995 llevaba una peluca sintética y como a mi esposo le parecía mal que me vieran sin pelo, tuve que aguantar la peluca de mechaz rubias que llevaba, durante todas las contracciones. Al llegar al alumbramiento decidí que no iba a tener con los demás la deferencia que no estaban teniendo conmigo. Me arranqué la peluca y la tiré no sé dónde y vino al mundo Laura con el consabido asombro sonoro de la comadrona. Tenía veintiséis años.

Durante muchos años he llevado el modelo y color de peluca que mejor me sentaba



y más guapa me veía, según como ya habréis imaginado, la opinión de todos los que me rodeaban. Pues sí; muchas de las personas que me rodeaban y me rodean tienen prejuicios a la hora de verme, algunos que llevan muchos años conmigo no me han visto sin peluca y por tanto mi calvicie.

Siempre he intentado ser lo más natural y alegre posible. He llevado esta actitud a todos los factores de mi vida. Hasta tal punto, que muy pocas personas han sabido que llevo peluca, incluso famosos peluqueros y muy considerados en su profesión tampoco.

Después de los 30 años, empiezo una vida muy social y divertida. Gracias a grandes personas que se cruzaron en mi camino en ese momento. Una de ellas es quien me ha instado y ayudado a hacerlo realidad.

Salía alguna vez por la noche (no he sido muy de vida nocturna nunca) y cuando entraba en algún local de copas, escuchaba por parte de personas de ambos sexos:- Que no se debería dejar entrar a especímenes como yo en sitios Chic para no desvirtuar el ambiente- o – Mejor te escondes que la basura grande molesta- etc.

Con esto quiero explicar que el enfrentarse al rechazo de tus congéneres es muy duro y en esos momentos lo único que quieres es morirte. Cuanto más te lo dicen, más te lo llegas a creer. Lo importante es no olvidar la esencia de uno mismo y aferrarte a ella, porque cada uno tenemos algo que siempre gusta a alguien.

Entre los treinta y los cuarenta he llegado al sumun de mi plenitud, he llegado a pesar 180kg y he llevado pelucas de todo tipo y color. Azul, roja, amarilla, rosa, blanca, verde, morada etc. Lo importante es que me he puesto las que me ha dado la gana a mí y no pensando en los demás. Solo pensando en lo diferente y bien que me hacían sentir.

Los médicos cuidan de mí lo mejor que pueden, intentan que mi vida diaria dentro de todo el dolor que normalmente soporto, sea llevadera. Durante los meses de frío me acompaña un bastón hace años, ahora los decoran y casi puedes ir conjuntada y todo. El resto del año con la medicación de la unidad del dolor y mi coche puedo llegar a todas partes.

Sé que hay momentos que después de todo lo que una pasa, no hay nada que te haga ver una luz de ilusión y esperanza, para salir de ese hoyo al que tus propios sentimientos te llevan. Sólo cabe esperar a que vuelva la luz.

¡ No os equivoquéis; la luz vuelve cuando se le da al interruptor. Llevar peluca no es una bicoca pero ayuda a mirarte al espejo y así como con un vestido bonito, la peluca te ayuda a recordar que tú, como mujer, estás ahí.

El físico se puede recuperar mediante objetos y decoraciones personales que nos



FUNDACIÓN ANA MONTORO

ayudan a llegar a esa luz que en un momento hemos perdido porque nos han dado una noticia de salud terrible.

AM la esperanza de un sueño, es lo que a través de este proyecto os quiero transmitir. No perdáis la esencia de vuestra femineidad, no caigáis en el rol de mujer enferma, luchar por hacer salir la alegría y la belleza del caos y la oscuridad.

Estamos aquí y la sociedad tendrá que estar al final ahí al lado. Creemos una cultura urbana en que la peluca sea un abalorio más al alcance de todos los bolsillos.

Tengo entre cuarenta y cuarenta y cinco años, he sufrido por ser “calva” y “gorda”. Hoy en día cuando me preguntan qué es lo que más deseo, contesto:- “sentir el viento moviendo mis cabellos”- Evidentemente no puede ser, pero tengo unas pelucas ideales y toda mi experiencia vivida para compartirla con vosotras.

ANA





Potocolos Fundación Ana Montoro

Desde el momento en el que un paciente recibe un diagnóstico de cáncer, él y sus allegados más cercanos, se embarcan en una agotadora experiencia en todos los niveles, la cual puede provocar estados de ánimo o de desánimo complicados, así como negatividad, desorientación, ausencia de ilusión y/o ganas de vivir, miedo, confusión, tristeza, ira, depresión, etc. Estos factores pueden llegar a ser incluso, causa directa de la no mejora de un enfermo, convirtiéndose en un tema a tratar de suma importancia. En el proceso vivido durante esta enfermedad, el paciente sufre no sólo unos efectos físicos, sino que trasciende a otros niveles como el emocional, mental y de conciencia. Una operación, un tratamiento de quimioterapia o el simple diagnóstico de la enfermedad suelen tener secuelas profundas en el enfermo y en su entorno, secuelas que a menudo se convierten en uno de los grandes obstáculos a la hora de superar la enfermedad. El mismo desgaste físico de algunos tratamientos complica la recuperación del afectado, provocando también un desgaste emocional y mental que requiere de tratamiento para una recuperación eficaz y satisfactoria.

Es el enfermo quien mayor desgaste físico va a tener y quien mayor atención tiene, como es lógico, de los departamentos sanitarios correspondientes. Consideramos que es el familiar directo uno de los más afectados y menos atendidos en estas circunstancias, puesto que ha de vivir de primera mano la misma enfermedad que el paciente, siendo ajeno a ella, cursando probablemente los mismos o parecidos efectos a nivel emocional y mental, pero teniendo que mantenerse al margen de su estado, sereno y fuerte frente a su familiar enfermo. En multitud de ocasiones será el familiar directo el que “tire” del enfermo y, probablemente, del resto de la familia, sin la posibilidad de atender su propio estado, quedando a expensas del proceso y cuidados del enfermo, convirtiéndose así en una figura de mucha importancia en el proceso de recuperación del paciente y siendo una de las partes más desfavorecidas.

Por esta razón proponemos una serie de protocolos que darán al familiar directo, no sólo la ayuda personal que necesita, sino que a su vez, le daremos las herramientas necesarias para que desempeñe con excelencia las funciones que le corresponde de cuidador del enfermo, convirtiéndolo así en figura clave para la recuperación y cuidado del paciente, así como, referente de motivación y conducta para el mismo. El familiar suele sentirse igual de desorientado y desgastado que el mismo enfermo, con el añadido de no saber muy bien cómo tratar al familiar afectado en cuestión y sin tener infraestructuras que ofrezcan equilibrar esta situación. Desde la Fundación Ana Montoro proponemos llenar este vacío convirtiendo esta carencia y debilidad en un punto fuerte para el familiar y para el enfermo.

En la Fundación Ana Montoro queremos ofrecer la ayuda, el acompañamiento y las herramientas necesarias para trascender los estados provocados por la enfermedad a todos los niveles, tanto al enfermo como a su familia más directa. En la actualidad



existe una demanda de ayuda y acompañamiento a las personas que padecen esta enfermedad y también a su familia directa, por lo que hemos desarrollado protocolos y actividades dirigidas a cubrir las necesidades reales que se han creado en esta línea, utilizando para ello técnicas y métodos de suma eficiencia, siendo algunos novedosos y otros milenarios, pero todos ellos con una enorme eficacia comprobada.

METODOLOGÍA

COACHING

El coaching es un proceso interactivo concebido para ayudar a las personas y a las organizaciones a desarrollarse más rápidamente y a obtener mejores resultados. Es un proceso de entrenamiento estructurado de forma que permita a una persona desarrollar su potencial y aumentar su nivel de resultado. Se basa en una relación de colaboración y un proceso claro, centrado en objetivos que deben lograrse y en los medios que permiten a las personas interesadas pasar a la acción. Se trabaja en un ambiente enteramente confidencial. El coach ayuda a suprimir los obstáculos que frenan y ofrece desafíos que permitan alcanzar nuevos niveles de éxito.

Es una metodología basada en procesos de aprendizaje catalizadores del cambio y del desarrollo del ser humano y un entrenamiento que tiene como finalidad desarrollar el potencial latente de las personas, de forma metódica estructurada y eficaz.

En definitiva, el coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle. Hay que cuestionar la forma en que aprendemos, y lo más importante, la forma en que enseñamos e instruimos. Los hábitos tienden a enquistarse y los antiguos métodos persisten aunque la mayoría de nosotros sepamos de sus limitaciones.

El coach es la persona que te acompaña para pasar a la acción. Un acompañamiento que te lleva a buscar tus propios objetivos y a identificar y ejecutar el plan de acción que llevará a conseguir tus metas. El cómo conseguir los objetivos es diferente y único para cada persona, puesto que cada uno tiene unos talentos y puntos fuertes concretos, y es a través de esos talentos, por donde debe ir el plan de acción individual, puesto que éste será el camino más eficaz para cada uno.

MEDITACIÓN.

La Asociación Americana de Psicología reconoció formalmente en 1977 a la meditación como un agente curativo de gran importancia y como facilitador proceso terapéutico.

Ha demostrado aportarnos nuevas formas de afrontamiento de los problemas estresantes con una recuperación más rápida tras ellos (Craven, 1989; Gregorio, 1990)

Facilita el control de los pensamientos obsesivos, negativos y no deseados, lo que nos permite distanciarnos de nuestros miedos y preocupaciones e interrumpir las secuencia perjudiciales de pensamientos y conductas (De Silva, 1984)

Proporciona un mayor autoconocimiento y constituye una herramienta preventiva que se puede aprender para manejar el estrés y la ansiedad y ayuda a la persona



a ser más conscientes de sus potencialidades innatas y a tomar una mayor responsabilidad sobre su propia vida (Delmonte, 1989)

Mayor auto-confianza y auto-control, una menor reactividad emocional, un tiempo de reacción más rápido y mayor capacidad perceptiva al igual que un menor sentimiento de auto-culpabilidad y una mayor salud mental en general (Colman y Ulman, 1986)

Puede aliviar problemas psicosomáticos como migrañas, hipertensión y asma (Kawachy y Wilson, 1990)

Permite el desarrollo de estrategias generales alternativas para manejar el estrés y el dolor. Muchos de sus beneficios son profundos e irreversibles. (Rabat-Zinn, 2003)

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento y la habilidad para comprender emociones y regularlas promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Es también un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno.

Las personas que perciben claramente sus emociones, reparan sus estados de ánimo negativos, se concentran hacia el afrontamiento, minimizando el impacto de los eventos estresantes.

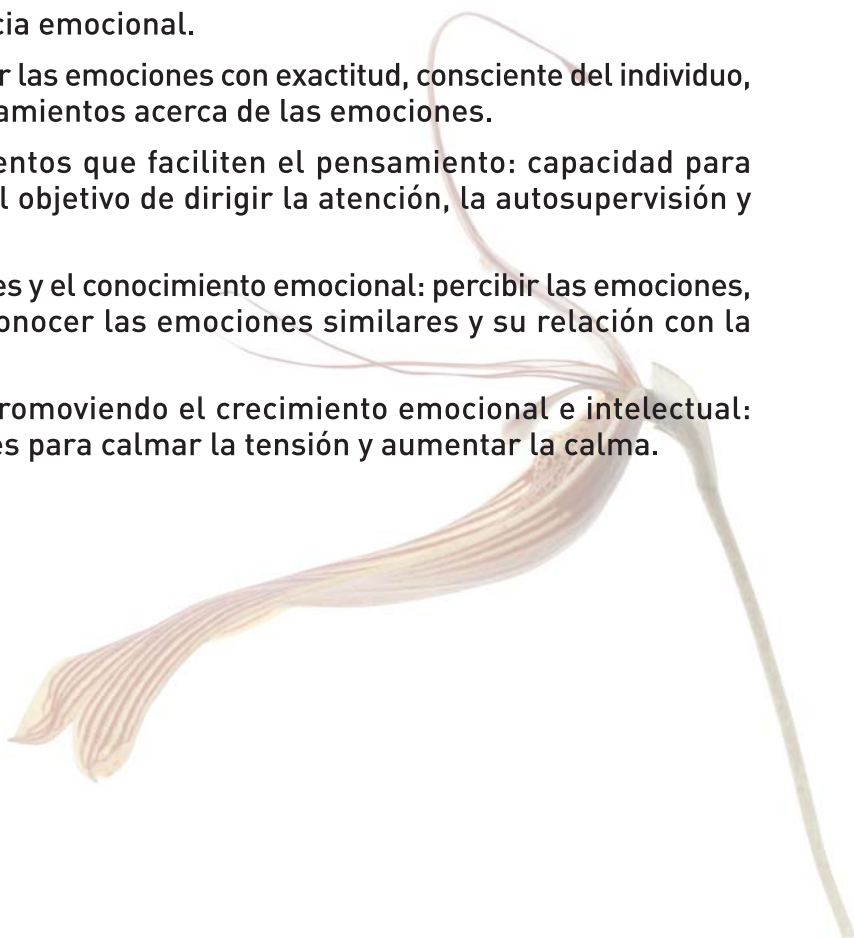
Componentes de la inteligencia emocional.

-Percepción: valorar y expresar las emociones con exactitud, consciente del individuo, de sus emociones y sus pensamientos acerca de las emociones.

-Acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: capacidad para ordenar las emociones con el objetivo de dirigir la atención, la autosupervisión y la automotivación.

-Comprensión de las emociones y el conocimiento emocional: percibir las emociones, entender los problemas, reconocer las emociones similares y su relación con la situación.

-Regulación de emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual: dirigir y regular las emociones para calmar la tensión y aumentar la calma.





PROTOCOLOS

Hemos diseñado un protocolo de actuación común para el enfermo y su familia directa, en el cual compartirán algunas actividades y otras se harán en diferentes grupos, para facilitar un ambiente cómodo y con total libertad de expresión. Se han añadido actividades y talleres específicos para dar formación a los familiares como acompañantes facilitadores del proceso. Habrá también actividades específicas para los niños.

Se presentan diferentes fases y modalidades que serán ofrecidas en su conjunto en la Fundación. El orden y tipo de actividades dependerá de los gustos del participante, su estado actual y el criterio de los profesionales de la Fundación Ana Montoro.

ENFERMO Y FAMILIA

INFORMACIÓN Y ACEPTACIÓN

Esta es la fase por la que todos los enfermos y sus familias pasarán la primera vez que reciban un diagnóstico de cáncer. En ella se ofrecerá una ayuda especializada para la aceptación de la situación que les toca vivir, aportando toda la información que deseen saber sobre el cáncer y lo que pueden encontrar en la Fundación.

-Consulta individual

-Grupo apoyo

-Información médica sobre su enfermedad, causas y qué hacer. Alimentación (Macrobiótica y Dieta Alcalina), ejercicio, gestión emocional, niveles de conciencia, etc.

IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y LIBERACIÓN EMOCIONES.

En la sociedad actual no existe una educación expresa y cotidiana sobre la gestión emocional, por lo que suele ocurrir, que en una crisis personal como puede ser esta enfermedad, se congestiona y bloquea el estado emocional. En esta parte del proceso daremos las herramientas para el saneamiento del sistema emocional, identificando, expresando y liberando las emociones y sentimientos que les embargan en estos momentos.

-Terapias activas orientadas a reencuadrar el estado emocional. Estas actividades pueden ser a través del baile, la música, el dibujo, diálogo, etc. El objetivo es enfocar la atención de los participantes en su estado emocional y ofrecerles las herramientas para que sean capaces de identificar y expresar sus emociones, liberándolas y cambiándolas por otras más beneficiosas.

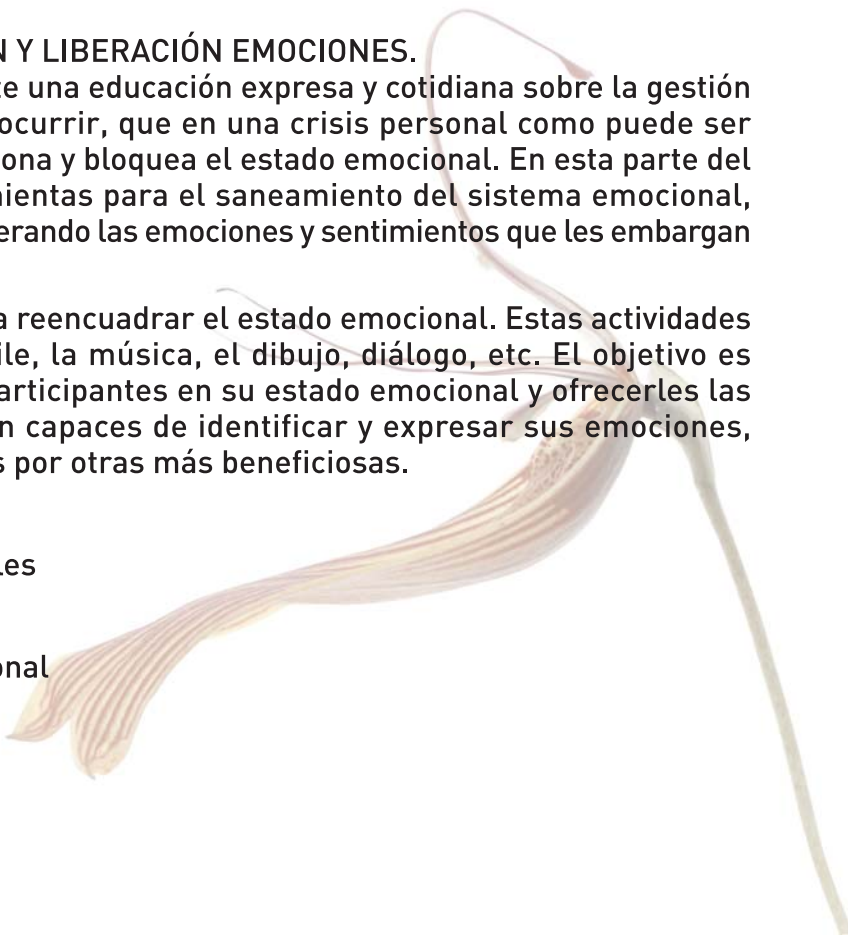
*Danza consciente

*Artes plásticas emocionales

*Expresión emocional

-Taller Inteligencia Emocional

-Coaching emocional





ORIENTACIÓN Y HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO.

El propio desgaste físico y emocional del cáncer y sus tratamientos hace necesario dotar al enfermo y su familia de las herramientas y el material necesario para mejorar aquellos pensamientos y sentimientos que los colapsan y condicionan.

-Talleres:

- Victimismo de la enfermedad
- Percepción de la realidad
- Reprogramación positiva
- Técnicas de autoconocimiento, autorregulación y automotivación.
- Visualización.

CONCIENCIACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Llega un momento en el proceso de esta enfermedad que se hace más que necesario aceptar la realidad que nos toca vivir, normalizando la situación y aprendiendo a relativizar las consecuencias, haciéndose responsable de su vida y de aquello que sí puede cambiar. Para ello, paciente y familia, necesitan herramientas y soluciones que puedan aplicar en su día a día, para poder enfrentarse y reponerse en lo cotidiano.

- Meditación, relajación y respiración.
- Actividades meditativas.
- Talleres:
 - *Aceptación, responsabilidad y no juicio.
 - *Intención, atención y actitud.

CONCIENCIA SOBRE LA VIDA Y LA MUERTE. ACOMPAÑAMIENTO Y DUELO.

En muchas ocasiones esta enfermedad tiene un final que, aunque será igual para todos, en este caso se convierte en una muerte anunciada y, a veces, prematura. Este proceso es difícil de llevar de por sí en cualquier situación, más si cabe en una enfermedad, que por lo general suele durar un tiempo, por lo que es posible que se llegue a este punto totalmente agotados. Aceptar, reflexionar y recapitular, son las asignaturas pendientes en general en nuestra sociedad y se convierte en toda una necesidad para las personas que padecen esta enfermedad y su familia más directa.

FORMACIÓN FAMILIAR DIRECTO

Como ya hemos dicho anteriormente, el familiar se convierte lo quiera o no, en una parte implicada de este proceso, siendo el cuidador, enfermero y motor del enfermo y, en muchas ocasiones, del resto de la familia. Además de ser parte implicada y afecta, necesitando también el acompañamiento oportuno, es la persona que más tiempo pasa con el enfermo y más directamente puede influir en él. Es por eso que uno de los criterios que hemos seguido es ofrecerle la ayuda que necesita para superar el proceso, a la vez que las herramientas necesarias para que desempeñe con excelencia las funciones que le han tocado de cuidador y acompañante,



- Cómo tratar al paciente. Comunicación.
- Formación como cuidador.
- Facilitador de procesos y motivación.
- Acompañamiento. Duelo y pérdida.

NIÑOS

Los niños suelen ser la parte más débil, emocionalmente hablando, de este proceso, puesto que desconocen muchos de los acontecimientos que están viviendo, siendo incapaces de expresar o identificar sus sentimientos y emociones. Para ellos hemos elaborado una serie de actividades a modo de juegos y divertidas dinámicas para que aprendan a gestionar su estado emocional y a compartirlo con los demás miembros de su familia.

- Danza de las emociones.
- Dinámicas gestión emocional.
- Cuentacuentos especiales de este proceso.
- Concienciación del niño a la enfermedad.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Durante todo el proceso existirán actividades que serán complementarias y acompañarán al paciente y familiares, para completar y reforzar el protocolo.

AYUDA CRUZADA

Tiene como fin ofrecer a los enfermos el supremo gozo de ser útil, cualidad que suele desaparecer durante el proceso, siendo una carencia que les hace sentir vacíos, inútiles e, incluso, abandonados y perdedores. Se animará al paciente que sienta que tiene fuerzas para ellos, se haga cargo de otro enfermo o personas con limitaciones, como pueden ser invidentes, Síndrome de Down, ancianos, etc. Los objetivos de dicha actividad son cubrir la necesidad de sentirse útil al responsabilizarse de otro ser humano, compartir experiencias con personas que también pasan por un proceso difícil y aprender a valorar lo que tenemos ayudando a quien no lo tiene. Es también objetivo de esta actividad extender el valor de la ayuda entre otras personas que puedan necesitarlo, creando así un Valor en la Fundación de ayuda compartida.

GRUPOS DE APOYO

En todo momento, habrá grupos de apoyo que refuercen lo trabajado durante el proceso y donde se abrirá un espacio seguro y de confianza, para que los participantes puedan hablar y expresar sus sentimientos, emociones e inquietudes. Los grupos no son sólo un espacio de expresión, sino que también se ofrecerá herramientas para la resolución de conflictos. No obstante, el objetivo de estos grupos sigue siendo más el de compartir y acompañar, que el de trabajar.

SALÓN SOCIAL

Un lugar de encuentro en la sede de la Fundación, con carácter distendido e informal, para que la gente pueda reunirse y compartir experiencias, emociones y comprensión.

SESIONES INDIVIDUALES

Sesiones individuales de coaching y terapia para las personas que requieran de un acompañamiento más personal y directo.



FUNDACIÓN ANA MONTORO

“TU PELO POR UNA SONRISA”

AUTOR: ANA MONTORO





Introducción

La mejora de la calidad educativa ha sido un reto permanente en mi vida.

Primero como alumna, intentando mejorar la mía propia, después como docente para mejorar la de mi alumnado, y últimamente como Asesora para apoyar en la mejora de los profesionales docentes.

El origen de mi nacimiento, en un entorno rural y agrícola, me hizo ver la educación como la llave que me abriría las puertas al mundo, fue tan importante, que en ella basé mi profesión. No pude encontrar algo mejor, que guiar a los demás en este descubrimiento, devolviendo algo de lo que tan generosamente se me había ofrecido, y contribuyendo a engrandecer este tesoro, que a todos por derecho nos corresponde.

Mejorar cada día, sigue siendo el primer punto de mi programa. Y son ya muchos años, casi veinte, en la docencia. Los últimos seis en la Asesoría, por creer que desde esta mi ámbito de influencia sería más amplio y de mayor impacto.

Cuando comencé con mi labor de Asesora, cogí una gran caja para organizarme. Primero metí la ilusión, me ocupaba mucho espacio. Continué metiendo mis proyectos, mis ideas, y las que generosamente me habían regalado, y cuando empecé a meter mis memorias (USB, Pen drive...), con tantos MG y GB, dejé de preocuparme por el espacio, cabía todo.

Tenía tantas cosas: las competencias básicas, la Integración de las TIC, la Coeducación...que comencé a preocuparme por lo que me faltaba.

El día que conocí a Ana Montoro, fui consciente de que no había metido a los niños que tenían cáncer, y a los que no lo tenían y estaban a su lado, a sus profesores y profesoras, a sus familias.

Aún quedaba sitio para ellos. Les hice un hueco, y comencé a trabajar en mi nuevo proyecto pedagógico, iría dirigido a ellos.





Justificación

Los que creemos en la calidad educativa, apostamos por la mejora.

Entiendo la calidad educativa, bajo los principios de la escuela inclusiva, el desarrollo integral y el de todas las competencias, y la atención a la diversidad, en su vertiente más amplia.

El derecho a una educación inclusiva (Declaración de Salamanca, 1994), genera un nuevo Marco de Acción, el cual lleva a visualizar la escuela ordinaria como un espacio en el cual se deberían acoger a todo el alumnado, a todo, sin importar sus condiciones, físicas, emocionales, lingüísticas o de cualquier naturaleza.

Las bases que cimentan nuestra labor, en este marco, estarán fundamentadas en valores como:

- Respeto por la diversidad.
- Responsabilidad ante sí mismo y la sociedad.

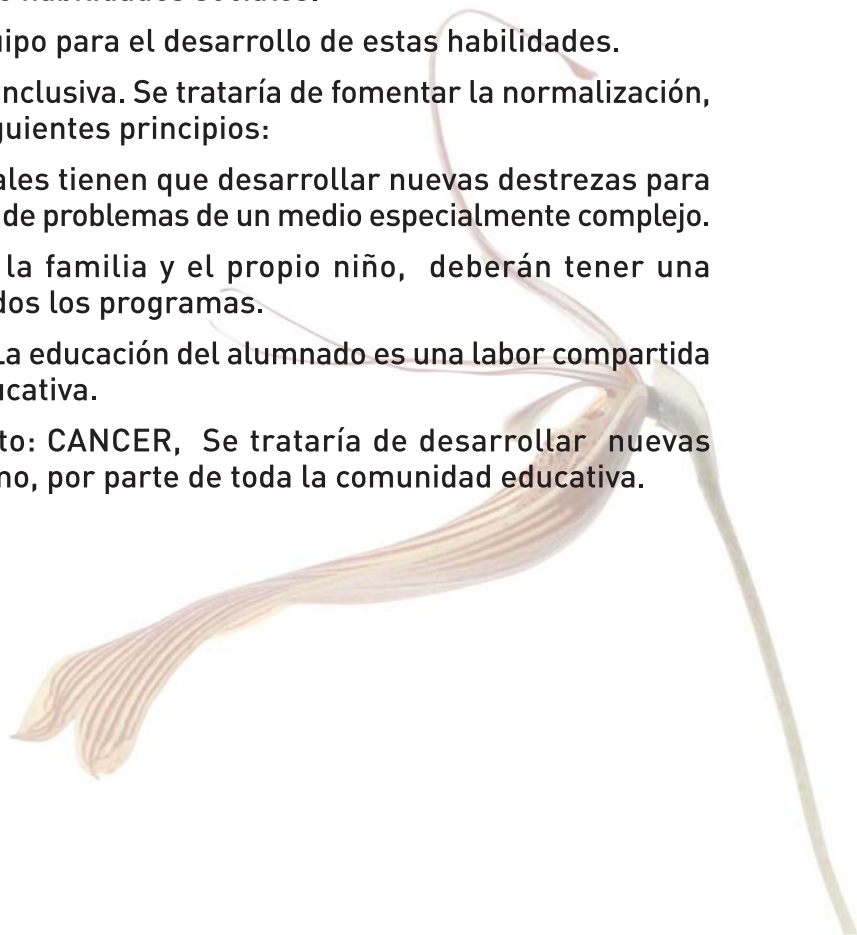
Y en los siguientes principios educativos:

- Promover una sociedad solidaria en un clima de respeto, ayuda, tolerancia y libertad.
- Incentivar la construcción de un auto concepto positivo con el fin de favorecer la autoestima.
- Promover la adquisición de habilidades sociales.
- Propiciar el trabajo en equipo para el desarrollo de estas habilidades.

Es posible hacer una escuela inclusiva. Se trataría de fomentar la normalización, y estaría orientada por los siguientes principios:

- Innovadora: los profesionales tienen que desarrollar nuevas destrezas para enfrentarse a la resolución de problemas de un medio especialmente complejo.
- orientada al alumnado, la familia y el propio niño, deberán tener una participación activa en todos los programas.
- Cooperativa: integradora. La educación del alumnado es una labor compartida por toda la comunidad educativa.

Con respecto a este Proyecto: CANCER, Se trataría de desarrollar nuevas actitudes hacia el niño enfermo, por parte de toda la comunidad educativa.





FUNDACIÓN ANA MONTORO

Que el alumnado pueda integrarse con las mejores garantías en el centro escolar y que este sea capaz de darle la respuesta adecuada, lo que además supondrían un enriquecimiento para todos.

Los docentes debemos tomar en consideración la problemática y realizar proyectos que garanticen la mejora de la calidad de vida del alumnado y la concienciación de toda la comunidad educativa para aportar propuestas orientadas a la auténtica normalización con la participación y colaboración de todos, creando un espíritu de comunidad.





Relación con el currículo

En el Currículo de Primaria y desde el área de Educación para la Ciudadanía, se favorece la competencia de autonomía e iniciativa personal, en la medida en que se desarrollan iniciativas de planificación, toma de decisiones, participación, organización y asunción de responsabilidades.

El área entrena en el diálogo y el debate, en la participación en la aproximación respetuosa de las diferencias, y en la valoración crítica de estas.

El Currículo atiende desde la argumentación, a la construcción de un pensamiento propio, y a la toma de posturas sobre problemas y posibles soluciones. Con ello, se fortalece la autonomía del alumnado para analizar, valorar y decidir, desde la confianza en sí mismos y el respeto a los demás, así como la disposición a asumir riesgos en las relaciones interpersonales.

Entre los contenidos referidos a los dos últimos ciclos, se citan algunos como:

- Identificación y descripción de emociones y sentimientos.
- Mostrar sensibilidad por las necesidades de las personas y grupos más desfavorecidos y desarrollar comportamientos solidarios.

Y entre los objetivos:

- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y sus relaciones con los demás.
- Conocer, asumir y valorar los principales derechos y obligaciones que se derivan de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Por tanto, los contenidos y objetivos propuestos contribuyen a desarrollar los prescritos por el Currículo oficial de Primaria, si bien, en ocasiones, se concretan para poder trabajar el tema del proyecto.





Objetivos

Este Proyecto, que para su desarrollo se concretará en unos objetivos específicos, se enmarca dentro de una concepción amplia del sentido de la educación.

Teniendo como Misión: La atención holística e interdisciplinar y la constante búsqueda de estrategias adecuadas a las necesidades del alumnado.

Las líneas de acción que hacen posible la misión, se basarán en los siguientes objetivos estratégicos:

- Promover el desarrollo de actitudes de colaboración, tolerancia y respeto, en un ambiente acogedor.
- Coordinación del ámbito educativo.
- Implementar metodología holística.
- Coordinar acciones con entidades sociales.
- Atención emocional de los alumnos a través de actividades específicas-atención integral.

La iniciativa contribuirá a formar ciudadanos tolerantes y solidarios.

Objetivos específicos del proyecto:

El presente proyecto agrupa un conjunto de objetivos orientados a potenciar el conocimiento de la enfermedad, mejorar la integración del alumnado con esta e impulsar la concienciación necesaria que genere actitudes de solidaridad y responsabilidad.

1. Comprender y expresar correctamente, en forma oral y escrita los textos y documentos referidos a la enfermedad. Utilizar adecuadamente y con precisión el vocabulario específico.
2. Utilizar la biblioteca escolar y las TIC para obtener información y como instrumento para aprender y compartir conocimiento sobre la enfermedad.
3. Conocer la enfermedad, y saber reconocer sus manifestaciones y sus cambios y transformaciones en el ser humano. Conocer las medidas preventivas relacionadas con esta.
4. Tomar conciencia de la situación, en la que se presenta la enfermedad y desarrollar actitudes de responsabilidad.
5. Identificar y rechazar situaciones de injusticia y de discriminación, mostrar sensibilidad por las necesidades de las personas que están enfermas y desarrollar comportamientos solidarios.