# Programas Respiro

## Para el

# Autocuidado de las Personas

Retiros, Yoga, Danza,
Masajes, Naturaleza, ocio

Medintegra

# PROGRAMA *RESPIRO*

Los llamados *'cuidadores informales'* son personas que sin pertenecer a ninguna institución sanitaria ni social se encargan del cuidado de personas dependientes, generalmente algún miembro de la familia, y que apoyan en muchas ocasiones a enfermos de todo tipo, a personas que en un momento de sus vidas necesitan una mano amiga que les atienda, que les guíe, que les haga llevadera su dependencia momentánea o permanente. Sin estas personas muchos enfermos no se levantarían de la cama. Estas experiencias pueden ser de las más duras y difíciles de su vida, una experiencia que en el 80% de los casos desemboca en irritabilidad, agotamiento, cambios de humor, depresión…, lo que se conoce como 'el síndrome del cuidador'.

El **programa Respiro** está destinado a cuidadores sobrecargados, aquellos a los que cuidar de forma prolongada a otro familiar les ha producido un impacto negativo en su vida cotidiana y en su salud. El programa dota a los participantes de una serie de herramientas dirigidas por un equipo multidiciplinar orientada a gestionar y aliviar la carga del cuidador.

El objetivo es ayudar a los cuidadores a afrontar la tarea de cuidar con mayor fortaleza emocional, a saber pedir ayuda, a atender sus propias necesidades y sobre todo, a prestar los cuidados sin comprometer su salud. Son muchas las posibilidades que pueden brindarse: ofrecemos programas de respiro en fin de semana intensivo *para desconectar*, actividades de promoción de recursos personales y habilidades emocionales y grupos de apoyo en el que compartir inquietudes y miedos,

## QUIENES SOMOS

Medintegra Salud es un equipo multidisciplinar y **especializado,** formado por profesionales del ámbito de la salud y la psicología que une técnicas de la salud convencional a disciplinas de carácter transpersonal. Además de la consulta clínica llevamos a cabo labores de consultoría y formación. **El resultado es la satisfacción de nuestros usuarios, que adquieren herramientas que les ayuda a mejorar su calidad de vida.**

## ¿COMO?

El cuerpo es a la vez el objeto y el sujeto de nuestro comportamiento. En todas las situaciones nuestro comportamiento se realiza a través de nuestro cuerpo, actuamos con él. A su vez actuamos sobre él, cuando le cuidamos, cuando le percibimos, cuando le mostramos. La forma como lo tratamos, considerándole como objeto de nuestra acción, influye en toda nuestra conducta externa. Para realizar un cambio que afecte a todo el comportamiento con el cuerpo es preciso modificar las conductas cognitivas, emocionales y motoras que tenemos con él.

Los métodos que usamos a través de **Medintegra** participan de técnicas que nos enseñan determinadas formas de comportarnos con el cuerpo para reducir la activación. Al aprender a relajarse se aprende una conducta diferente con el propio cuerpo. Sin embargo las técnicas convencionales no logran la modificación global del comportamiento con el propio cuerpo, por lo que es preciso adoptar otras técnicas como el Yoga, la meditación, el método de Alexander, Feldenkrais, la Eutonía, la bioenergética, etc. cuyo objetivo va más allá de la reducción de la activación. **Nuestro método es eminentemente práctico**

**¿QUÉ CONSEGUIMOS?**

- **Bienestar y mejora en la calidad de vida <u>desde el primer seminario</u>**
- **Incremento de la conciencia corporal**
- **Una experiencia diferente**
- **La aceptación pasiva de las sensaciones.**
- **El control del pensamiento.**
- **El diálogo interno en las sensaciones y potencialidades del propio cuerpo**

Nuestras actividades incluyen:

- **Retiros en Masía de más de 200 años**
- Retiros en la Naturaleza
- Mindfullnes
- Risoterapia
- Técnicas de música y danza
- Entrenamiento autógeno
- Conciencia de las sensaciones de tensión
- Yoga Terapéutico (Respiración,Movimiento; meditación)
- Técnicas Orientales
- Te enseñamos como relajarte y liberar tu tensión.

*Ilustración: Nuestro equipo en una de nuestras actividades de Biodanza*

**Actividades optativas:**

- retiros de fines de semana
- Talleres regulares de 20 horas.
- Talleres intensivos de 12 horas
- Tardes de 4 horas durante varias semanas.
- Actividades programadas de Yoga Terapéutico
- Otras propuestas adaptadas a su necesidad

Además ofrecemos la posibilidad de llevar a cabo consulta individualizada a aquellas personas y socias que lo requieran:

- Consulta Psicología (especialidad clínica y Gestalt)
- Consulta Medicina Integrativa (Acupuntura, Medicina Biológica, Homeopatía,..) con importante descuento para su asociación.

**Horarios:**

Este taller se puede impartir en el formato que consideren más adecuado, a saber:

- Uno o varios días por semana.
- Intensivo de viernes y sábado.
- Retiros en casas rurales de fin de semana.

**Inversión:**
**Solicite un presupuesto adaptado a su necesidad**

**Si desea una información más detallada de nuestra metodología o del contenido de nuestras actividades no dude en escribirnos a info@medintegra.es o a través del teléfono 637656553**

**Reciba nuestro más cordial saludo**
**El equipo Medintegra**

## NUESTRO CLIENTES Y COLABORADORES

aula-salud

(A) El Corte Inglés * ÁMBITO cultural

EDITORIAL MEDICA panamericana

FUNDACIÓN SALUD Y COMUNIDAD www.fsyc.org

afa ALICANTE Asociación de Familiares y Amigos de Enfermos de Alzheimer Alicante

A.E.B.H.A Asociación de Espina Bífida e Hidrocefalia

VNiVERSiDAD D SALAMANCA

FUNDACION Jorge Alió

asociación PARKINSON ALICANTE

Sociedad Científica de Enfermería en Terapias Naturales (ADEATA)

CECOVA Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana

AGÈNCIA VALENCIANA DE SALUT

UB IL3

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

mia

REVISTA Natural Salud natural y ecología

Centro pleno Asociación cuerpo y mente

SODEPA Solidaridad y Desarrollo de la Provincia de Alicante