



**OncoAcompañamiento 1
Manual**

EXPERTO EN ACOMPañAMIENTO ONCOLÓGICO

Con Inteligencia Emocional

"Las buenas intenciones no transforman vidas, la formación sí"

Certificación propia

Brulemoción

www.brulemocion.com



INDICE

- 01 OncoAcompañamiento
- 02 Sesiones
- 03 Diferencia entre sesión individual y grupal
- 04 Escucha Activa en las sesiones
- 05 Anexos





OncoAcompañamiento

Definición y objetivos

El OncoAcompañamiento es un enfoque integral que combina empatía, respeto y técnicas especializadas para apoyar a personas durante o después de un proceso oncológico. Su objetivo es ofrecer un espacio seguro donde puedan expresar sus emociones, gestionar el impacto del cáncer en sus vidas y despertar sus propios recursos emocionales para afrontar cada etapa.

La importancia del OncoAcompañamiento

- Un puente entre lo emocional y lo práctico: Las personas no solo enfrentan desafíos físicos, sino también emocionales, sociales y existenciales. El acompañamiento permite integrar estas dimensiones, ayudándoles a sentirse vistas, escuchadas y comprendidas.
- Prevención del aislamiento emocional: Muchas veces, pacientes y familiares sienten que su entorno no comprende lo que viven. El acompañante crea ese espacio de pertenencia y validación.
- Impacto transformador: No se trata solo de aliviar el malestar, sino de acompañar procesos de crecimiento y adaptación, respetando los tiempos y necesidades individuales.

Habilidades clave del OncoAcompañante

1. Escucha Activa: Más allá de escuchar palabras, implica captar emociones, silencios y matices para responder desde la empatía y la autenticidad.
2. Presencia plena: Estar completamente disponible en cuerpo y mente durante la sesión, creando un ambiente de confianza.
3. Adaptabilidad: Cada persona y cada situación son únicas. El acompañante ajusta su enfoque según el momento emocional del coachee o cliente.
4. Gestión emocional propia: Cuidar las emociones propias es esencial para acompañar desde un lugar seguro y sin juicios.



Actitudes esenciales del OncoAcompañante

- Empatía y compasión: No solo se trata de "entender o comprender", sino de estar presente y disponible para compartir el momento.
- Respeto por la autonomía: Reconocer que cada persona es experta en su vida y sus decisiones.
- Autenticidad: Ser genuino y honesto en el acompañamiento, mostrando humanidad y cercanía.

Ejemplo práctico

Carmen, una expaciente que terminó su tratamiento hace seis meses, acude a su primera sesión sintiéndose perdida. Su entorno la felicita por "haberlo superado", pero ella se siente vacía e insegura. Durante la sesión, el acompañante la guía para identificar y validar estas emociones, ayudándola a ver que no está sola y que estas sensaciones son habituales tras un proceso oncológico. Juntas diseñan pequeños pasos hacia su autocuidado emocional, como permitir tiempo para procesar y reflexionar.

Reflexión final

El OncoAcompañamiento es un arte que mezcla técnica y humanidad. Es una invitación a ser testigos y compañeros de viaje en los momentos más vulnerables y transformadores de la vida de las personas.



Sesiones

Definición y propósito de una sesión de OncoAcompañamiento

Una sesión de OncoAcompañamiento es un espacio seguro y estructurado donde el acompañante trabaja con el persona acompañada para identificar sus necesidades emocionales, explorar sus recursos internos y diseñar pasos concretos hacia su bienestar. El propósito principal es generar un ambiente de apoyo y escucha activa donde el persona acompañada pueda expresar sus emociones y encontrar herramientas útiles para afrontar su situación.

Estructura básica de una sesión

- Alianza y presentación: La primera sesión es clave para establecer una alianza sólida con la persona acompañada. Esto incluye presentarse, explicar el proceso del OncoAcompañamiento y acordar las expectativas mutuas.
- Exploración: A través de preguntas reflexivas y escucha activa, se identifica el tema central que el persona acompañada quiere trabajar. Este puede ser una emoción, una situación o una inquietud específica.
- Desarrollo: Guiar al persona acompañada para profundizar en sus emociones, pensamientos y necesidades, utilizando herramientas como la respiración consciente, la escritura emocional o visualizaciones.
- Cierre: Resumir los puntos principales tratados, definir los pasos concretos que el persona acompañada quiera tomar y finalizar con una reflexión positiva o una breve técnica de relajación.



Elementos clave para el éxito de una sesión

- Escucha activa: Fundamental para captar lo que el persona acompañada expresa de manera verbal y no verbal.
- Flexibilidad: Adaptarse a las necesidades del persona acompañada en cada sesión, sin seguir una estructura flexible.
- Confidencialidad: Garantizar que todo lo compartido en la sesión permanezca privado, generando un espacio de confianza absoluta.

Ejemplo práctico

Marcos, un padre de 45 años cuyo hijo está en tratamiento, llega a su sesión visiblemente estresado. Durante la exploración, comparte que siente culpa por no poder estar siempre presente debido a su trabajo. El acompañante le ayuda a identificar emociones subyacentes, como frustración y agotamiento, y juntos diseñan un plan para priorizar pequeños momentos de calidad con su hijo sin descuidar su autocuidado.

Reflexión final

Cada sesión es única, como lo son las personas que acompañamos. El valor está en crear un espacio donde puedan ser ellas mismas, explorar sus emociones y encontrar las herramientas que les ayuden a avanzar, un paso a la vez.



Diferencias entre sesión individual y grupal

Introducción

En el OncoAcompañamiento, tanto las sesiones individuales como las grupales tienen un valor único. Cada modalidad se adapta a necesidades específicas, ofreciendo beneficios distintos para las personas acompañadas.

Formato sugerido:

- Duración: Aproximadamente 60 minutos.
- Espacio: Ambiente privado y cómodo.
- Metodología: Enfocada en el ritmo de la persona acompañada, con herramientas como reflexión guiada, ejercicios de respiración o escritura emocional.

Desafíos:

- Mayor dependencia del acompañante para generar dinamismo en la sesión.
- Menor posibilidad de enriquecerse con experiencias compartidas por otros.

Formato sugerido:

- Duración: Entre 90 y 120 minutos.
- Espacio: Sala amplia que permita comodidad y confidencialidad.
- Metodología: Dinámicas grupales que incluyan intercambio de experiencias, ejercicios colectivos de respiración o meditación guiada.

Desafíos:

- Mayor dificultad para manejar dinámicas grupales y garantizar que todas las voces sean escuchadas.
- Menor profundidad individual debido al enfoque compartido.



Elección de la modalidad adecuada

La elección entre sesión individual o grupal depende de las necesidades específicas de la persona acompañada. En algunos casos, una combinación de ambas puede ser ideal, alternando espacios íntimos con momentos de interacción colectiva.

Ejemplo práctico

En una sesión grupal, varias personas acompañadas comparten sus estrategias para gestionar la ansiedad durante los tratamientos. Una persona acompañada descubre que practicar respiración consciente le resulta útil y decide explorarla más a fondo en una sesión individual para adaptarla a sus necesidades específicas.

Reflexión final

Tanto las sesiones individuales como grupales tienen un papel importante en el OncoAcompañamiento. La clave está en identificar cuál es la más adecuada para cada momento y persona, asegurándonos de ofrecer el mejor apoyo posible.



Escucha Activa

La escucha activa es el pilar fundamental del OncoAcompañamiento. No se trata solo de oír, sino de estar presente de manera consciente y amorosa, con empatía y atención plena, para captar tanto lo que la persona acompañada dice como lo que no dice. Es la magia de comprender, validar y responder desde un lugar de respeto y autenticidad. La escucha es la base del acompañamiento oncológico, ya que la mayoría de las personas acompañadas necesitan hablar, compartir y sentirse escuchadas sin juicios.

Elementos clave de la escucha activa

1. Atención plena: Mantener el enfoque completo en la persona acompañada, evitando interrupciones y distracciones.
2. Lenguaje no verbal: Utilizar gestos, expresiones faciales y postura corporal que demuestren interés y empatía.
3. Validación emocional: Reconocer y validar las emociones de la persona acompañada, mostrándole que son legítimas y comprensibles.
4. Parafraseo y clarificación: Repetir o reformular lo que la persona acompañada comparte para confirmar que se ha entendido correctamente.
5. Silencio constructivo: Respetar los silencios como parte del proceso, permitiendo que la persona acompañada reflexione y exprese libremente.

Errores comunes en la escucha activa

- Interrumpir o juzgar: Dar opiniones no solicitadas o juicios puede cortar la conexión emocional.
- Mostrar distracción: Mirar el reloj o usar dispositivos durante la sesión transmite desinterés.
- Ofrecer soluciones inmediatas: Centrarse en resolver el problema en lugar de permitir que la persona acompañada explore sus emociones.

Ejemplo práctico

Durante una sesión, Ana comparte que se siente culpable por no poder atender a su familia como antes. El acompañante escucha activamente, valida su sentimiento de culpa y parafrasea: “Entiendo que sientes culpa porque no puedes atender a tu familia como antes. ¿Te gustaría hablar más sobre ello?” Este enfoque permite que Ana profundice en sus emociones, sin sentir que sus preocupaciones son minimizadas.



Nota importante

Es muy importante recordar que es la historia o la experiencia de la persona a la que acompañamos, no la nuestra.

Herramienta práctica: Técnica de los tres niveles de escucha

1. Escucha interna: Estar presente con uno mismo, asegurando que las emociones propias no interfieran en la sesión.
2. Escucha enfocada: Dirigir toda la atención a la persona acompañada, captando lo verbal y lo no verbal.
3. Escucha intuitiva: Percibir los mensajes implícitos, como emociones subyacentes o silencios significativos.

Reflexión final

La escucha activa no solo es una habilidad técnica, sino también una actitud que refleja respeto y compasión hacia la persona acompañada. Practicarla con intención y conciencia es esencial para ofrecer un acompañamiento significativo y transformador.



ANEXO 1 Ficha Sesión de Acompañamiento

Datos Generales

- Fecha: _____
- Duración: _____
- Modalidad: [] Presencial [] Virtual
- Nombre de la persona acompañada:

- Contacto: _____
- Relación con el cáncer: _____
- (Ejemplo: paciente, familiar, cuidador.)
- Fecha de diagnóstico: _____
- Proceso actual: _____
- (Ejemplo: diagnóstico reciente, tratamiento activo, revisiones, etapa final.)
- Centro tratante: _____
- Profesiones o actividades: _____
- Aficiones o intereses: _____

Presentación y Alianza Inicial

- Qué es el acompañamiento:
 - Explicar que el acompañamiento se centra en el presente, ofreciendo un espacio seguro y sin juicios para que la persona pueda expresar sus emociones y reflexionar sobre sus necesidades.
- Presentación del acompañante:
 - Compartir brevemente la formación y experiencia del acompañante, incluyendo su relación con el cáncer.
 - Reforzar que el acompañante no da consejos ni soluciones, sino que acompaña desde la escucha y la empatía.
- Acuerdos iniciales:
 - Asegurar confidencialidad.
 - Establecer la duración y frecuencia de las sesiones.
 - Determinar si las sesiones serán solidarias (prácticas o voluntariado) o tendrán valor económico, indicando claramente el costo y la forma de pago.
 - Preguntar: “¿Qué te gustaría que trabajáramos hoy?”



Desarrollo de la Sesión

- Tema principal: _____
- Estado inicial:
 - Emociones predominantes: _____
 - Lenguaje no verbal observado: _____
- Herramientas y técnicas aplicadas:
 - a. _____ (Ejemplo: Respiración consciente, visualización, escritura emocional.)
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
- Preguntas de reflexión durante la sesión:
 - “¿Cómo te sientes trabajando este tema?”
 - “¿Hay algo que te esté ayudando especialmente?”

Cierre de la Sesión

- Reflexión final:
 - Pregunta: “¿Te ha servido lo que hemos trabajado hoy?”
- Tareas sugeridas para casa:
 - a. _____ (Ejemplo: Practicar respiración consciente una vez al día.)
 - b.
- Próxima sesión:
 - Fecha y hora acordada: _____

Nota:

Esta ficha está diseñada para ser utilizada como guía estructurada, enfocada en trabajar el presente y en ofrecer un espacio de apoyo adaptado a las necesidades del momento de la persona acompañada.

