

# EMcalma

## **Justificación:**

El diagnóstico y la vida con esclerosis múltiple puede generar mucho estrés, ansiedad y depresión. Tal y como refleja la Sociedad Gallega de Neurología(<https://www.neuroloxia.com/es/pacientes/enfermedades/#1476116488921-ad235204-7eb8>):

*“entre los síntomas de la enfermedad el trastorno emocional más frecuente es la depresión, generalmente reactiva al diagnóstico o a la situación funcional que es consecuencia de la enfermedad, pero en algunos casos se ha relacionado con lesiones en determinadas áreas del cerebro. “*

**Fundamentamos nuestra propuesta en la necesidad de buscar herramientas eficaces, como una forma de hacer un “stop”, que aporte calma ante los retos de la vida diaria y consideramos que con la práctica continuada de la meditación podríamos mejorar la calidad de vida de las personas que la practican.**

## **Planificación y cronograma:**

Desde AVEMPO, nos gustaría **implementar durante el año 2023 diferentes talleres de meditación, presenciales y online dirigidos a:**

- Personas con EM
- Cuidadores /familiares de personas con EM.

Los talleres se realizarán de marzo a diciembre. Con una duración semanal de aproximadamente 2 horas 40 minutos, dedicándole 1 hora 20 minutos a cada grupo.

## **Desarrollo y ejecución:**

La actividad se realizaría presencial u online dependiendo las características de cada grupo.

La persona **responsable del proyecto sería la psicóloga de la entidad** y su duración sería durante 10 meses durante el año 2023.

Con esta iniciativa nos gustaría crear un **espacio para cuidarnos, compartir y aprender a regular emociones y concentrarnos en el presente.**

## **Objetivo Principal:**

Proporcionar una herramienta con resultados probados científicamente, fácil de realizar, y que ayude a equilibrar los estados de estrés de la vida diaria.

## **Objetivos Secundarios:**

- Centrar la atención en el momento presente en el que hay capacidad de acción, alejada de pasado y futuro.
- Aliviar la ansiedad
- Reducir los sentimientos negativos
- Mejorar la salud.
- Aumentar la concentración.
- Mejorar diversos tipos de dolor
- Mejorar las funciones cognitivas (Atención) y prevención de su deterioro.

## **Memoria Económica:**

**Ampliación del número de horas del contrato de la psicóloga** (dependiendo de la cuantía del premio recibido se incrementará en mayor o menor número de horas):

Precio/hora Psicóloga: aprox. 20,60€ por 97 horas dedicadas al proyecto: aprox. 1998,20€

Duración de 10 meses (Desde marzo a diciembre). Dedicación semanal de 2 horas 40 minutos

## **Resultados esperados:**

- Mejora de la salud en general
- Reducción del estrés.
- Mejora del sueño.
- Reducción de la tensión muscular
- Atención enfocada y menos distracción mental
- Regulación Emocional
- Mayor capacidad de empatía y conexión al sufrimiento del otros

## **Carácter innovador:**

Hace años que se habla de los beneficios de la meditación en esclerosis múltiple y que diferentes entidades lo practican.

Con este proyecto queremos integrar en este proceso de adquisición de nuevas técnicas que nos ayuden a practicar la plena conciencia y concentrarse en el presente tanto **al entorno de las personas con esclerosis múltiple** como a las personas con esclerosis múltiple.

## **Divulgación:**

Si somos premiados realizaremos difusión en:

- Página web de la entidades
- Facebook
- Twitter
- Instagram

## **Evaluación y revisión:**

Se realizarán encuestas para valorar el servicio y la continuidad del mismo