

## HORARIO

MARTES DE 10:00H A 11:00 H

## LUGAR

HOSPITAL GENERAL  
UNIVERSITARIO SANTA LUCÍA

SALA “CARMEN CONDE”  
(PLANTA TERRAZA)

## PARTICIPANTES

PROFESIONALES DE LA UNIDAD DE  
PSICOLOGÍA CLÍNICA DEL HOSPITAL  
GENERAL UNIVERSITARIO SANTA LUCÍA  
Y 10-15 PACIENTES QUE PARTICIPEN EN  
EL PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO  
ONCOLÓGICO DE LA UEFO

## DURACIÓN

EL PROGRAMA COMPLETO SON **5 SESIONES**.  
LOS GRUPOS SE FORMARÁN POR ORDEN DE  
SOLICITUD HASTA COMPLETAR AFORO.  
EL RESTO DE SOLICITUDES, SE INCLUIRÁN EN  
LOS SIGUIENTES GRUPOS QUE SE IRÁN  
CELEBRANDO SUCESIVAMENTE.

SI DESEA APUNTARSE AL PROGRAMA

LLAME AL **TELÉFONO DE  
CONTACTO**  
DE **LA UNIDAD DE PSICOLOGÍA  
CLÍNICA DEL  
HOSPITAL G.U. SANTA LUCÍA**

**968110399**

EN EL SIGUIENTE HORARIO:  
LUNES A VIERNES  
8:30 a 14:30 H

O ESCRIBA UN CORREO ELECTRÓNICO  
A LA SIGUIENTE DIRECCIÓN:

[psclinica.mdolores.hsantalucia@gmail.com](mailto:psclinica.mdolores.hsantalucia@gmail.com)

Y NOS PONDREMOS EN CONTACTO  
CON USTED LO ANTES POSIBLE



Hospital General Universitario  
Santa Lucía



Hospital General Universitario  
Santa Lucía

**UNIDAD DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**INTERVENCIÓN  
PSICOLÓGICA GRUPAL  
DEL PROGRAMA UEFO:**



**“ENTRENAMIENTO EN  
TÉCNICAS DE  
AUTORREGULACIÓN  
EMOCIONAL”**

## FUNDAMENTO

- El enfermo oncológico ha de **adaptarse a una nueva situación** que conlleva numerosas alteraciones emocionales y funcionales en su vida diaria.
- Son recomendables las intervenciones psicológicas, para **ayudar a generar un afrontamiento activo y adaptativo** por parte del paciente.
- La capacidad del paciente para **regular pensamientos, sentimientos y comportamiento** influirá en cómo se adaptará a esta nueva situación.
- Este afrontamiento se puede entrenar y al conjunto de estrategias que utilizamos para ello lo llamamos: **“Estrategias de autorregulación emocional”**.

## OBJETIVOS

1. Mejorar la adaptación y afrontamiento de la enfermedad.
2. Reducir el malestar emocional.
3. Mejorar la calidad de vida.
4. Incorporar la respiración y la meditación informal como herramienta de regulación emocional.



## ¿QUÉ APRENDERÁ?

1. Conocer la diferencia entre pensamientos y emociones.
2. Reconocer los pensamientos automáticos negativos y estrategias para su manejo.
3. Tener una actitud de atención al presente sin juzgar, con aceptación, curiosidad y paciencia.
4. Utilizar la respiración como forma de autorregulación emocional.
5. Ejercicios de autorregulación emocional basados en la atención en consciencia plena.



Hospital General Universitario  
Santa Lucía

