

ASOCIACIÓN
VIKTOR E. FRANKL

Acompañar



BOLETÍN INFORMATIVO N° 79
FEBRERO 2024

EDITORIAL BOLETIN ACOMPAÑAR AVEF. FEBRERO 2024

Vivimos tiempos difíciles, con dos guerras cercanas que nos recuerdan que existen otras olvidadas, situaciones límite que parecen increíbles en el siglo XXI y ante las que nos sentimos impotentes. En la vida cotidiana nos enfrentamos a desconcierto, tensión, polaridad, adversidades que dificultan encontrar un equilibrio y un bienestar que anhelamos para nosotros y nuestros seres queridos. Un verdadero reto para el mensaje de Viktor Frankl de que, en toda situación por difícil que sea, se puede encontrar un sentido. Pero no olvidemos que, cuando escribió el libro de su experiencia en los campos de concentración, el mundo vivía un periodo aún más terrible.

Bajando a la realidad que nos rodea, la asociación lleva ya 22 años acompañando a personas que sufren pérdidas cercanas, a menudo irrecuperables, cambios vitales que generan un sufrimiento prolongado y que necesitan compartir. Ya superada la pandemia siguen llegando personas referidas por médicos de familia, psicólogos, por amigos o por conocidos que han sido ya atendidos y recomiendan que acudan a vernos. Cada vez hay más solicitudes de atención por pérdidas diversas, no solo por duelo. Algo estamos ofreciendo que es útil para reconducir la vida golpeada por una adversidad hacia la búsqueda compartida de un sentido. Y es que el mundo exterior nos influye, pero es en nuestro interior donde podemos encontrar una fuerza ignorada para decidir cambiar la actitud, lo único que no se nos puede arrebatar: la voluntad de sentido, escoger cómo vivir esa adversidad para poder reescribir la nueva historia que comienza cada día.

Para ello hemos construido una verdadera familia de voluntarias y voluntarios, de escucha en sede o telefónica, de orientación con profesionales voluntarios, de acompañamiento en hospitales. Cada uno tiene su tarea, dando la oportunidad de mirar de frente a la adversidad que atrapa, expresar las emociones y sentimientos que provoca, proponiendo decidir qué actitud se escoge, para afrontarla como un desafío de la vida, tratar de cambiar lo que es posible cambiar, y aceptar lo que no lo es. Esos planteamientos requieren apoyo de otras personas, que hay que buscar, especialmente en momentos de dificultad. Por ello además de la atención personalizada, estamos desarrollando talleres grupales para afrontar el duelo, la enfermedad y el cáncer, el dolor crónico, espacios para una ventilación emocional, y donde se da un paso más al salir del propio sufrimiento y se es capaz de escuchar e incluso aportar la propia experiencia para ayudar a otros. Una verdadera terapia para comenzar a superar la pérdida.

Cada vez son más las personas que quieren conocer la logoterapia, por lo que llevamos realizados varios cursos de formación, donde algunos se plantean convertirse en voluntarios para ayudarnos en esta tarea. También desarrollamos grupos de mindfulness para personas en duelo, recientemente un grupo para mayores con

sentido, además de libro forum y foros de diálogo online, y charlas y conferencias para explicar la búsqueda de sentido en la vida cotidiana, como una verdadera tarea que cumplir. Como decía Frankl, no debemos preguntarnos qué le pedimos a la vida, sino qué es lo que la vida nos pide a cada uno.

Esa es nuestra humilde y limitada respuesta a los retos que el mundo global nos presenta, una gota en el océano, pero sin duda capaz de cambiar la vida y el rumbo de varios miles de personas que se han acercado en estos años buscando apoyo emocional en el sufrimiento, la enfermedad y ante la muerte y han tomado la decisión de cambiar la actitud. En este boletín encontraremos las actividades en las que podemos participar, y os pedimos que nos ayudéis a difundir. Especialmente la IV Jornada de Logoterapia que celebraremos en mayo donde abordaremos la integración de la Logoterapia con otras orientaciones psicológicas y seguiremos aprendiendo y compartiendo.

Gracias a todas las personas que dedicáis vuestro tiempo y voluntad para hacerlo realidad. Un especial recuerdo a Paco Irazo que ha concluido su viaje, ayudándonos a gestionar el área económica hasta el último momento, dejando el legado de una vida plena. Necesitamos a cada persona que se acerca a la asociación, pues da sentido a nuestra dedicación. Y las necesitamos para demostrar que es posible transformar el sufrimiento y la pérdida, que es real, que muchos lo consiguen. Y creciendo en experiencia y resiliencia nos ayudamos a ser personas más realizadas, más capaces de cambiar nuestro pequeño mundo, pequeños focos de esperanza en esta sociedad que busca motivos para encontrar su sentido.

Jose Luis Guinot Presidente Asociación Viktor E. Frankl

Actividades 2024

LIBRO TALLER: "CAMINANDO" BASADO EN EL LIBRO "EL MENSAJE DE LAS LÁGRIMAS" ALBA PAYAS

Enero 18, Febrero 29, Marzo 27, Abril 25

Todas las sesiones serán en grupo por internet (Zoom).

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113 o por correo electrónico correo@asociacionviktorfrankl.org

Dirigido por: Alberto Jarabo, Emilio Simó, Silvia Ballesteros y Concha Tamarit.

Dirigido a: Grupo de encuentro dirigido a personas que han finalizado el taller de mindfulness y duelo y desean tener una continuidad de acompañamiento en su pérdida.

Objetivos: El taller consistirá en una sesión mensual. En cada sesión se comentará y se compartirá en grupo un capítulo del libro "El mensaje de las lágrimas" de Alba Payás. La sesión se iniciará y terminará con una meditación corta.

TALLER: "MINDFULNESS Y COMPASIÓN. PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PARA LA VIDA"

Enero:25 Febrero:8-22 Marzo:7-21 Abril:4-18 de 18.15h a 20.00h

Todas las sesiones serán en grupo, presenciales en la sede de la asociación Viktor Frankl y por internet (Zoom).

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113 o por correo electrónico correo@asociacionviktorfrankl.org

Dirigido por: Alberto Jarabo, Psiquiatra del Servicio de Orientación de la Asociación Viktor E. Frankl. Concha Tamarit, Silvia Ballesteros y Emilio Simó.

Dirigido a: El taller está abierto a todas las personas que han tenido una pérdida importante en su vida, sea de una persona cercana, de salud o de relación de pareja.

Objetivos: El taller enfoca, a través de la práctica de meditación en grupo, la total aceptación de cómo somos, de cómo nos sentimos, en cada momento. Todo ello acogido y apoyado por una intención de amor incondicional hacia nosotros mismos, como parte integral de la práctica.

Es importante que la persona tenga acceso a Internet en su móvil para recibir la meditación grabada por WhatsApp.

TALLER: "AFRONTAR EL DUELO"

Miércoles de 18h a 19:30h, 6 sesiones, cada 15 días a partir de febrero.

Aforo limitado. INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113 o por correo electrónico correo@asociacionviktorfrankl.org

Dirigido por: Valeria Farriol Baroni, Psicóloga, miembro del Servicio Orientación de la Asociación Viktor Frankl

Dirigido a: Personas en duelo de más de tres meses, interesadas en conocer cómo se afronta un duelo con el apoyo grupal.

Objetivo: Desde la Asociación se brinda, a través de este taller, la posibilidad de que las personas se sientan escuchadas con empatía y respeto por su dolor en un ambiente seguro, con el fin de tener un apoyo incondicional y recibir los recursos de afrontamiento que son generados en el grupo, dentro del enfoque de la Logoterapia.

FOROS DIÁLOGOS

XV FORO DIÁLOGO: «PRACTICAR LOS VALORES EXISTENCIALES EN NUESTRA VIDA FINITA»

Miércoles 14 de febrero - 18h30 - 20h- Online :

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113. o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org

Dirigido por: Zoubaida Foughali. Psicóloga y voluntaria de orientación de AVEF.

Objetivo: “La vida que tengo es la que hay aquí y ahora y ante ella debemos responder”. “Aprovechar el tiempo que duran las cosas ya que es limitado, soy limitado, tengo un fin”.

Contenido: Si todo tiene fecha de caducidad, también aquello que no nos gusta la tiene. Y si está viviendo un mal momento o lo estás viviendo tú, recuerda que también es pasajero. La fecha de caducidad, como “La Hoja Roja” en la novela de Delibes, nos enfrenta con nuestra finitud, con la sensación y realidad de que no somos eternos y que nosotros también, tenemos fecha tope inscrita. Por suerte, saber que somos finitos es un estímulo para vivir el momento presente con toda la fuerza y responsabilidad.

XVI DIÁLOGO: “DE LA EMOCIÓN AL SENTIDO. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOGOTERAPIA.” -

Miércoles 17 de abril - 18h30-20h Online

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113. o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org

Dirigido por: José Ortiz. Psicólogo.

Objetivo: La propuesta de este diálogo es reflexionar sobre las emociones y la inteligencia emocional desde una mirada logoterapéutica. Si bien la inteligencia emocional se ha convertido en un tema importante para la educación y las ciencias del bienestar, desde una mirada logoterapéutica parece fundamental reflexionar sobre el sentido de las emociones y el sentido de la inteligencia emocional. Sabemos que la inteligencia emocional promueve el bienestar psicológico, pero ¿y el "bien-ser"? ¿qué relación hay entre emociones y valores? ¿cómo ayudan las emociones a percibir y a realizar sentido? Y, lo más importante, ¿cómo podemos aplicar estos conocimientos en nuestro con-vivir cada día con nosotros mismos, con otras personas y con nuestras circunstancias?

TALLER: "ENTENDER Y ATENDER AL ENFERMO DE CÁNCER"

19 de febrero (presencial), 15 de abril (on-line)- 18h -20h 17 junio (presencial)

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113. o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org

Dirigido por: José Luis Guinot, Médico. Jefe clínico de Oncología Radioterápica del Instituto Valenciano de Oncología.

Dirigido a: familiares y amigos de pacientes con cáncer

Objetivo: Ayudar a comprender la experiencia del cáncer en sus diferentes etapas y cómo actuar con el paciente.

Contenido: A partir de la comunicación de experiencias de los participantes se tratarán de ofrecer planteamientos de actuación en función de las etapas por las que atraviesa el enfermo:

1. Protocolo de ayuda tras el diagnóstico. (actitudes ante el diagnóstico)
2. Durante el tratamiento (quimioterapia, radioterapia, cirugía, secuelas)
3. El miedo a la recaída (vivir tras el cáncer)
4. Cuando la enfermedad se convierte en crónica (progresión del cáncer)
5. Qué hacer cuando "no hay nada que hacer" (el enfermo terminal)
6. Planteamientos para afrontar el cáncer

CURSO TALLER : "PALABRAS PARA UNA VIDA CON SENTIDO"

Lunes 18h a 19:30h 7 sesiones a partir del 26 de febrero:

Aforo limitado - Presencial en la Universidad Europea -

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113. o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org

Una introducción al pensamiento de Viktor E. Frankl y a su aplicación en la vida.

Dirigido a: cualquier persona interesada en conocer, de forma clara y sistemática, las líneas básicas del pensamiento de Viktor E. Frankl y desarrollar herramientas para su aplicación práctica en el trabajo o la vida cotidiana. El grupo estará integrado por unas 15-20 personas.

Impartido por: voluntarios profesionales del servicio de formación de la AVEF.

Material de trabajo: Se entregará a los asistentes, el libro "Palabras para una vida con sentido" de Ma Ángeles Noblejas. Mediante exposiciones teóricas, comentarios de textos, intercambio de experiencias por los participantes, diálogo a partir de cuestiones planteadas y ejercicios, se tratará aproximadamente un capítulo por sesión, que los asistentes deberán haber leído y trabajado previamente.

TALLER: " GESTIÓN DE LA PÉRDIDA DE LA SALUD"

Lunes 27 de mayo, 3 de junio y 10 de junio. 3 sesiones a las 18.00h-20.00h. ON-LINE

Aforo limitado - PREVIA INSCRIPCIÓN llamando al 963.510.113 o por correo electrónico correo@asociacionviktorfrankl.org.

Dirigido por: José Luis Guinot, Mónica Perdomo y Ernesto Balaguer.

Dirigido a: Personas con dolor o enfermedad crónica, cuidadores familiares y cualquier persona interesada en el tema.

Objetivo: Compartir cómo es vivir con un diagnóstico desfavorable de salud crónico y también cómo no sucumbir a esta situación a través de experiencias vividas por personas que viven con esta condición llevándolo de manera positiva, gestionando emociones naturales del duelo de la pérdida de la salud, descubriendo nuevas posibilidades y abriéndose a la vida.

Contenidos: La enfermedad y el dolor continuado son situaciones límite que pueden conllevar mucho sufrimiento. No obstante, también nos dan la oportunidad de descubrir un Sentido y enriquecer nuestra visión de la Vida. Descubrir que la vida es otra y, sin embargo, sigue siendo Vida.

ACTIVIDADES DIARIAS DE VOLUNTARIADO

Atención telefónica de lunes a viernes de 10h a 14h y de lunes a jueves de 17h a 20h.

Servicio de orientación para las personas que necesiten ayuda por pérdida de un ser querido, de la salud, por hechos vitales traumáticos y ayuda en el crecimiento personal ante la pérdida de sentido.

Las consultas se realizan todas las tardes de lunes a jueves y algunas mañanas, por teléfono/videollamadas y presencial. Pedir cita previa por teléfono (963510113) o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org.

Voluntariado hospitalario, todas las semanas en el IVO y Hospital Padre Jofre.

OTRAS ACTIVIDADES RECOMENDADAS :

UCV Cátedra del Mayor - Conferencia "LO QUE QUEDA AL FINAL DE LA VIDA"
10 de abril a las 18h. Sede Santa Úrsula Calle Guillen de Castro nº 96.

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113. o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org

Impartido por: José Luis Guinot, Médico. Jefe clínico de Oncología Radioterápica del Instituto Valenciano de Oncología.

IV JORNADA DE LOGOTERAPIA. LA INTEGRACIÓN DE LA LOGOTERAPIA CON OTRAS ORIENTACIONES PSICOLÓGICAS.

Previsto para celebrarse el 18 de mayo de 2024 por la mañana, con talleres por la tarde.

INSCRIPCIÓN PREVIA llamando al 963.510.113. o por correo electrónico: correo@asociacionviktorfrankl.org

Se informará de la sede y del programa más adelante.

PREESTRENO CINE a beneficio de la Asociación VIKTOR E. FRANKL:

Retomamos este evento, gracias a la colaboración de la distribuidora A CONTRACORRIENTE FILMS y de los CINES LYS: **A finales de junio.** Se comunicará la fecha definitiva más adelante.

Hazte "Amigo/a" de la asociación

Si quieres apoyar la labor de la asociación y ayudarnos a tener recursos necesarios para acompañar a más personas, hazte Amigo/o de la asociación. Tu aportación permite gestionar las actividades y la infraestructura para su desarrollo. Hacerse "Amigo/a" de la asociación es fácil y rápido, solo tendrás que rellenar un breve formulario.

Te informaremos de todas las actividades de la asociación por Whatsapp y podrás beneficiarte de reducciones sobre las actividades que piden una participación solidaria.

Tu donación se desgrava : por ejemplo, una cuota anual de 40€ en realidad solo te cuesta 8€.