Superar el Cáncer Después del Cáncer

mind system
method

NEURO VITAL

Tu camino hacia el bienestar integral

Metodología Mind System

Autor
Antolín Yagüe Marinas
Experto en Neuropsicología Clínica

Superar el Cáncer Después del Cáncer

mind system method

NEURO VITAL

Tu camino hacia el bienestar integral

Son numerosas las personas que después de haber controlado el cáncer en su aspecto clínico, éste se les ha instalado en el pensamiento como si fuese un “huésped” que, hablándoles de miedo, ansiedad y estrés, les recuerda todos los días el trauma emocional y psicológico que les hace vivir el cáncer.

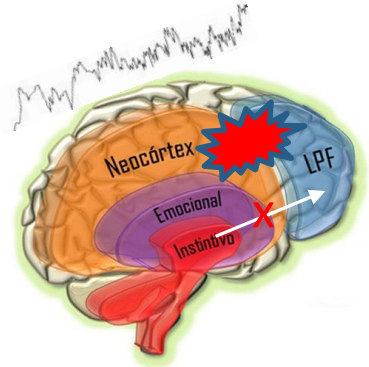
Causas que generan registro
Psicológico y Emocional Traumático

mind system method

Enfermedades, agotamiento emocional, accidentes, guerras, abusos, duelos, rupturas de pareja o familia, violencia, desastres naturales…

Impacto Traumático Emocional

mind system method



Noticia diagnóstica: Registro cerebral

- Los sentidos envían al cerebro : imágenes, olores, ruidos…
- El Sistema Emocional genera: miedo, pánico, ansiedad, disociación.
- El Sistema Nervioso Somático produce: bloqueo muscular.
- El Comportamiento altera la conducta: negación, huida.

Cuando la información traumática no se reintegra con el paso del tiempo, ésta queda latente en el pensamiento y en la memoria generando **estrés postraumático**.

Siguiendo las instrucciones del libro

mind system
method

Parte 1ª: seguir pautas en el libro Pg. 15-49

Además de la presentación, objetivos, prólogo, testimonios, etc. nos vamos a encontrar con el **registro** personal que haremos:

- A través del móvil u ordenador abriendo la pagina www.mindsystem.es/anexos

- Abriendo cualquiera de los

QR 1

Datos de registro

mind system

www.mindsystem.es/anexos

REGISTRO

Correo electrónico (*)

Contraseña (*)

Confirmar contraseña (*)

Seleccione provincia (*)

REGISTRARSE

¿Ya estás registado? INICIAR SESIÓN

Actividad Metodológica

mind system
method

Tipo de actividad

Autónomo, libro	Conferencias		Talleres	
	Cursos		Seminarios	

Cuestionarios autovaloración: “Radiografías y Resonancias Psicológicas” previas y pos a la actividad.

Técnicas grabadas en audios: Abordaje neuropsicológico.

Protagonismo interactivo: las personas asistentes desarrollan un aprendizaje correcto de la técnicas y su utilización.

Aproximación al conocimiento: la experimentación personal de cada participante se apercibirse de las diferencias existentes entre su conocimiento y la materia práctica.

Desarrollar la metodología de manera autónoma con

mind system method

- El libro de referencia.
- Ordenador o teléfono móvil.
- Auriculares (recomendables).

Fase autoaloración previa al proceso

mind system method

Cuestionarios
"Radiografía Psicológica"

1. Ámbito personal
2. Ámbito familiar
3. Ámbito laboral
4. Autoestima
5. Reacción ansiedad
6. Reacción miedo
7. Reacción tristeza
8. Reacción orgánica
9. Reacción cognitiva

www.mindsystem.es/anexos

Parte 2ª, práctica día 1, Pg. 51-64

Contesta 9 cuestionarios para conocer tu

"**Radiografía psicológica**": como percibes tus relaciones, estado de ansiedad, malestar físico, tristeza, miedo, autoestima, **qué sientes**.

“Radiografía Psicológica”

autopercepción

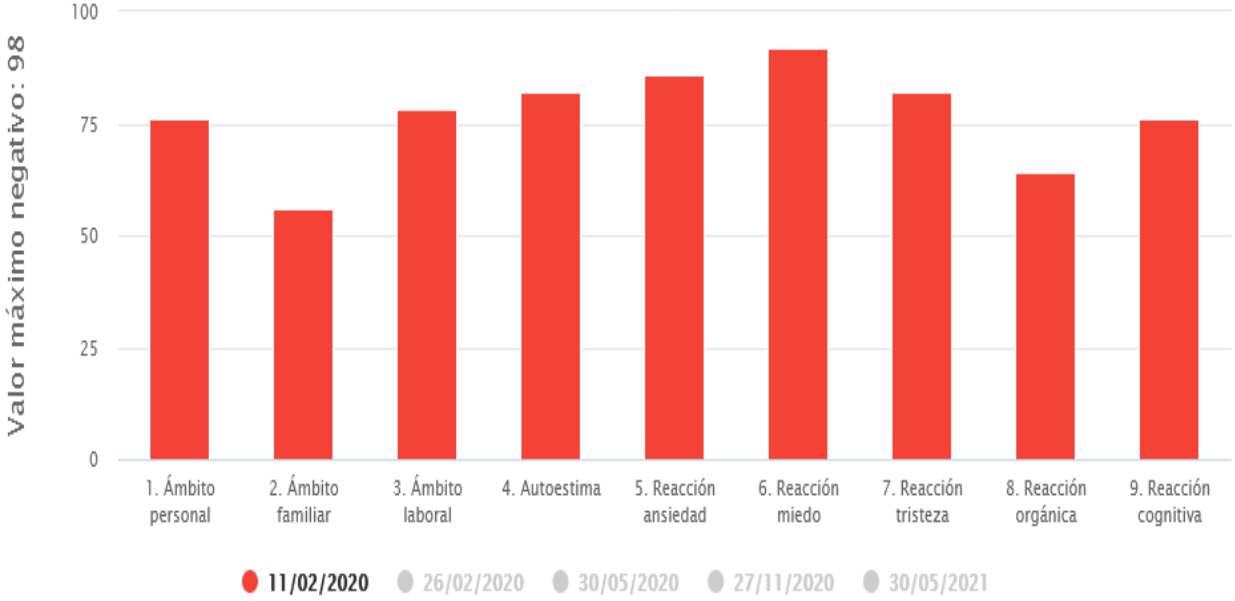
mind system©
method

Punto de partida

Puntuaciones

1. Ámbito personal	76
2. Ámbito familiar	56
3. Ámbito laboral	78
4. Autoestima	82
5. Reacción ansiedad	86
6. Reacción miedo	92
7. Reacción tristeza	82
8. Reacción orgánica	64
9. Reacción cognitiva	76

Autopercepción del estado de salud física y psicológica del bienestar **previo** a la aplicación del método



Fase autovaloración previa al proceso

mind system method

Cuestionarios
"Resonancia Psicológica"

1. Recuerdos negativos
2. Imagen negativa
3. Sensación corpórea
4. Emoción negativa
5. Creencia negativa
6. Salud percibida.

www.mindsystem.es/anexos

Parte 2ª, práctica día 1

Contesta 6 cuestionarios para conocer tu

"**Resonancia psicológica**": cómo percibes la morbilidad oncológica, recuerdos, imágenes, creencias, sensaciones corporales, etc.

“Resonancia Psicológica”

autopercepción

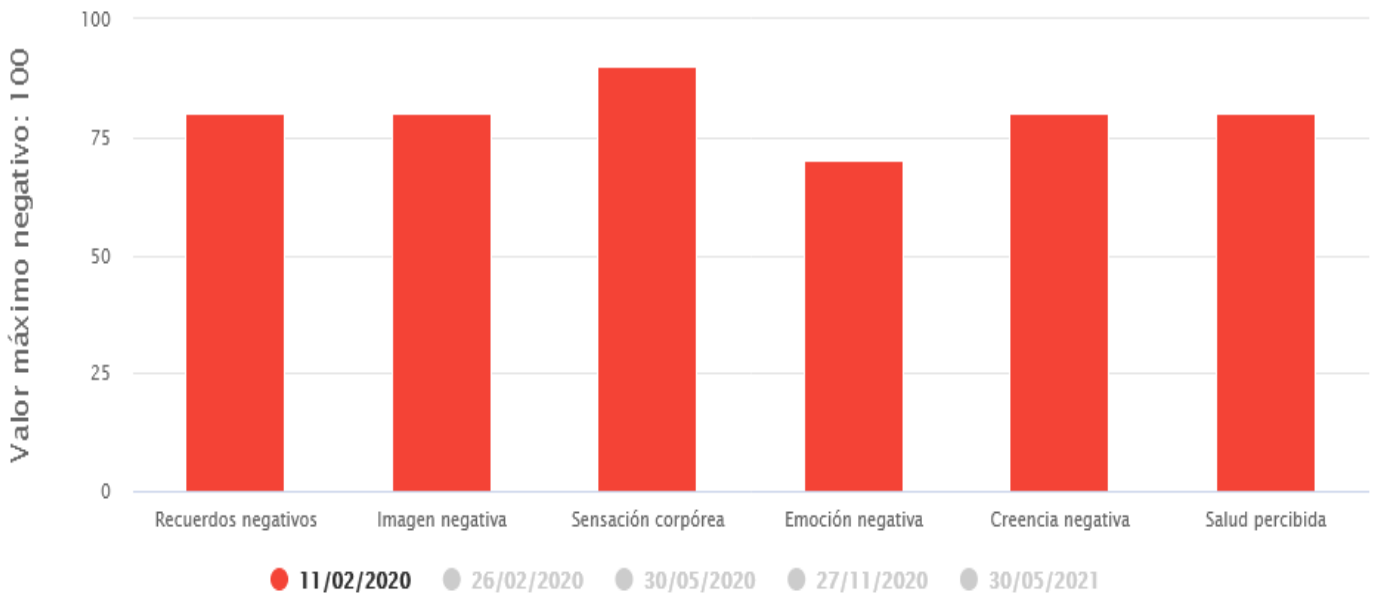
mind system©
method

Punto de partida

Puntuaciones

1. Recuerdos negativos	80
2. Imagen negativa	80
3. Sensación corpórea	90
4. Emoción negativa	70
5. Creencia negativa	80
6. Salud percibida	80

Autopercepción de los elementos que configuran la morbilidad oncológica **previa** a la aplicación del método



Respuesta neuropsicológicas cuando el cáncer se ha instado en el pensamiento

mind system method

Resonancia
comportamiento NO visible

DISCURSO CRÍTICO INTERIOR

pensamientos negativos anticipatorios

creencias irracionales

emociones negativas

imágenes negativas

reccuerdos negativos

alteración inmunitaria
sistema emocional
somatización

Radiografía
comportamiento visible

CONDUCTA MAL ADAPTADA

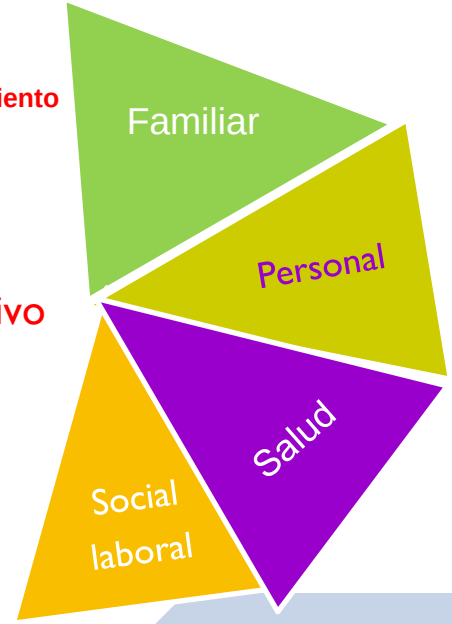
miedo
angustia
ansiedad
tristeza
depression
alteración cognitiva
autoestima

Alteración del comportamiento
Incertidumbre

CONSECUENCIAS

Impacto negativo

Círculo vicioso

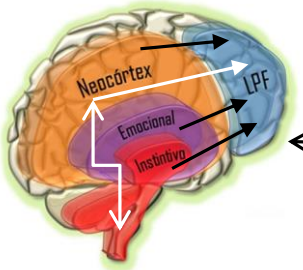


Neurociencia: justificación científica de la metodología Mind System

mind system©
method

Lectura recomendada: https://mindsystem.es/lectura-recomendada/ Pg. 69-74

Conocimiento de las estructuras cerebrales implicadas en el desarrollo metodológico

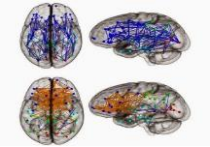


Cerebro triuno: Sincronización

H. Izquierdo objetividad

H. Derecho creatividad

Visualización: Imaginación, GPS cerebral



Conectividad: Proceso información
- Longitudinal
- Transversal

Neuronas espejo: aprendizaje visual

Ondas cerebrales: consolidación aprendizaje

Fase previa al proceso

reconocimiento y aceptación

mind system method

Parte 2ª, Práctica día 1

No evitar la realidad

- Reconocer y aceptar que tú has padecido cáncer.

Escuchar audio 0

Emoción ELEVACIÓN
sentirse realizado
sentimiento y afecto

Superar el cáncer después del cáncer

mind system©
method

Parte 3ª Pg. 77-92

Desarrollo de las fases 1ª, 2ª y 3ª

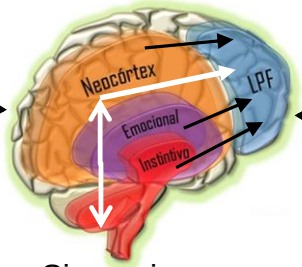
Fase 1ª: Estabilización Emocional

preparar al cerebro proceso información traumática

mind system©
method

Paso 1: sincronizar el cerebro triuno

Problemática



Desfocalizar
técnica distractora

Aprendizaje visual
graba información MACP

Sincronizar
evitar predominancia áreas, estabilización emocional

Coherencia cardiaca
percibir estado de bienestar, satisfacción gratificante, memoria consciente

Objetividad/creatividad
estimulación bilateral, la información se alterna de un hemisferios a otro

Consolidación
graba aprendizaje visual en MALP

Escuchar Audio 1 *Respiración cardioemocional*

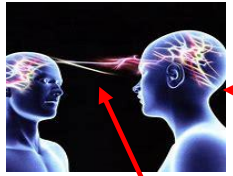
práctica días: 2, 3 y 4

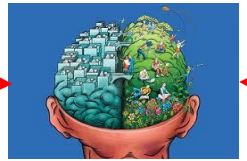
Fase 1ª: Estabilización Emocional

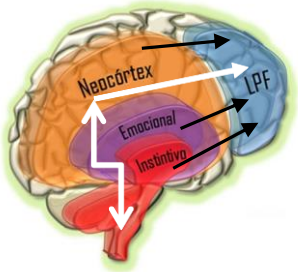
preparar al cerebro proceso información traumática

mind system©
method

Paso 2: Crear un lugar seguro para trabajar







Escuchar audio 2

Visualización – imaginación GPS C

Aprendizaje visual

Estimulación bilateral

Consolidación IMÁGEN

ENTRENAR

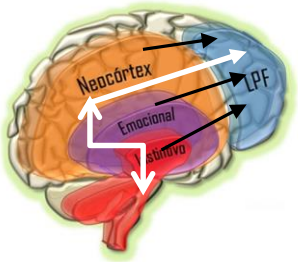
práctica días: 5

Fase 2ª: Verbalizar recuerdos impacto emocional noticia diagnóstica

mind system©
method

Paso 1: Información psicológica asociada “Radiografía Psicológica”

Escuchar audio 3



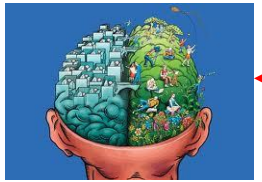
El audio te lleva a verbalizar con el **guía interior,** sin alteración emocional, **cómo te sentiste** cuando te dieron la noticia de que tenías cáncer

práctica días: 6, 7 y 8

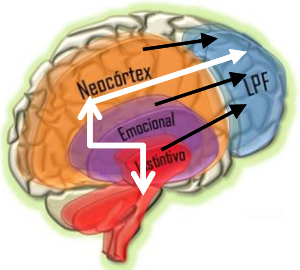
Fase 2ª: Procesar información traumática morbilidad oncológica

mind system©
method

Paso 2: Información traumática “Resonancia Psicológica”



Escuchar audio 4



En el audio se reprocesan las secuelas del trauma, pensamientos recurrentes, imágenes perturbadoras, somatización, emociones negativas, etc.

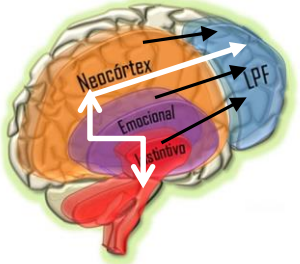
práctica días: 9, 10 y 11

Fase 3ª: Comunicación introspectiva

mind system©
method

Paso 1: Escucha como habla tu cuerpo

Estabilidad Sistema Nervioso Somático



Escuchar ***Audio 5***

visualiza reflexiona-decide, consolida

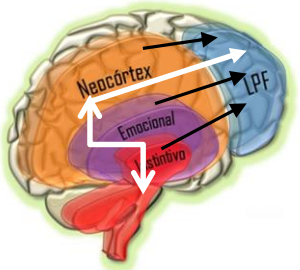
práctica días: 12

Fase 3ª: Comunicación introspectiva

mind system©
method

Paso 2: Escucha como habla tu pensamiento

Regularidad Pensamientos Positivos



Escuchar ***Audio 6***

3,20 – 8,50

visualiza reflexiona-decide, consolida

práctica días: 13

Fase 3ª: Comunicación introspectiva

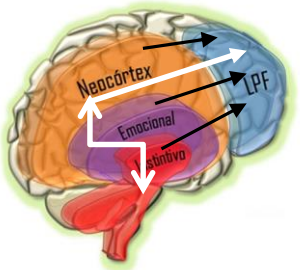
mind system©
method

Paso 3: Escucha como habla tu energía

Regularidad Rendimiento Diurno

Escuchar *Audio 7*

visualiza reflexiona-decide, consolida



práctica días: 14

Superar el cáncer después del cáncer

actividades post aplicación del método

mind system method

Parte 4ª Pg. 95-98

Volver a contestar los cuestionarios I y II para comparar las nuevas “Radiografías y Resonancias psicológicas” con las previas a la aplicación del método.

“Radiografía Psicológica” resultados 2ª gráfica post aplicación metodológica

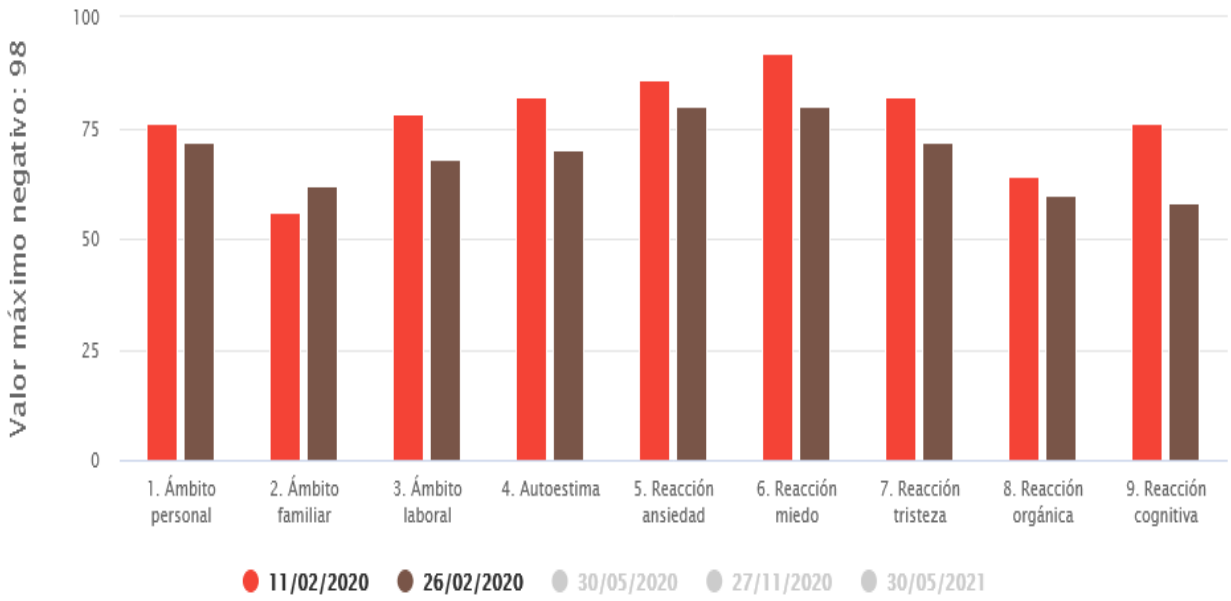
mind system©
method

Punto de llegada
“Radiografía Psicológica”

Puntuaciones

1. Ámbito personal……	76	72
2. Ámbito familiar …….	56	62
3. Ámbito laboral …….	78	68
4. Autoestima ……..	82	70
5. Reacción ansiedad….	86	80
6. Reacción miedo ……..	92	80
7. Reacción tristeza …….	82	72
8. Reacción orgánica ……	64	60
9. Reacción cognitiva ……	76	58

Autopercepción del estado de salud física y psicológica del bienestar **previa y post** a la aplicación del método



“Resonancia Psicológica” resultados 2ª gráfica post aplicación metodológica

mind system©
method

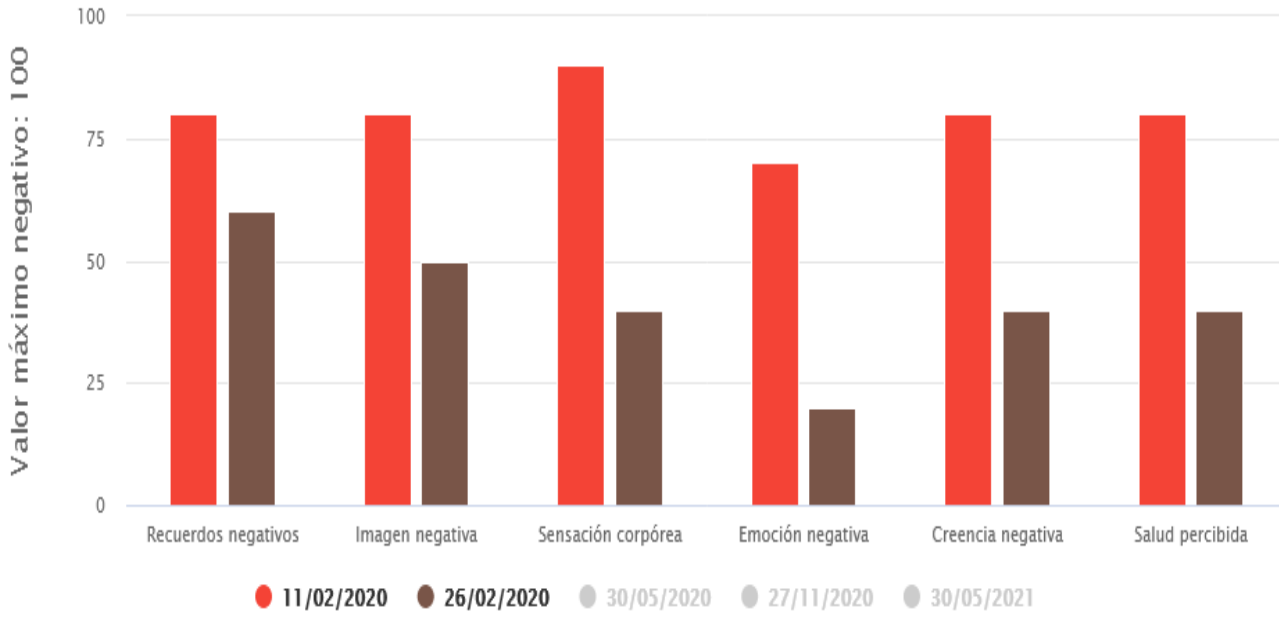
escala

Autopercepción de los elementos que configuran la morbilidad oncológica y la escala de salud percibida **previa y post** a la aplicación del método

Punto de llegada
“Resonancia Psicológica”

Puntuaciones

1. Recuerdos negativos	80	**60**
2. Imagen negativa	80	**50**
3. Sensación corpórea	90	**40**
4. Emoción negativa	70	**20**
5. Creencia negativa	80	**40**
6. Salud percibida	80	**40**



Superar el cáncer después del cáncer

respuestas neuropsicológicas post proceso

mind system method

DISCURSO ENDÓGENO POSITIVO
GUÍA INTERIOR

pensamientos positivos
imágenes neutras
emoción positiva
estabilidad orgánica sistema nervioso
creencias racionales
recuerdos neutros

CONDUCTA BIEN ADAPTADA

Estabilidad emocional estado de salud física y psicológica del bienestar

CONSECUENCIAS
Regularidad en el comportamiento

impacto positivo

Círculo virtuoso

Familiar
Personal
Salud
Social laboral

Pautas de Mantenimiento

mind system©
method

Parte 5 Pg. 99-129

- Recomendaciones.
- Repetir cuestionarios para comparar "Radiografías y Resonancias psicológicas" a los 3, a los 6 y a los 12 meses.

“Radiografía Psicológica” resultados 3ª gráfica 3 meses después

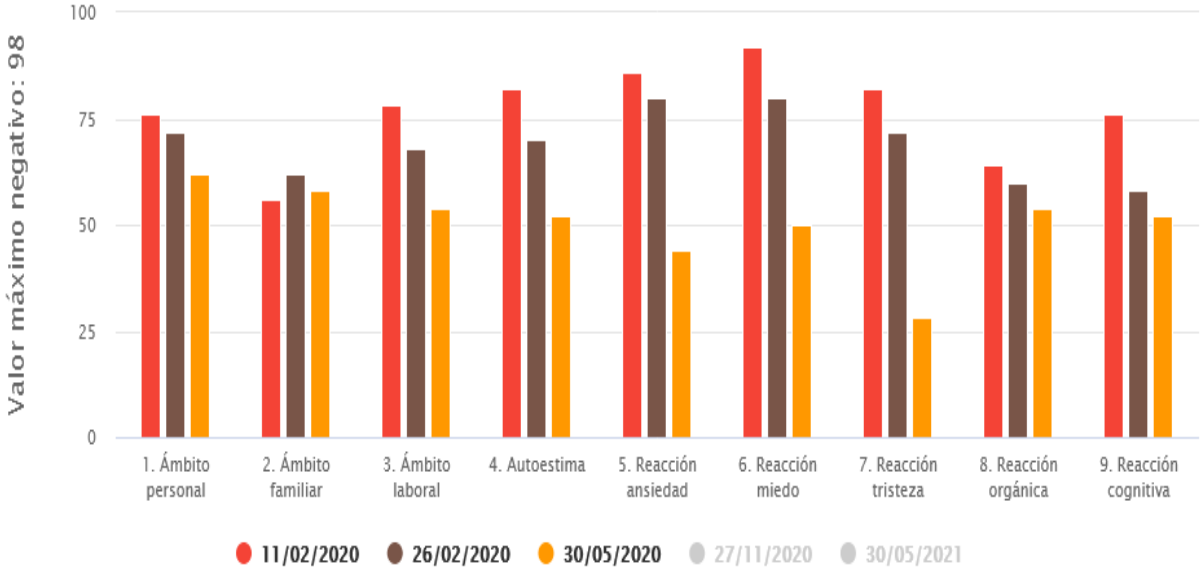
mind system©
method

Mantenimiento
“Radiografía Psicológica”

Puntuaciones

1. Ámbito personal……	76	72	62
2. Ámbito familiar …….	56	62	58
3. Ámbito laboral …….	78	68	54
4. Autoestima ……..	82	70	52
5. Reacción ansiedad….	86	80	44
6. Reacción miedo ……..	92	80	50
7. Reacción tristeza …….	82	72	28
8. Reacción orgánica ……	64	60	54
9. Reacción cognitiva ……	76	58	52

Autopercepción del estado de salud física y psicológica del bienestar
3 meses después de aplicar el método



“Resonancia Psicológica” resultados 3ª gráfica 3 meses después

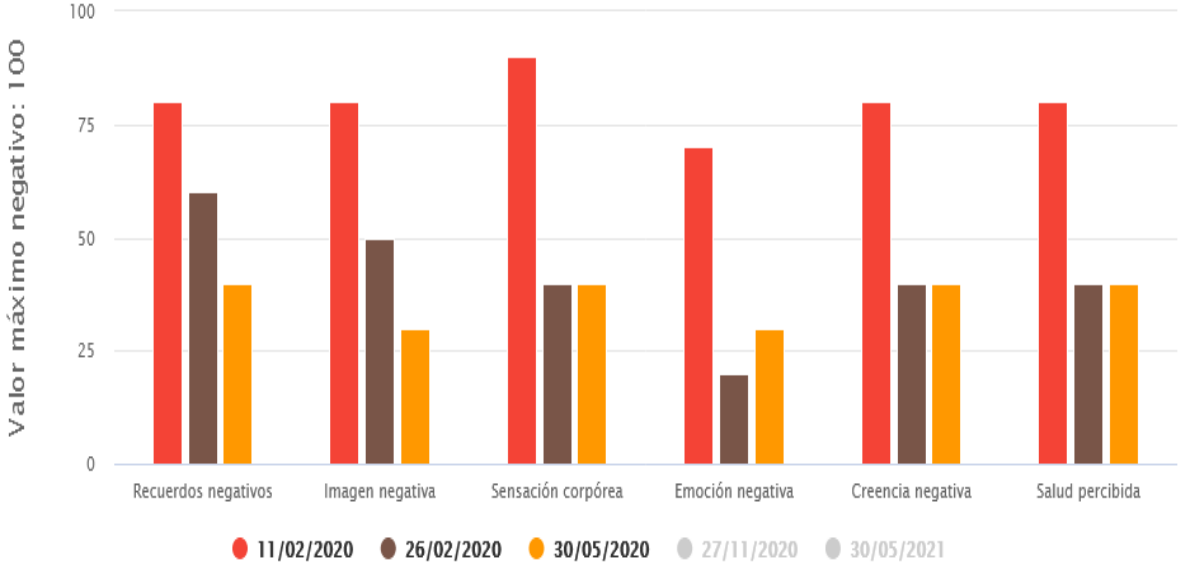
mind system©
method

Mantenimiento
“Resonancia Psicológica”

Puntuaciones

1. Recuerdos negativos	80	60	40
2. Imagen negativa	80	50	30
3. Sensación corpórea	90	40	40
4. Emoción negativa	70	20	30
5. Creencia negativa	80	40	40
6. Salud percibida	80	40	40

Autopercepción de los elementos que configuran la morbilidad oncológica y la escala de salud percibida **3 meses después** de aplicar el método



“Radiografía Psicológica” resultados 4ª gráfica 6 meses después

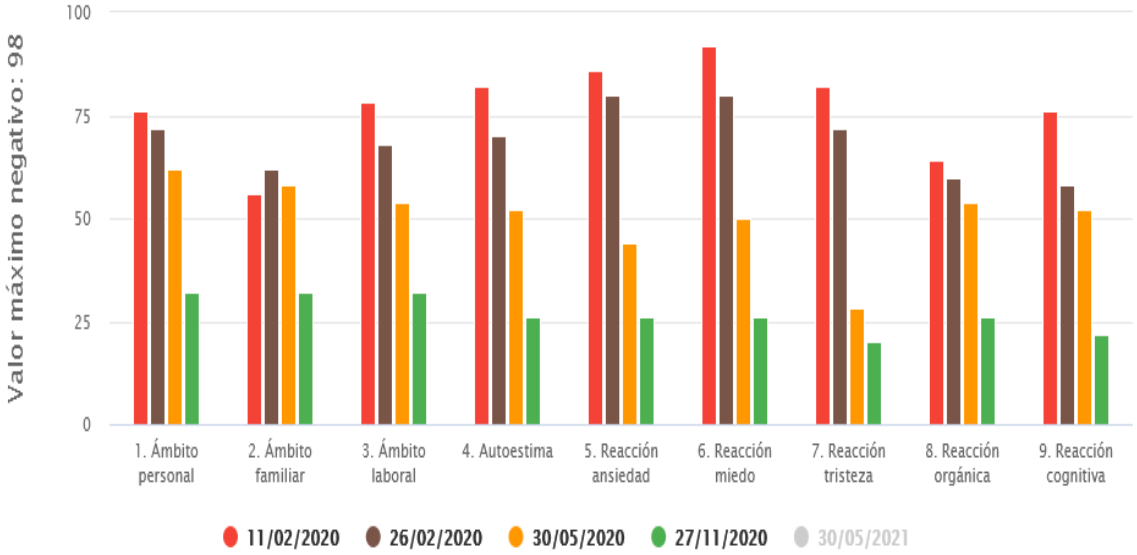
mind system©
method

Mantenimiento
“Radiografía Psicológica”

Puntuaciones

1. Ámbito personal……	76	72	62	32
2. Ámbito familiar …….	56	62	58	32
3. Ámbito laboral …….	78	68	54	32
4. Autoestima ……..	82	70	52	26
5. Reacción ansiedad….	86	80	44	26
6. Reacción miedo ……..	92	80	50	26
7. Reacción tristeza …….	82	72	28	20
8. Reacción orgánica …...	64	60	54	26
9. Reacción cognitiva ……	76	58	52	22

Autopercepción del estado de salud física y psicológica del bienestar
6 meses después de aplicar el método



“Resonancia Psicológica” resultados 4ª gráfica 6 meses después

mind system©
method

Mantenimiento
“Resonancia Psicológica”

Puntuaciones

1. Recuerdos negativos	80	60	40	20
2. Imagen negativa	80	50	30	30
3. Sensación corpórea	90	40	40	20
4. Emoción negativa	70	20	30	20
5. Creencia negativa	80	40	40	30
6. Salud percibida	80	40	40	40

Autopercepción de los elementos que configuran la morbilidad oncológica y la escala de salud percibida **6 mese después** de aplicar el método

“Radiografía Psicológica” resultados 5ª gráfica 12 meses después

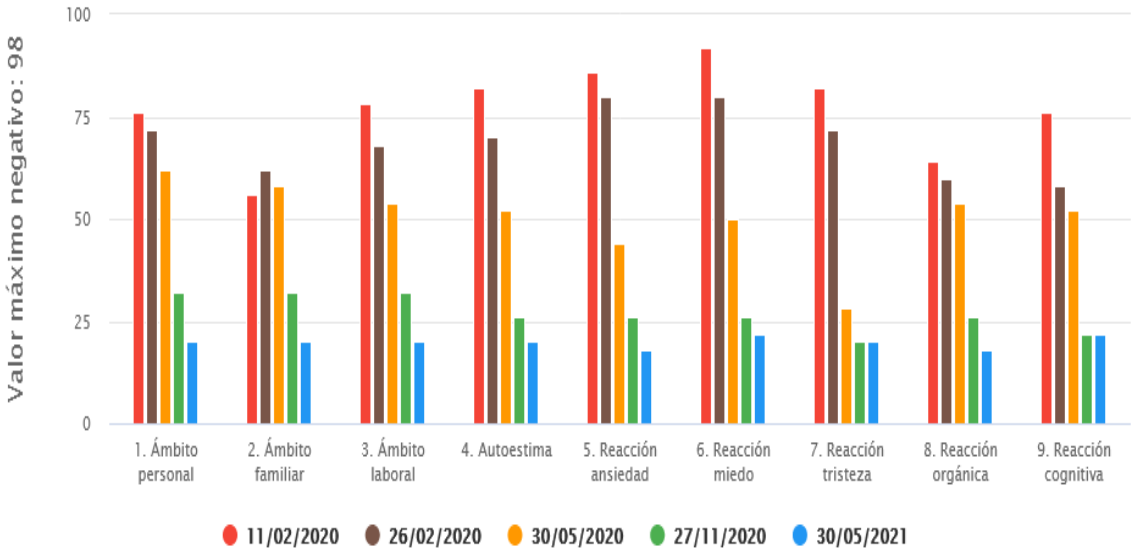
mind system©
method

Punto de partida, llegada y mantenimiento

Puntuaciones

1. Ámbito personal……	76	72	72	32	20
2. Ámbito familiar …….	56	62	62	32	20
3. Ámbito laboral …….	78	68	68	32	20
4. Autoestima ……..	82	70	70	26	20
5. Reacción ansiedad….	86	80	80	26	18
6. Reacción miedo ……..	92	80	80	26	22
7. Reacción tristeza …….	82	72	72	20	20
8. Reacción orgánica …...	64	60	60	26	18
9. Reacción cognitiva ……	76	58	58	22	22

Autopercepción del estado de salud física y psicológica del bienestar
12 meses después de aplicar el método



“Resonancia Psicológica” resultados 5ª gráfica 12 meses después

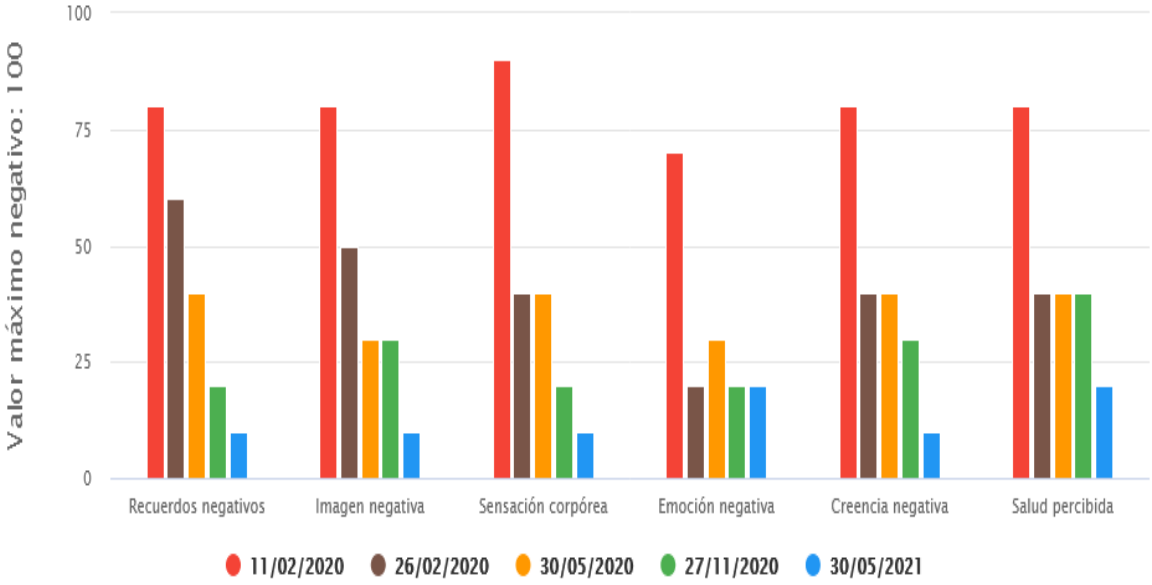
mind system©
method

Punto de partida, llegada y mantenimiento

Autopercepción de los elementos que configuran la morbilidad oncológica y la escala de salud percibida **12 meses después** de la aplicación método

Puntuaciones

1. Recuerdos negativos	80	60	40	20	10
2. Imagen negativa	80	50	30	30	10
3. Sensación corpórea	90	40	40	20	10
4. Emoción negativa	70	20	30	20	20
5. Creencia negativa	80	40	40	30	10
6. Salud percibida	80	40	40	40	20



Superar el cáncer después del cáncer

mejora la salud mental

mind system method

NEUROVIDA

Sigue por el camino que te lleva al bienestar integral