



**Manual de  
Entrenamiento para la  
Compañera**

# Agenda

## DIA 1

<b>1. Nuevo Amanecer II: Un Programa para el Manejo del Estrés para Latinas</b>	
<b>9:00 – 9:10</b> <b>Anna</b>	1.1 Bienvenida e Introducciones (p. 1)
<b>9:10 – 9:45</b> <b>Carmen</b>	ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO (p. 1)
<b>9:45 – 10:00</b> <b>Carmen</b>	1.2 Latinas, el cáncer del seno y sus preocupaciones (pp. 1-2)
<b>10:00 – 10:15</b> <b>Anna</b>	1.3 El estudio de investigación de Nuevo Amanecer (pp. 3-4)
<b>10:15–10:45</b> <b>Anna</b>	<b>DVD: Introducción al manejo del estrés</b> 1.4 El programa de Nuevo Amanecer I (pp. 5-6) 1.5 El programa de Nuevo Amanecer II (pp. 6-7) 1.6 El papel de la Compañera y la Reclutadora (pp.7-9)
<b>10:45 – 11:00</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>TALLERES DE INFORMACIÓN PARA COMPAÑERAS AND RECLUTADORAS</b>	
<b>2. Logísticas – Ofreciendo el Programa de <i>Nuevo Amanecer II</i></b>	
<b>11:00 – 11:45</b> <b>Anna</b>	2.1 Visión general del manual del programa de Nuevo Amanecer (pp. 9-12) 2.2 Formularios de seguimiento del programa (pp. 12-14) 2.3 Contactando a la clienta por primera vez (p. 15)
<b>11:45 – 12:30</b> <b>Carmen</b>	2.4 Llevando a cabo el programa en un grupo (pp. 15-19)
<b>12:30-1:15</b>	<b>ALMUERZO</b>
<b>3. Repaso interactivo del Manual de la Compañera</b>	
<b>Semana 1. Manejando el Impacto del Cáncer</b>	
<b>1:15 – 2:15</b> <b>Dimas</b>	Introducción, guías, bienvenida, actividad para romper el hielo, resumen, reacciones comunes, depresión, evaluación del riesgo de suicidio y cuando se necesita ayuda profesional
<b>2:15 – 2:30</b> <b>Dimas</b>	Usando el termómetro de la angustia para darle seguimiento a los síntomas <b>Actividad 1.1 Termómetro para medir angustia – Antes de la respiración profunda</b>
<b>2:30-2:45</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>2:45 – 3:00</b> <b>Carmen</b>	Ejercicio de Respiración Profunda usando el guión <b>Actividad 1.2 Termómetro para medir angustia – Después de la respiración profunda</b> <b>Resumen y meta semanal</b>
<b>Semana 2. Aprendiendo acerca del Cáncer del Seno y la Sobrevivencia</b>	
<b>3:00 – 4:15</b> <b>Carmen</b>	<b>DVD: Respiración Profunda</b> Visión general de la Semana 2 y Repaso de la Semana 1 El cáncer del seno y su tratamiento <b>DVD: Arizona Breast Cancer Resource Guide</b> <b>Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento, y cuidado de seguimiento</b>
<b>4:15 – 5:00</b> <b>Carmen</b>	Que es un Plan de Cuidado para Sobrevivientes del Cáncer) <b>Actividad 2.2 Mi plan de cuidado de la sobrevivencia</b> <b>Resumen y meta semanal</b>

## DIA 2

9:00 – 9:15 Anna	Repaso del Día 1– Preguntas y Respuestas
<b>Semana 3. Encontrando la Información que Usted Necesita acerca del Cáncer</b>	
9:15 – 9:30 Anna	DVD: Respiración Profunda
9:30 – 10:00 Anna	Visión general de la Semana 3 y Repaso de la Semana 2 La comunicación con sus doctores y como desempeñar un rol activo en su cuidado de salud <b>Actividad 3.1 Desempeñando un rol activo en mi cuidado</b>
10:00 – 10:45 Carmen	Encontrando Respuestas con el Servicio de Información del Cáncer El entrenador llama al Servicio de Información del Cáncer
<b>DESCANSO</b>	
11:00 – 11:30 Carmen	Las Compañeras hacen una demostración llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer <b>Actividad 3.2 Llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer</b> <b>Resumen y meta semanal</b>
<b>Semana 4. Buscando el Apoyo que Usted Necesita</b>	
11:30 – 12:00 Dimas	Visión general de la Semana 4 y Repaso de la Semana 3 El cáncer y la familia del paciente
12:00 – 12:20 Dimas	La importancia de la buena comunicación y como lidiar con las criticas <b>Actividad 4.1 Practicando habilidades de buena comunicación</b>
12:20 – 12:30 Dimas	Buscando el apoyo que usted necesita <b>Actividad 4.2 La gente en mi vida y las formas en que me apoyan</b> <b>Resumen y meta semanal</b>
<b>ALMUERZO</b>	
<b>Semana 5. Los Pensamientos y su Estado de Humor: Parte 1</b>	
1:15 – 2:00 Carmen	Visión general de la Semana 5 y Repaso de la Semana 4 Que son los pensamientos y como afectan su estado de humor; pensamientos positivos y negativos <b>Actividad 5.1 Los pensamientos negativos que estoy teniendo</b> <b>Actividad 5.2 Los pensamientos positivos que estoy teniendo</b>
2:00 – 2:30 Carmen	Usando la técnica “Si, pero” <b>Actividad 5.3 Agregando “Si, pero” a los pensamientos negativos</b> <b>Resumen y meta semanal</b>
<b>Semana 6. Los Pensamientos y su Estado de Humor: Parte 2</b>	
<b>DESCANSO</b>	
2:45 – 3:15 Dimas	Visión general de la Semana 6 y Repaso de la Semana 5 Reemplazando los pensamientos negativos por pensamientos positivos <b>Actividad 6.1 Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos</b>
3:15 – 4:00 Dimas	Usando afirmaciones para aumentar los pensamientos positivos que nos hacen sentir bien <b>Actividad 6.2 Afirmaciones de afrontamiento antes, durante, y después de situaciones estresantes que ayudan a reducir el estrés</b>
4:00 – 4:45 Jasmine	Usando las tarjetas de pensamientos positivos <b>Actividad 6.3 Mis tarjetas de pensamientos positivos</b> DVD: Pensamientos útiles <b>Resumen y meta semanal</b>

## DIA 3

9:00 – 9:15 Anna	Repaso del Día 2 – Preguntas y Respuestas
<b>Semana 7. El Manejo del Estrés</b>	
9:15 – 9:30 Anna	DVD: Respiración Profunda
9:30 – 10:15 Carmen	Visión general de la Semana 7 y Repaso de la Semana 6 Identificando los síntomas y las cosas que causan estrés <b>Actividad 7.1 Mis síntomas del estrés</b> <b>Actividad 7.2 Que está causando mi estrés?</b>
10:15 – 10:30 Carmen	Aprendiendo maneras saludables para manejar el estrés y tres opciones sobre cómo manejar el estrés
10:30 – 10:50 Dimas	La Visualización DVD: Visualización
<b>DESCANSO</b>	
11:00 – 11:45 Dimas	Relajación muscular progresiva y “mini” ejercicios de relajación DVD: Relajación muscular progresiva Resumen y meta semanal
<b>Semana 8. Estableciendo Metas que Nos Hacen Sentir Mejor</b>	
11:45 – 12:15 Dimas	Visión general de la Semana 8 y Repaso de la Semana 7 Planificando actividades agradables que mejoran nuestro sentido de humor, el poder de la risa, y técnicas para distracción <b>Actividad 8.1 Como las cosas que hago afectan lo que siento</b>
12:15 – 12:45 Anna	La importancia de establecer metas y como establecerlas <b>Actividad 8.2 “Estableciendo Metas”</b> Resumen y meta semanal
<b>ALMUERZO</b>	
<b>Semana 9. Estableciendo Metas Para una Vida Saludable</b>	
1:30 – 2:30 Jasmine	Visión general de la Semana 9 y Repaso de la Semana 8 La actividad física <b>Actividad 9.1 ¿Que me está impidiendo ser activa?</b> ¿Cómo puedo empezar? <b>Actividad 9.2 Estableciendo metas para ser más activa</b>
2:30 – 3:00 Anna	La nutrición, dormir suficiente, dejar de fumar, limitar alcohol y protegerse del sol Resumen y meta semanal
<b>Semana 10. Repaso del Programa y Metas para el Futuro</b>	
1:30 – 2:15 Dimas	Visión general de la Semana 10 y Repaso de la Semana 9 Resumen de las habilidades de las sesiones 1 – 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrando la información que usted necesita acerca del cáncer</li> <li>• Comunicándose con sus doctores</li> <li>• Comunicándose con su familia</li> </ul>
2:15 – 3:00 Dimas	Repaso de las sesiones 4 – 8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentando los pensamientos positivos</li> <li>• Manejando el estrés</li> <li>• Aumentando las actividades útiles</li> </ul>
<b>DESCANSO</b>	

<b>3:15 – 3:30</b> <b>Carmen</b>	Estableciendo metas para el futuro <b>Actividad 10.1 Cosas que me están causando estrés</b>
<b>3:30 – 4:15</b> <b>Carmen</b>	Lecciones de la vida y que esperanzas y metas tenemos para el futuro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupaciones</li> <li>• Esperanzas y metas</li> <li>• Pasos que puede tomar para alcanzar sus metas</li> </ul> <b>Actividad 10.2 Estableciendo Metas para Cuidar de mi Misma</b>
<b>4:15 – 4:30</b> <b>Carmen</b>	Clausurando la última sesión con su clienta Revisión de las Apéndices
<b>4:30 – 5:00</b> <b>Anna</b>	Preguntas y Respuestas Evaluación



Women  CARE



# DIA 1 DEL ENTRENAMIENTO

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 BIENVENIDA E INTRODUCCIONES

**Querida Compañera,**

¡Bienvenida a Nuevo Amanecer! Nuevo Amanecer es un programa de 10 semanas que usted le ofrecerá a otras latinas con cáncer del seno, referidas en este manual como sus "clientas". El programa les dará habilidades especiales para ayudarlas a lidiar con su experiencia con el cáncer. Este programa es culturalmente apropiado y fue desarrollado con el aporte de mujeres latinas con cáncer de seno, oncólogos, y defensores de la comunidad. Al ofrecer a sus clientas el entrenamiento en estas importantes habilidades, les ayudará a identificar sus fortalezas personales y a adquirir un sentido de control sobre sus vidas. Una vez que las personas hayan aprendido estas habilidades, pueden utilizarlas durante toda la vida para ayudar con el estrés.

### **ACTIVIDAD PARA QUEBRAR EL HIELO: Historias de la Vida**

Para empezar, vamos a hacer una actividad corta para llegar a conocernos un poco.

- ❖ Delante de usted esta una hoja grande de papel y marcadores.
- ❖ Ponga su nombre en el papel y dibuje imágenes que le ayudaran al resto del grupo a conocer más de usted. Por ejemplo, puede dibujar a sus familias, en dónde nació, dónde vive, qué hace para divertirse, etc. Dibuje cualquier cosa sobre usted misma que le venga a la mente. Tendrá unos 5 minutos para hacer esto.
- ❖ [DESPUES DE 5 MINUTOS] Bien. Ahora, cada una vamos a tomar turnos, hay que ponernos de pie, y hablar de nuestras imágenes para presentarnos a los demás.
- ❖ [DESPUÉS QUE TODOS HAYAN TENIDO UN TURNO] Bien. Ahora vamos a pegar todos nuestros dibujos en la pared.

### 1.2 LATINAS, EL CÁNCER DE SENO Y SUS PREOCUPACIONES

Bien, ahora vamos a repasar algunos datos generales sobre las latinas y el cáncer de seno.

- ❖ El cáncer de seno es el cáncer más común en las mujeres latinas.
- ❖ Las latinas mueren con mayor frecuencia de cáncer de seno que cualquier otro cáncer.
- ❖ Las latinas tienden a padecer cáncer de seno a edades más tempranas que las mujeres blancas.
- ❖ Las latinas tienden a padecer cáncer de seno más agresivo que las mujeres blancas.
- ❖ A menudo, tienen otras enfermedades crónicas como la diabetes.
- ❖ Sufren peor calidad de vida que las mujeres blancas con cáncer de seno.

***Por todas estas razones, las sobrevivientes latinas de cáncer de seno sufren más emocionalmente y tienen más tensión que las mujeres blancas con cáncer de seno.***

- ❖ Por lo general, las latinas con cáncer de seno sufren más de dolor, depresión y fatiga que las mujeres blancas con cáncer de seno.
- ❖ A menudo, las latinas con cáncer de seno no tienen la información que necesitan sobre el cáncer de seno y cómo cuidar de sí mismas.
- ❖ A menudo, las latinas sufren dificultades económicas, no tienen seguro médico, y no saben cómo navegar el sistema de salud.
- ❖ A menudo, los servicios de salud que reciben no son cultural y lingüísticamente apropiados.

<b>LAS PREOCUPACIONES MÁS COMUNES DE LATINAS CON CÁNCER DE SENO</b>
❖ Temor a una recurrencia del cáncer de seno y a la muerte
❖ Dolor
❖ Efectos secundarios de sus tratamientos
❖ Imagen corporal o apariencia física
❖ Aumento de peso
❖ Funcionamiento sexual
❖ Falta de apoyo de su pareja
❖ No ser capaz de cuidar de sus hijos



**Latinas que viven en comunidades rurales sufren riesgos *adicionales*.**

- ❖ Aislamiento geográfico que limita su acceso al cuidado médico.
- ❖ Falta de seguro de salud, sobre todo si es indocumentada
- ❖ Seguro médico inadecuado, es decir seguros con deducibles y copagos altos
- ❖ Falta de atención primaria y cuidados preventivos
- ❖ Trabajos con salarios bajos - agrícolas, plantas de procesamiento de carne, e industrias de leche
- ❖ Viviendas de baja calidad, lo que puede conducir a problemas de salud
- ❖ Muchas familias están expuestas a toxinas ambientales, como los pesticidas y el moho
- ❖ Los residentes rurales son una de las poblaciones más carentes de servicios médicos en California

### 1.3 EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DE NUEVO AMANECER

#### El estudio de investigación de Nuevo Amanecer es...

- ❖ Un estudio de 3 años de duración financiado por la oficina de California Breast Cancer Research Grants Program de la Universidad de California, número de beca 21OB-0135
- ❖ Un programa de investigación basado en la comunidad, lo que significa que una investigadora de la Universidad y organizaciones comunitarias trabajan juntos como socios para desarrollar e implementar un proyecto de investigación que es de interés para todos los socios.
- ❖ Nuevo Amanecer I (NAI) es el primer estudio en el que se desarrolló el programa Nuevo Amanecer para las latinas con cáncer de seno y se recolectó evidencia de que el programa mejora su calidad de vida. NAI fue una colaboración entre la Universidad de California en San Francisco (UCSF), Círculo de Vida Cancer Support and Resource Center (CDV) y otros asociados en 5 condados del norte de California.
- ❖ En el estudio actual, Nuevo Amanecer II (NAII), UCSF y CDV están trabajando con el **Cancer Resource Center of the Desert** en El Centro, **Entre Nosotras/Family Service Agency** in Watsonville, and **Kaweah Delta Hospital Foundation** en Visalia para desarrollar y poner a prueba la efectividad de una nueva versión del programa que toma en cuenta las necesidades específicas de las latinas rurales con cáncer de seno.



- ❖ Inscribiremos a 150 latinas con cáncer de seno para un estudio que dura 6 meses.
- ❖ A la mitad se le asignará al azar (como lanzar una moneda) a un grupo que recibirá el Programa de Nuevo Amanecer de 10 semanas inmediatamente.
- ❖ La otra mitad será asignada a un grupo que recibirá el mismo programa a los 6 meses después de la última entrevista estudio.
- ❖ Todas las mujeres serán entrevistadas 4 veces. La entrevista # 1 se hará en persona el mismo día que las mujeres se inscriban. La entrevista # 2 se llevará a cabo por teléfono 3 meses más tarde. La entrevista # 3 (la última del estudio) se llevará a cabo por teléfono 6 meses más tarde. La entrevista # 4 se hará después que la mujer allá terminado el programa Nuevo Amanecer por teléfono.
- ❖ Todas las mujeres recibirán \$100 en total por completar las 4 entrevistas.

- ❖ Las mujeres asignadas al grupo que tuvo que esperar 6 meses para comenzar el programa recibirán el programa después de completar la última entrevista telefónica.



- ❖ Las entrevistas harán preguntas acerca de la calidad de vida, la salud emocional y síntomas, y ayudaran a comparar a las mujeres de ambos grupos.
- ❖ Vamos a desarrollar una guía para las organizaciones comunitarias e instrucciones sobre cómo implementar el programa y hacerlo disponible a cualquier persona que quiera usarlo.
- ❖ Vamos a estudiar los factores que hacen más fácil para las organizaciones comunitarias usar el programa.

### ¿Por qué distribuir a las mujeres al azar?

- ❖ Debido a que asignamos a las mujeres a los dos grupos al azar, esto crea dos grupos que deben ser iguales, por ejemplo, no debe haber diferencia en la edad, la educación, etc. La única diferencia debe ser que un grupo recibió el programa y el otro no.
- ❖ La asignación al azar nos permite comparar la calidad de vida de las mujeres que han recibido el programa con las que no lo han recibido a los 3 y 6 meses.
- ❖ Los estudios en los que las mujeres se asignaron al azar producen el tipo más fuerte de evidencia respecto a la eficacia de los programas. Esto es muy importante porque ayuda a convencer a la gente que estos programas de verdad funcionan.

## 1.4 EL PROGRAMA DE NUEVO AMANECER I

Tres fuentes de información fueron utilizadas para diseñar el programa de Nuevo Amanecer:

- ❖ Un programa comunitario llamado el Modelo de las Angelitas de Círculo de Vida.
- ❖ Evidencia científica acerca de lo que ayuda a las mujeres con cáncer de seno a sentirse mejor.
- ❖ Entrevistas con latinas con cáncer de seno, oncólogos, y defensores de la comunidad.

### EL MODELO DE LAS ANGELITAS DE CIRCULO DE VIDA

- ❖ El programa integra factores culturales – el familismo y el personalismo.
- ❖ Se forma una relación personal entre una colega que actúa como consejera a quien le llaman La Angelita (una latina que ha tenido cáncer de seno y ha sido entrenada para proporcionar apoyo) quien desarrolla confianza con la clienta.
- ❖ Lo más antes posible después del diagnóstico, se les brinda apoyo a mujeres recién diagnosticadas con cáncer por parte de una persona que ha tenido una experiencia personal con el cáncer de seno.
- ❖ **La Angelita** hace la primera llamada.
- ❖ **La Angelita** construye una fuerte colaboración con el hospital donde la mayoría de las latinas son diagnosticados y tratadas.

#### La Angelita...

- ❖ Presta atención al impacto que la enfermedad tiene en la clienta y su familia.
- ❖ Aumenta el conocimiento de la clienta sobre el cáncer de seno y su tratamiento
- ❖ Ayuda a la clienta a entender sus opciones de tratamiento
- ❖ Identifica las barreras que pueden impedir que la clienta reciba atención médica de buena calidad
- ❖ Proporciona apoyo a la familia para ayudar a sus seres queridos a entender sus propias reacciones
- ❖ Conecta a la clienta a servicios no proveídos por CDV

### EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE PROGRAMAS PRBADOS EN MUJERES CON CÁNCER DE SENO

- ❖ Los programas que han ayudado a mujeres a manejar el estrés se han ofrecido en grandes centros de cáncer con resultados positivos, pero no se ha probado en latinas con cáncer de seno, y han sido ofrecidos por psicólogos en estos centros.
- ❖ Estos programas incluyen dos tipos de técnicas: cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos y cambiar el comportamiento de una persona para manejar

mejor el estrés. Estas técnicas se conocen como "el manejo del estrés cognitivo-conductual." La teoría bajo estos enfoques es que si una persona utiliza estas técnicas, se sentirá más en control de su estrés y se sentirá mejor emocionalmente y físicamente.

- ❖ Estos programas se basan en la Teoría Cognitiva Social que indica que el dominio de habilidades de afrontamiento a través de la práctica, viendo modelos de conducta, y la retroalimentación positiva conduce a una mayor sensación de control sobre cómo hacer frente al cáncer, lo que, a su vez, mejora la calidad de vida.

## ENTREVISTAS CON LATINAS CON CÁNCER DE SENO, ONCOLOGOS, Y LOS PROVEEDORES DE APOYO QUE LES PRESTAN SERVICIOS

- ❖ Entrevistamos a un montón de mujeres latinas con cáncer de seno y a las personas que les proporcionan cuidado para conseguir sus consejos sobre qué incluir en el programa y la forma de ejecutarlo.
- ❖ Nos dijeron que el tener cáncer de seno era muy duro emocionalmente en las latinas y que a menudo sentían que no tenían ningún control sobre lo que les estaba pasando.
- ❖ Nos dijeron que era importante darle a mujeres latinas información y herramientas en español sencillo que podrían utilizar para el mejor cuidado de sí mismas y sus familias.

### 1.5 PROGRAMA DE NUEVO AMANCER II

*Nuevo Amanecer II es...*

- ❖ Un programa de 10 semanas diseñado para enseñar a latinas con cáncer de seno habilidades que pueden ayudar a lidiar con su cáncer
- ❖ Ofrecido en lugares comunitarios por sobrevivientes de cáncer de seno a quienes entrenamos para presentar el programa, y a quienes se les conoce como Compañeras
- ❖ Una colaboración entre la **Universidad de California en San Francisco, Círculo de Vida Cancer Support and Resource Center, Entre Nosotras/WomenCare/Family Service Agency, Cancer Resource Center of the Desert, y Kaweah Delta Hospital Foundation.**



### **Los componentes incluyen:**

- Apoyo emocional
- Información sobre el cáncer en español
- Entrenamiento para el manejo del estrés
- Entrenamiento para desarrollar habilidades de comunicación
- Entrenamiento de habilidades para manejar los pensamientos y emociones
- Estilos de vida saludables
- El establecimiento de metas para el cuidado de uno mismo

### **10 Sesiones Semanales**

1. Afrontando el impacto inicial del cáncer de seno
2. El cáncer de seno y la supervivencia
3. Encontrando la información que usted necesita
4. Buscando el apoyo que usted necesita
5. Pensamientos y su estado de ánimo, parte 1
6. Pensamientos y su estado de ánimo, parte 2
7. El manejo del estrés
8. Estableciendo metas que nos hacen sentir mejor
9. Estilos de vida saludables
10. Estableciendo metas para el futuro

## **1.6 LAS FUNCIONES DE LA COMPAÑERA Y LA RECLUTADORA**

La reclutadora y la compañera trabajan en equipo para ofrecer a las mujeres la oportunidad de participar en el estudio y recibir el programa de Nuevo Amanecer. Ambas son muy importantes para el éxito del proyecto. Como representantes de su agencia y del estudio de Nuevo Amanecer, el profesionalismo, la cortesía y la conducta ética son esenciales.

### **Como Reclutadora, usted...**

- ❖ Necesitará completar un entrenamiento sobre la investigación con sujetos humanos.
- ❖ Usará su red de socios en la comunidad y clínicas que pueden referir a mujeres que son potencialmente elegibles para el estudio.
- ❖ Mantendrá buenas relaciones con estas personas.
- ❖ Pedirá a sus fuentes de referencia que le envíe los nombres y números de teléfono de las mujeres que puedan estar interesadas en el estudio, con la autorización de las mujeres.

- ❖ Hablará con las mujeres sobre el estudio, responderá a cualquier pregunta, y obtendrá el consentimiento informado, asegurándose de que los participantes entiendan.
- ❖ Llevará a cabo una entrevista usando un cuestionario.
- ❖ Asignará las mujeres al azar al grupo de intervención (recibe el programa de inmediato) o al grupo de control (recibe el programa en 6 meses).
- ❖ Le enviará la información del participante a la Compañera si ella está en el grupo de intervención o a Jasmine si ella está en el grupo de control.

### **Como Compañera, usted...**

- ❖ Se reunirá por 10 semanas con latinas con cáncer de seno y les ayudará a afrontar los cambios emocionales que vienen con un diagnóstico de cáncer
- ❖ Va a capacitarlas en el manejo del estrés y en habilidades de afrontamiento
- ❖ Las ayudará a identificar sus fortalezas personales y adquirir un sentido de control sobre sus vidas
- ❖ Proporcionará apoyo emocional sin ofrecer consejos



**La Clave es demostrar las habilidades como un modelo a seguir y PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR**

### **Una Compañera eficaz es...**

- ❖ Neutral y sin prejuicios
- ❖ Cálida y afectuosa
- ❖ Culturalmente sensible
- ❖ Cariñosa
- ❖ Respetuosa de las diferentes opiniones y creencias religiosas
- ❖ Paciente
- ❖ Buena para escuchar
- ❖ Dispuesta a aprender de los demás
- ❖ Consciente de sí misma

### **Latina a Latina**

- ❖ Usted va a proveer información en español que es fácil de entender sobre el cáncer

- ❖ Los servicios deben ser sensibles y respetuosos hacia...
  - Problemas de inmigración
  - Roles femeninos y masculinos tradicionales
  - La interdependencia de los miembros de la familia
  - Prácticas y creencias religiosas
  - El uso y creencias en la medicina tradicional
  - El uso de una voz formal en vez de informal

## SUPERVISIÓN

Las Reclutadoras y Compañeras recibirán la asistencia y apoyo de sus agencias y del personal de Nuevo Amanecer. El personal de Nuevo Amanecer incluye a: Anna Nápoles, Co-Investigadora Principal; Carmen Ortiz, Co-Investigadora Principal; Jasmine Santoyo-Olsson, Directora del Proyecto; Dimas Moncada, Supervisor Clínico. Todo el personal es bilingüe y bicultural.

- ❖ Las Reclutadoras serán supervisadas por Jasmine Santoyo-Olsson, la Directora del Proyecto.
- ❖ Jasmine y Anna (de UCSF) estarán disponibles para las reclutadoras como sea necesario para asistir a las visitas iniciales de reclutamiento hasta que se sientan cómodas y capaces de completar las visitas y entrevistas por si solas.
- ❖ Carmen y Dimas (de Circulo de Vida) proporcionarán supervisión clínica a las Compañeras. Ellos acompañarán a la Compañera en algunas de sus reuniones con la cliente y en algunas de las visitas el audio será grabado para ayudar en la supervisión y entrenamiento.

## 2. LOGÍSTICAS – OFRECIENDO EL PROGRAMA

El Programa de Nuevo Amanecer puede ser ofrecido por la Compañera a clientes individuales o en grupo. Su organización va a decidir cómo usted va a ejecutar el programa, es decir, el número de sesiones individuales o en grupo que ofrecerá. **Será necesario que se adhiera a este formato durante todo el estudio.**

### 2.1 VISIÓN GENERAL DEL MANUAL DE NUEVO AMANECER

#### MATERIALES

Usted necesitará los siguientes materiales:

- ❖ Un Manual de la Compañera

- ❖ Un Manual del Cliente para cada cliente
- ❖ Un reproductor de DVD o una computadora que toque DVDs
- ❖ Un rotafolio o bloc grande para notas y marcadores si va a ser un grupo
- ❖ Una lista de recursos locales para el cáncer de seno– una para cada cliente
- ❖ Lápices o bolígrafos

## **GUÍAS GENERALES PARA EL PROGRAMA**

1. Cada semana va a presentar el material para una de las 10 sesiones. Cada sesión consistirá en una reunión en persona por 1.5 horas. Su organización decidirá si va a hacer las reuniones con una sola persona o en un grupo. Las sesiones deben ser lo más interactivas posible.
2. Cada sesión tocará un tema importante que comúnmente enfrentan las mujeres que son diagnosticadas con cáncer. Usted va a revisar los conceptos y habilidades, practicar las habilidades juntas, y asignar metas semanales sencillas como tarea para practicar.

### **Los temas de las 10 sesiones son:**

- #1 Manejando el impacto del cáncer
- #2 Aprendiendo acerca del cáncer del seno y la sobrevivencia
- #3 Encontrando la información que usted necesita acerca del cáncer
- #4 Buscando el apoyo que usted necesita
- #5 Los pensamientos y su estado de humor, parte 1
- #6 Los pensamientos y su estado de humor, parte 2
- #7 El manejo del estrés
- #8 Estableciendo metas que nos hacen sentir mejor
- #9 Estilos de vida saludables
- #10 Repaso del programa y estableciendo metas para el futuro

3. Después de la primera sesión, todas las sesiones comenzarán con un resumen de la sesión y las tareas de la semana anterior. Esta discusión debe tomar unos 10 minutos.
4. Consulte con sus clientas a menudo para ver si han entendido o si tiene alguna pregunta. Pídale que le expliquen las habilidades o ideas para asegurarse de que han entendido bien.
5. Felicite los esfuerzos de las clientas de practicar las habilidades. Refuerce las habilidades que la clienta está aprendiendo aun si ella no está cumpliendo con su meta semanal. Por ejemplo, puede decir: "El llenar el termómetro de la angustia nos ayudará a

entender mejor lo que está sucediendo con su nivel de estrés. Tomemos un momento para trabajar juntas en esto".

6. Busque el símbolo siguiente, que indica preguntas específicas para las clientas:



7. Busque el símbolo siguiente, que indica instrucciones específicas para usted. Instrucciones en texto de color azul son sólo para uso al entregar el programa a un grupo.



8. Busque el símbolo siguiente, que indica que debe hacer PLAY (o tocar) a la sección indicada del DVD.



9. Busque el símbolo siguiente, que indica los materiales que se necesitan para esa sección.



10. Se encuentran recursos adicionales en el Apéndice para algunas sesiones, pero no son para ser repasados en detalle con la clienta durante las sesiones. Las sesiones deben concentrarse en la práctica y el refuerzo de las habilidades.

## ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

- ❖ Cada sesión comienza con una habilidad de manejo del estrés llamada Respiración Profunda. El ejercicio se encuentra en su DVD.
- ❖ Después hará un repaso de la sesión anterior y la meta semanal (a excepción de la primera semana).
- ❖ Cada sesión cubre material nuevo y utiliza 2-3 actividades interactivas para reforzar los conceptos.
- ❖ Cada sesión termina con una revisión de la sesión actual, más una meta semanal para practicar una habilidad específica la semana siguiente.

## ANIME A LAS CLIENTAS A ASISTIR CON REGULARIDAD

- ❖ Construya un horario regular para las 10 sesiones semanales y ayude a la clienta a marcar la fecha y la hora de cada reunión en el calendario que esta en su manual. Escriba su información de contacto en el calendario para que ella lo tenga en caso de que necesite llamarla.
- ❖ Usted tendrá que mantener su propio calendario para recordarse de llamarlas y recordarles 24 horas antes de cualquier reunión.
- ❖ Insista a la clienta la importancia de asistir a todas la sesiones para aprovechar el programa al máximo.
- ❖ Aclárele que si ella tiene que cambiar una cita, debe avisarle al menos 24 horas antes. Llame a cada clienta el día antes de su cita para recordarle y confirmar.

## **2.2 FORMULARIOS DE SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA**

Como vimos anteriormente, Nuevo Amanecer es parte de un estudio de investigación y estamos evaluando el programa para ver si ayuda a las mujeres a mejorar su calidad de vida. Para evaluar el programa, vamos a utilizar las entrevistas que realicemos con los clientes y los formularios de seguimiento del programa que usted completara después de cada sesión individual o en grupo. Necesitamos documentar el progreso de los clientes en el programa, cómo se ejecuto el programa, y cualquier cambio o dificultades de ejecución del programa. Esta información es importante para mostrar lo que funcionó y lo que no funcionó.

Hay dos formularios de seguimiento que tendrá que llenar, uno cuando haga una sesión individual, y uno cuando haga un grupo. Estos formularios se encuentran en el Apéndice A, e incluyen:

1. Formulario de Seguimiento del Programa para una sesión individual
2. Formulario de Seguimiento del Programa para una sesión en grupo

**LOS FORMULARIOS ESTAN LOCALIZADOS EN LA APPÉNDICE A**

	<b>Como Completar el Formulario de Seguimiento del Programa Cuando Haga una Sesión Individual</b>
<p>Si su agencia decide ofrecer una sesión...</p> <p><b>Individual</b></p> <p>Use el formulario de seguimiento del programa llamado...</p> <p><b>Formulario de Seguimiento del Programa Individual</b></p>	<p><b>Si la sesión inicial se entrega individualmente:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La reclutadora le dará la información que necesita para completar la primera parte del <b>formulario de seguimiento del programa individual</b>. La reclutadora debe darle la siguiente información: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Número de identificación del cliente (ID)</li> <li>b. Nombre del cliente</li> <li>c. Domicilio del cliente</li> <li>d. Números telefónicos del cliente</li> <li>e. Nombre de la Reclutadora</li> <li>f. Información de contacto alternativa</li> </ol> </li> <li>2. Trabaje con su organización y las clientas para programar un día de la semana y horario para todas las sesiones en grupo.</li> <li>3. Llame a la clienta dentro de 24 horas para darle la bienvenida.</li> <li>4. Haga su primera cita para encontrarse con ella dentro de 1 semana. Registre la fecha, horario, y lugar en el <b>formulario de seguimiento del programa individual</b>.</li> <li>5. Llame a la clienta el día antes para confirmar su cita.</li> <li>6. Durante la sesión, anote la fecha, lugar, y a qué hora comenzó.</li> <li>7. Durante la sesión, siga el manual.</li> <li>8. Al final de la cita, confirme su próxima cita con la clienta en el <b>formulario de seguimiento del programa individual</b>.</li> <li>9. Al final de su sesión con la clienta conteste las preguntas en el <b>formulario de seguimiento del programa individual</b> para la semana que acaba de completar con la clienta.</li> <li>10. También, al final de la cita anote los datos que falten (hora que termino, cuanto duro la sesión, el tiempo de viaje y el kilometraje) en el <b>formulario de seguimiento del programa individual</b> para la visita que acaba de completar con la clienta.</li> </ol> <p><b>Para todas las otras sesiones individuales:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Repita los pasos 4-9 para cada sesión.</li> <li>12. Cuando el cliente haya completado el programa, envíe a Jasmine el <b>formulario de seguimiento del programa individual</b> por correo utilizando el sobre con estampillas que ya tiene la dirección.</li> </ol>

	<p><b>Como Completar el Formulario de Seguimiento del Programa Cuando Haga una Sesión en Grupo</b></p>
<p>Si su agencia decide ofrecer una sesión...</p> <p><b>En Grupo</b></p> <p><b>Formulario de Seguimiento del Programa en Grupo</b></p>	<p><b>Si la sesión inicial se le entrega en un grupo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para la primera visita, Jasmine, la Directora del Programa, le proveerá una lista de mujeres que estarán en su grupo.</li> <li>2. Para cada cliente Jasmine le dará la siguiente información: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Número de identificación del cliente (ID)</li> <li>b. Nombre del cliente</li> <li>c. Domicilio del cliente</li> <li>d. Números telefónicos del cliente</li> <li>e. Nombre de la Reclutadora</li> <li>f. Información de contacto alternativo</li> </ol> </li> <li>3. Trabaje con su organización para programar un día de la semana y horario para las sesiones en grupo.</li> <li>4. Llame a cada clienta dentro de 24 horas y para darle la bienvenida.</li> <li>5. Dígale cuando se llevará a cabo la primera sesión de grupo, dele la dirección, la hora y la fecha. Anote la fecha de la primera sesión en el <b>formulario de seguimiento del programa en grupo</b>.</li> <li>6. Si una clienta no puede asistir en ese día de la semana o a esa hora, trabaje con su organización y con las clientas asignadas a ese grupo para buscar un día de la semana y horario que funcione para todos los miembros del grupo.</li> <li>7. Llame a cada clienta el día antes de la sesión en grupo para confirmar y recordarles.</li> <li>8. Durante la sesión, anote la hora que comenzó la sesión.</li> <li>9. Durante la sesión, siga el manual.</li> <li>10. Al final de la sesión, confirme la próxima sesión con la clienta en el <b>formulario de seguimiento del programa en grupo</b>.</li> <li>11. Al final de la sesión, conteste las preguntas en el <b>formulario de seguimiento del programa en grupo</b> para la semana que acaba de completar con el grupo.</li> <li>12. Al final de la sesión, anote los datos que faltan (hora que termino, la duración de la sesión, el tiempo de viaje y la distancia en millas) en el <b>formulario de seguimiento del programa en grupo</b>.</li> </ol> <p><b>Para todas las demás sesiones que se entreguen en grupo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Repita los pasos 7-10 para cada sesión.</li> </ol> <p>Cuando todos los miembros del grupo hayan completado el programa, envíele a Jasmine el <b>formulario de seguimiento del programa en grupo</b> usando los sobres con estampillas y que ya tienen la dirección.</p>

## 2.3 CONTACTANDO A LA CLIENTA POR PRIMERA VEZ

### Si la primera sesión con la clienta se lleva a cabo individualmente:

- ❖ La reclutadora le dirá cuando tiene una nueva clienta y le proveerá su información de contacto. Llame a la clienta dentro de 24 horas, preséntese, y dele la bienvenida al programa.
- ❖ Haga su primera cita para reunirse con ella dentro de 1 semana. Anote la fecha de la cita, la hora y el lugar en el formulario titulado “Formulario de Seguimiento del Programa Individual”.
- ❖ Llame a la clienta el día antes para confirmar su cita.
- ❖ Lo más probable es que usted lleve a cabo el programa en la casa de la clienta. Asegúrese de que hay privacidad y que usted no será interrumpido.

### Si la primera sesión con la clienta se lleva a cabo en grupo:

- ❖ Jasmine, la directora del programa, la contactará y le dará los nombres de las mujeres en su grupo. Usted recibirá la información de contacto para las clientas.
- ❖ Trabaje con su agencia y con las clientas para programar un día de la semana y un horario para la primera sesión y todas las demás sesiones en grupo.
- ❖ Llame a cada clienta, preséntese, y dele la bienvenida al programa.
- ❖ Dígale a cada clienta cuando se va a llevar a cabo la primera sesión – asegúrese de darle la dirección, el horario, y la fecha. Anote la fecha de la primera cita en el formulario llamado “Formulario de Seguimiento del Programa en Grupo”.
- ❖ Llame a la clienta el día antes de la cita para confirmar.

## 2.4 LLEVANDO A CABO EL PROGRAMA EN UN GRUPO

La ejecución del programa en un grupo requiere algunas consideraciones adicionales. En esta sección, vamos a hablar sobre ellas.

### GUÍAS GENERALES PARA UN GRUPO

- ❖ Los muebles deben ser configurados de una manera que permite a las clientas y la Compañera tener contacto visual con los demás.
- ❖ Seis clientas es el número ideal por grupo y 8 es el máximo recomendado para asegurarse de que todas tengan la oportunidad de compartir con el grupo y hacer preguntas.
- ❖ Las sesiones de grupo no deben durar más de 2 horas para evitar la fatiga y mantener la atención de los participantes.

## EL ROL DE LA COMPAÑERA EN UN GRUPO

Las Compañeras que ofrecen el programa en un grupo necesitarán saber cómo manejar grupos de modo que usted...

- ❖ Logre que las clientas se sientan bienvenidas y seguras.
- ❖ Guíe al grupo en desarrollar las normas y reglas para el grupo.
- ❖ Imponga confidencialidad y respeto.
- ❖ Se asegure de que todos los miembros del grupo tengan la oportunidad de hablar y se sientan cómodos compartiendo con el grupo.
- ❖ Mantenga el grupo en el plan de acción para que todo el material programado para cada sesión se cubra en suficiente detalle.
- ❖ Se asegure de que todos entiendan el material presentado.

## ETAPAS DEL DESARROLLO DE UN GRUPO

Todos los grupos, independientemente del contenido y los objetivos, se someten a etapas de desarrollo. Estas etapas de desarrollo se ven influenciadas por las habilidades de la compañera. Las etapas estas descritas a continuación.

### Etapa Inicial

- ❖ **Objetivo:** Establecer un clima de confianza y aceptación, promover la auto-expresión, y proporcionar estructura y reglas.
- ❖ Los clientes comienzan a desarrollar confianza con la compañera y otros miembros del grupo.
- ❖ La Compañera adquiere un papel más activo.
- ❖ Los clientes aprenden cómo funciona el grupo y qué tan seguro es para hablar.
- ❖ Los clientes pueden mantenerse en silencio o estar ansiosos.

### Etapa Intermediaria

- ❖ **Objetivo:** Dejar que cada cliente hable sin interrupciones.
- ❖ Se establecen relaciones entre los clientes y la Compañera.
- ❖ Los clientes comparten más de sus experiencias con el cáncer.
- ❖ Los clientes están aprendiendo a confiar en el grupo.
- ❖ Los clientes empiezan a descubrir su identidad en el grupo.
- ❖ Algunos clientes pueden deprimirse al compartir sus historias con el cáncer.

### Etapa de Integración

- ❖ **Objetivo:** Mantener la cohesión o unión del grupo.

- ❖ Los clientes se enfocan más en el grupo que en sí mismos.
- ❖ Los clientes interactúan entre sí de maneras más directas.
- ❖ Los clientes empiezan a integrar su experiencia con el cáncer y lo que aprenden en el grupo.
- ❖ El liderazgo es compartido por el grupo.
- ❖ Los clientes comienzan a ver al grupo como algo más que solamente un grupo.

## **LA COHESIÓN DE UN GRUPO**

- ❖ La cohesión es un proceso fluido que puede tomar días, semanas o meses en desarrollarse.
- ❖ Mientras que algunos grupos se unen fácilmente, otros toman más tiempo.
- ❖ Algunos nunca logran una sensación de estabilidad y solidaridad.
- ❖ El papel de la Compañera en el desarrollo de la cohesión es muy importante.
- ❖ Si la compañera no puede proporcionar un espacio seguro y un sentido de confianza y pertenencia de los participantes, la cohesión del grupo se verá muy afectada.
- ❖ Los grupos que tienen un alto nivel de cohesión tendrá participantes que ...
  1. Son más abiertos a recibir apoyo de los demás
  2. Están más dispuestos a escuchar
  3. Auto-divulgan más seguido
  4. Valoran más las metas del grupo
  5. Tienen mejor asistencia
  6. Tienen una mayor participación

## **MANEJANDO LA INTERACCIÓN DEL GRUPO**

### **Primera sesión de grupo**

- ❖ Lo que sucede durante la primera sesión determina qué tan bien se unirá un grupo.
- ❖ Una clienta no volverá si ella sale de su primera sesión de grupo sintiéndose fuera de lugar, no bienvenida, o confundida en cuanto al propósito del grupo.
- ❖ En la primera reunión del grupo, la compañera debe permitir a los clientes identificar y ponerse de acuerdo en su propia lista de reglas básicas. Al hacer esto se crea la sensación de las reglas son suyas y promueve la cohesión del grupo.
  - Si no se incluyen las siguientes normas, la Compañera debe mencionarlas:
    - Ser puntual
    - Respétese a sí mismo y a los demás
    - Ser buena para escuchar
    - No interrumpir
    - No juzgar
    - Confidencialidad
    - Pedir ayuda

- Escriba las reglas del grupo en una hoja grande de papel y péguela en la pared para que siempre estén visibles.

### **Ejercicios de Calentamiento**

- ❖ Los ejercicios de calentamiento se utilizan como actividades para romper el hielo y conseguir familiarizarse. Esto ayuda a los participantes a hacer la transición hacia un ambiente de aprendizaje. En nuestro programa, cada sesión se iniciará con una habilidad de manejo del estrés llamada Respiración Profunda para enfocar el grupo.
- ❖ El objetivo es establecer relaciones entre los clientes y entre la Compañera y los clientes.
- ❖ Después de la actividad de calentamiento, la Compañera habrá de aclarar el propósito del grupo y hacer un resumen de lo que se va a aprender durante la sesión.

### **PROBLEMAS QUE AFECTAN LA BUENA INTERACCIÓN EN UN GRUPO**

- ❖ Mal liderazgo
- ❖ La comunicación ineficaz entre los participantes del grupo y la Compañera
- ❖ Falta de enfoque
- ❖ Personas que se adueñan del grupo y no permiten que otros hablen.

### **Tipos de Clientes**

- Cada cliente aporta a las características del grupo, a los valores y a las historias familiares que influyen que tan activos estarán en el grupo. Hay varios tipos de clientes incluyendo:
  - El hablador
  - El quejoso crónico
  - El que rechaza la ayuda
  - El que se cree superior
  - El que interrumpe
  - El silencioso
  - El que da consejos
  - El rescatador

**No haga suposiciones acerca de las personalidades de la gente. Su papel es de equilibrar el respeto a las personalidades individuales con la necesidad de concentrarse en los procesos positivos del grupo, tales como el escuchar a los demás y el aprendizaje.**

### **LA RESPONSABILIDAD DE LA COMPAÑERA EN LA CREACIÓN DE COHESIÓN**

- ❖ Mantenga a sus clientes involucrados desde el principio. Las personas aprenden haciendo, no diciéndoles.

- ❖ Cree un ambiente cálido y sin prejuicios.
- ❖ Cree oportunidades para que las clientas interactúen una con la otra.
- ❖ Proporcione un sentido de confianza y de pertenencia entre las clientas.
- ❖ Esté alerta de cualquier problema o conflicto que pueda interferir con la participación del grupo. Tome acción inmediatamente.
- ❖ Vuelva a conectar o ayúdeles a participar a quienes están teniendo dificultades.
- ❖ Establezca límites con las clientas que pueden estar dominando las discusiones del grupo. Esto debe hacerse en privado, no delante del grupo. Sin embargo, en el grupo, usted puede que dirigir suavemente la conversación a otras personas diciendo, "Gracias. Eso fue muy valioso. Vamos a escuchar lo que los demás tienen que decir... "
- ❖ A pesar de que es importante que la Compañera no pierda de vista el grupo en su totalidad, también es importante conocer a cada clienta y cómo ella puede o no estar interactuando con los demás.

## **DIAS DE ENTRENAMIENTO 2 Y 3**

### **3. REPASO INTERACTIVO DEL MANUAL DE LA COMPAÑERA**

**PARA EL RESTO DEL ENTRENAMIENTO, VAMOS A REVISAR CADA SESIÓN Y HACER UNA ACTUACIÓN (ROLE PLAY) DE TODAS LAS ACTIVIDADES.**

# **Manual de la Compañera**