

Gratitud ^{en} Psicooncología

Pequeñas cosas que sostienen.
Grandes cambios que sanan.

Aquí puedes
ser tú,
a tu ritmo
y con confianza.

No se trata
de agradecer
el cáncer.

Se trata de
descubrir qué
sigue teniendo valor,
incluso en
medio de él.

Respira
Acepta
Confía
Sigue

Hoy elijo
agradecer

ESTA GUÍA TE ACOMPAÑARÁ A...



Encontrar lo
bueno que aún
existe en tu día
a día.



Fortalecer tus
recursos emocionales
y tu bienestar.



Conectar con
personas que
te sostienen.



Vivir el presente
con más calma y
compasión.



Construir esperanza
y sentido, paso
a paso.



Acompañarte en
este camino sin
juicios.

¿PARA QUIÉN ES?

- ♥ Pacientes oncológicos en cualquier etapa del proceso.
- ♥ Familiares y parejas.
- ♥ Niños, adolescentes y adultos.
- ♥ Personas en proceso de duelo por cáncer.
- ♥ A quienes desean apoyo para cuidar su bienestar emocional.



Manejar la
ansiedad y
el miedo



Aceptar y
comprender lo
que estás viviendo



Mejorar la
comunicación en
tu entorno



Tomar decisiones
con más
claridad



Fortalecer la
autoestima y la
esperanza



Acompañar en el
duelo y las
pérdidas



Encontrar sentido
y proyectos de
vida



Cuidar tu
bienestar
emocional

No tienes que ser fuerte todo el tiempo.
Tienes derecho a sentir, a pedir ayuda
y a recibir acompañamiento.

La gratitud

en psicooncología

No se trata
de agradecer
el cáncer.

Se trata de
descubrir qué
sigue teniendo valor,
incluso en
medio de él.

Una guía para descubrir lo que
aún nos sostiene y nos da fuerza.



Aquí puedes
ser tú, a tu
ritmo y con
confianza.



¿QUÉ ES LA PSICOONCOLOGÍA?

Es la disciplina que ofrece apoyo emocional a
personas con cáncer y a sus seres queridos, en
todas las fases de la enfermedad.

Ayuda a afrontar el diagnóstico, el tratamiento
y los cambios que esta situación puede generar.



Acompaña

Ofrece apoyo
emocional desde
el diagnóstico
hasta la etapa de
supervivencia o duelo.



Reduce

Ayuda a disminuir
la ansiedad, el estrés
y la carga
emocional.



Fortalece

Potencia los recursos
personales y la
resiliencia.



Mejora

Favorece la calidad
de vida del paciente
y de su entorno.



Humaniza

Pone a la persona en
el centro, más allá de
la enfermedad.

¿A QUIÉN ACOMPAÑAMOS?

- Personas con cáncer
en cualquier etapa.
- Familiares y parejas.
- Niños, adolescentes
y adultos.
- Personas en proceso
de duelo por cáncer.
- A quienes desean apoyo para
cuidar su bienestar emocional.



¿EN QUÉ PUEDO AYUDARTE?



Manejar la ansiedad
y el miedo



Aceptar y comprender
lo que estás viviendo



Mejorar la comunicación
en tu entorno



Tomar decisiones
con más claridad



Acompañar en el duelo
y las pérdidas



Encontrar sentido
y proyectos de vida



Fortalecer la autoestima
y la esperanza



Construir esperanza
y sentido, paso a paso



Cuidar tu bienestar
emocional



No tienes que ser fuerte todo el tiempo.

Tienes derecho a sentir,
a pedir ayuda y a recibir
acompañamiento.



im
PSICOLOGÍA

♥ Cada paso cuenta. Y no tienes que darlo solo. Estamos aquí para acompañarte. ♥

¿Por qué trabajar la gratitud en psicooncología?

No se trata de agradecer el cáncer. Se trata de descubrir qué sigue teniendo valor, incluso en medio de él.



El cáncer impacta al ser humano en su totalidad: biológica, psicológica y socialmente. Frente al diagnóstico emergen emociones intensas como el miedo, la ansiedad y la desesperanza. Sin embargo, también surgen recursos psicológicos positivos. Entre ellos, **la gratitud destaca como una fortaleza que amplifica los recursos emocionales y cognitivos del paciente.**



La investigación científica lo confirma. Estudios recientes muestran que la gratitud en pacientes oncológicos fortalece los vínculos sociales, reduce el malestar emocional y mejora la calidad de vida.

MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA

MARCO TEÓRICO

AUTOR(ES)

APORTE A LA GRATITUD ONCOLÓGICA



Teoría de Ampliación y Construcción

Fredrickson (2001)

Las emociones positivas amplían repertorios cognitivos y construyen recursos duraderos.



Cognición Social

Varios autores

La gratitud activa esquemas cognitivos positivos que contrarrestan pensamientos automáticos negativos.



Modelo de Apoyo Social

Varios autores

Expresar y recibir gratitud fortalece vínculos y aumenta el apoyo social percibido.



Psicología Positiva

Seligman (2002)

La gratitud es una fortaleza del carácter que contribuye al florecimiento humano.

BENEFICIOS DOCUMENTADOS EN PACIENTES ONCOLÓGICOS



Bienestar emocional
Reducción de síntomas de ansiedad y depresión.



Relaciones interpersonales
Mayor apoyo social percibido.



Afrontamiento
Incremento de recursos cognitivos y emocionales.



Adherencia al tratamiento
Mejora en la participación activa del paciente.



Calidad de vida
Aumento general del bienestar subjetivo.

La gratitud no elimina lo difícil. Te ayuda a sostenerlo con más recursos.



RECUERDA

Cada persona y cada momento son únicos. La gratitud se adapta a tu ritmo, a tu historia y a tu corazón.

Cada paso cuenta. Y no tienes que darlo solo. Estamos aquí para acompañarte.

Psicooncología

CUIDAR LA MENTE
TAMBIÉN ES TRATAR

ESTAMOS AQUÍ PARA ACOMPAÑARTE

No estás
solo/a en
esto.



5 PILARES QUE SOSTIENEN TU BIENESTAR EMOCIONAL

Comprender
para reducir
el miedo



Entender lo que ocurre
ayuda a recuperar
sensación de control.

Expresar
para liberar
lo que pesa



Poner palabras a lo que
sientes alivia y
ordena por dentro.

Aceptar
para soltar
la lucha interna



Aceptar no es rendirse,
es dejar de pelear
contra lo inevitable.

Conectar
para sentir
que no estás solo/a



El apoyo de los tuyos
y de profesionales marca
una gran diferencia.

Encontrar
para dar sentido
al camino



Dar sentido a lo que vives
te ayuda a seguir
mirando hacia adelante.

¿A QUIÉN ACOMPAÑAMOS?



- Personas con cáncer en cualquier fase del proceso.
- Familiares y seres queridos.
- Niños, adolescentes y adultos.
- Personas en duelo por cáncer.
- A quienes desean apoyo para cuidar su bienestar emocional.

Cada historia
es única.
Cada emoción
merece un
lugar.

¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR AQUÍ?



Espacio seguro
para hablar y
escuchar.



Herramientas
prácticas para
tu día a día.



Apoyo emocional
adaptado a tu
momento.



Acompañamiento
profesional, humano
y cercano.



Fortalecimiento de
recursos internos
y esperanza.



Orientación para tomar
decisiones con más
claridad y calma.

HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDARTE



Respiración
consciente



Aceptación
y mindfulness



Diario
emocional



Música que
acompaña



Expresión
creativa



Comunicación
asertiva



Cuidado del
cuerpo



Pequeños rituales
que reconectan



No tienes que ser fuerte
todo el tiempo.

Tienes derecho a sentir,
a pedir ayuda y a recibir
acompañamiento.



Cada paso cuenta.
Y no tienes que darlo solo.



Psicooncología

Acompañamiento psicológico
en todo el camino

NO ESTÁS SOLO/A.
ESTAMOS PARA CAMINAR CONTIGO.

No se trata
de agradecer
el cáncer.
Se trata de
descubrir qué
sigue teniendo valor,
incluso en
medio de él.

Cada
pequeño
paso
cuenta

MÁS QUE TRATAR LA ENFERMEDAD, ACOMPAÑAMOS A LA PERSONA

Trabajamos contigo para que
puedas afrontar lo que viene,
cuidarte por dentro y
reconectar con lo que
te da sentido.

ETAPAS EN LAS QUE PODEMOS ACOMPAÑARTE



DIAGNÓSTICO

Información,
contención y
acompañamiento
para afrontar
la noticia.



TRATAMIENTO

Manejo de la
incertidumbre,
miedos y efectos
emocionales del
proceso.



SUPERVIVENCIA

Adaptación a
la nueva etapa,
cambios físicos
y emocionales.



REINTEGRACIÓN

Recuperar tu vida,
reencontrarte
contigo y con
lo importante.



DUELO Y PÉRDIDA

Acompañamiento
en las pérdidas
asociadas al
cáncer.



Cada proceso es único. No hay tiempos correctos, solo tu tiempo.

LO QUE SOLEMOS TRABAJAR JUNTOS



Gestión emocional

Ansiedad, tristeza, rabia, miedo, culpa...
Poner nombre a lo que cuesta.



Imagen corporal y autoestima

Cambios físicos, aceptación y
reconexión con tu cuerpo.



Comunicación

Expresar lo que necesitas y comprender
lo que te pasa.



Relaciones y roles

Cambios en la dinámica familiar,
laboral y social.



Propósito y sentido

Reconectar con lo que te mueve
y te da fuerza cada día.

Está bien
no estar bien.
También
está bien
pedir ayuda.

LO QUE PUEDE AYUDARTE EN TU DÍA A DÍA



Rutinas flexibles

Pequeñas estructuras que te dan
seguridad y calma.



Movimiento suave

Caminar, estirar, respirar.
Tu cuerpo también necesita cuidado.



Expresión creativa

Escribir, dibujar, música... Para
dar salida a lo que sientes.



Red de apoyo

No tienes que poder con todo tú.
Pedir y aceptar ayuda es valiente.



Autocompasión

Tratarte con la misma amabilidad
que ofrecerías a alguien que quieres.

MITOS QUE QUEREMOS DEJAR ATRÁS

Tener cáncer es
sinónimo de sufrimiento
constante.



También hay momentos de
paz, alegría y conexión que
merecen espacio.



Si estás triste,
es que eres débil.



Sentir no es ser débil.
Es parte de ser humano.



Pedir ayuda es
molestar.



Pedir ayuda es cuidar
de ti y de los tuyos.



Hay que ser
fuerte siempre.



Ser fuerte también es
permitirse ser vulnerable.



Aquí no hay juicios.
Solo un espacio seguro
para que puedas ser tú,
tal y como estás.

Cada historia es única. Cada persona importa. Cada paso cuenta.
CAMINEMOS JUNTOS.

Psicooncología

Apoyo emocional
en cada etapa

No todo es luchar.
También es sentir, entender y
permitirse pedir ayuda.

La psicooncología
te ayuda a
afrontar el impacto
emocional del cáncer
y a mejorar tu
calidad de vida.



¿QUÉ TRABAJAMOS EN PSICOONCOLOGÍA?

No se trata solo del diagnóstico médico. También de todo lo que este proceso mueve por dentro y alrededor.



Impacto emocional
Miedo, tristeza, rabia, incertidumbre, culpa, ansiedad...



Adaptación
Aprender a vivir con los cambios físicos, sociales y de rol.



Relaciones
Cómo afecta a la pareja, la familia, los amigos, el trabajo y lo social.



Toma de decisiones
Acompañamiento en decisiones médicas y personales.



Sentido y propósito
Reconectar con lo que da valor y dirección a tu vida.

EL CÁNCER NO DEFINE QUIÉN ERES

Puedes sentirte vulnerable y, al mismo tiempo, fuerte. Puedes tener días difíciles y también momentos de luz.

Todo eso es válido.



SEÑALES DE ALERTA EMOCIONAL

Presta atención si durante más de dos semanas sientes:



Tristeza constante o llanto frecuente.



Cansancio extremo sin mejoría.



Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas.



Pensamientos negativos repetitivos o desesperanza.



Problemas para dormir o dormir demasiado.



No estás exagerando. Tus emociones también necesitan cuidado. Pedir ayuda a tiempo marca la diferencia.

PARA LAS FAMILIAS Y ACOMPAÑANTES



Tu acompañamiento es muy importante, pero también lo es tu propio bienestar.



Hablar con honestidad, escuchar sin juzgar y respetar silencios.



Pide apoyo si te sientes desbordado/a. Cuidarte te permite cuidar mejor.

No hay una forma correcta de acompañar.

Lo importante es estar presente desde el amor.

ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDARTE



Respiración consciente para calmar mente y cuerpo.



Expresar lo que sientes (escribir, hablar, dibujar...).



Actividad física adaptada a tu energía y posibilidades.



Conectar con lo que te da placer y te hace bien.



Aceptar apoyo y no tener miedo a pedir ayuda.



Pequeños pasos, hechos con amabilidad, también son avances.

MITOS QUE DEJAMOS ATRÁS

MITO

Tienes que ser positivo/a todo el tiempo.



REALIDAD

Sentir emociones difíciles también es parte del proceso.



Pedir ayuda psicológica es para personas débiles.



Es un acto de valentía y cuidado de ti mismo/a.



Con el tiempo se te pasará solo.



Acompañamiento profesional acelera y mejora tu bienestar.



Hablar del cáncer empeora las cosas.



Hablar ayuda a entender, aliviar y encontrar soluciones.



No tienes que tenerlo todo claro. Solo dar el siguiente paso, a tu ritmo. Estamos aquí para caminar contigo.

TU HISTORIA IMPORTA. TU BIENESTAR TAMBIÉN.

No estás solo/a. Cuenta con apoyo.

Psicooncología

HERRAMIENTAS PARA TRANSITAR,
RECURSOS PARA SEGUIR VIVIENDO.

*La enfermedad forma parte del camino,
pero no tiene por qué definirlo.
Hay vida durante, después y más allá.*



¿SABÍAS QUE...?



El bienestar emocional influye en cómo afrontas el tratamiento y en tu calidad de vida.



Expresar lo que sientes reduce la carga emocional y te ayuda a tomar decisiones con más calma.



Sentirte acompañado/a disminuye la sensación de aislamiento y aumenta la esperanza.



Cuidarte no es egoísta, es necesario para poder estar presente para ti y para los tuyos.

CÓMO TE ACOMPAÑAMOS



Espacio seguro y confidencial para hablar sin miedo a ser juzgado/a.



Manejo emocional para reducir el estrés, la ansiedad, la tristeza o la incertidumbre.



Fortalecimiento personal descubrir tus recursos, valores y capacidades.



Apoyo a familiares y cuidadores porque ellos también necesitan ser cuidados.



Preparación para el futuro planificación, adaptación y toma de decisiones.

ESTO TAMBIÉN FORMA PARTE DEL PROCESO



Invertir de días buenos y días difíciles.



Miedo, rabia, tristeza, cansancio... todas las emociones son válidas.



Pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.



Tu historia no se detiene, se transforma.

PEQUEÑAS ACCIONES QUE SUMAN



Escribe lo que necesitas soltar.



Dedica 5 minutos al día solo para ti.



Muévete a tu ritmo, escucha tu cuerpo.



Habla con alguien en quien confíes.



Celebra cada pequeño paso conseguido.



*No caminas solo/a.
Estamos aquí.*



Incluso cuando
la vida cambia,
sigue habiendo
vida por vivir.



A tu ritmo. A tu manera. Acompañado/a.

im
PSICOLOGÍA

