

NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.

AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO



*Guía de Apoyo  
a través de  
Emociones  
Positivas*



DÍA MUNDIAL  
CONTRA EL  
CÁNCER 4 FEB



*Decir lo  
que pienso*



*ELEGIR  
LO SANO*

ÚNETE A NOSOTROS EN 2017  
worldcancerday.org

SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA  
J-00056059-5



# Desarrollo de las Emociones Positivas en el Paciente Oncológico

Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Email: Oabg.86@gmail.com

Continuando con el conjunto de temas que deseamos compartir con nuestros seguidores durante este último trimestre del año, a continuación, se presenta uno de sumo interés relacionado con el desarrollo de las emociones positivas en el paciente oncológico.

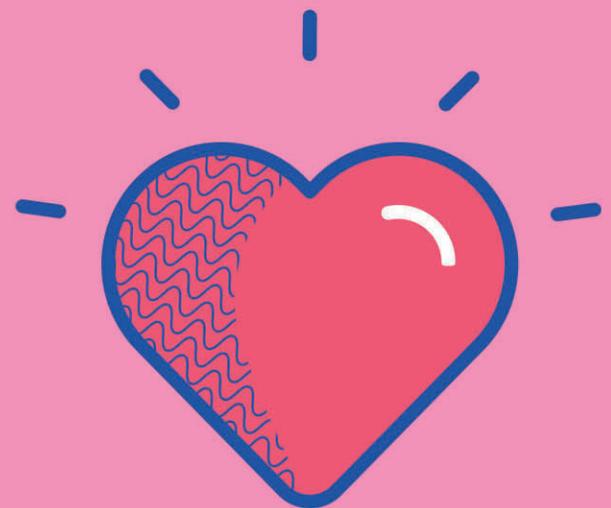
Un diagnóstico de cáncer no es fácil de enfrentar. Los pacientes sufren de muchas emociones negativas. Todo eso es normal, ya que es la conducta de supervivencia adquirida en una situación de peligro. En este sentido, Seligman (2011) cataloga a las emociones negativas como la primera línea de defensa contra las amenazas externas, desempeñan un papel protagónico en los juegos de victoria - derrota, si el resultado es muy importante más intensas serán las emociones involucradas.

En el momento del diagnóstico de cáncer el paciente y su familia se encuentran en Shock emocional, se niegan a afrontar la enfermedad. A medida que avanzan los tratamientos aparece la angustia y la ansiedad que se caracteriza por nerviosismo, tensión y preocupación. Los pacientes sienten miedo a los tratamientos que tendrán que someterse (cirugía, quimioterapia, radioterapia...) y sus efectos secundarios, por la pérdida de su independencia, los costos de la enfermedad y del temor a la muerte, entre otros (Izquierdo, 2013).

Sin embargo, al contrario del escenario descrito anteriormente, la psicóloga Barbara Fredrickson (2001) explica que las emociones positivas tienen efectos muy beneficiosos como ampliar nuestra manera de pensar y actuar, ayudar a construir recursos personales para afrontar situaciones difíciles y generan una transformación donde la persona se vuelve más creativa, resistente a las

dificultades y con una mejor integración social, teoría de ampliación, construcción y transformación. Lo cual, es avalado por la psicología positiva para mejorar nuestro bienestar y lograr ser la mejor versión de nosotros mismos.

En este mismo orden de ideas, Seligman (2011) explica que el estado anímico positivo contribuye a que las personas adopten una forma creativa, tolerante, generosa y relajada de pensar. Pensar de manera positiva nos permite resaltar lo que está bien, no lo que está mal. Las emociones positivas de elevada energía como la alegría, nos ayuda a ser más relajados y divertidos, esto se relaciona con la capacidad de desarrollar recursos físicos, con ellos enfrentamos mejor los acontecimientos adversos. Cuando una persona feliz se siente amenazada, además de soportar mejor el dolor toma precauciones relacionadas con la salud y la seguridad.



**NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.**

**AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO**

**2**

## Emociones positivas y te aconsejamos desarrollar:

1

**Alegría:** son instantes donde sientes que todo es perfecto, donde no quieres perderte ningún detalle. Ejemplo: estar rodeado de tus seres queridos, que te apoyen no solo a nivel económico sino emocional y espiritual.

2

**Gratitud:** el diccionario OXFORD (2016) define esta emoción como: "Sentimiento de estima y reconocimiento que una persona tiene hacia quien le ha hecho un favor o prestado un servicio". Ejemplo: la atención que te proporcionan tus familiares, médicos y enfermeras.

3

**Serenidad:** es la sensación de calma y tranquilidad que toma la persona ante una situación determinada. Ejemplo: sentarte a ver un paisaje o ir a un retiro espiritual.

4

**Interés:** enfocar tu atención en algo nuevo que requiera de tu esfuerzo. Es recomendable que en lo posible desarrolles los proyectos que tenías previstos y si no hay ninguno en puerta, es la hora de desarrollarnos en esas áreas de interés.

5

**Esperanza:** Fredrickson (2001), se refiere a la esperanza de la siguiente forma: "te sostiene, te impide rendirte a la desesperación, y te motiva a aprovechar tus propias capacidades e ingenio". Ejemplo: Los malestares físicos y emocionales que te producen la quimioterapia y radioterapia son parte del proceso de sanación, tómalo como algo transitorio y sigue las indicaciones de tu médico especialista, ten en cuenta que como cualquier otro problema no es para siempre.

6

**Orgullo:** aparece tras un logro en el que has dedicado tu esfuerzo. Siéntete orgulloso por el simple hecho de haber decidido luchar contra esta enfermedad, eres un guerrero.

## Desarrollo de las Emociones Positivas en el Paciente Oncológico

7

**Diversión:** ríete es gratis y genera muchos beneficios como son: la liberación de endorfinas que tienen un efecto analgésico, facilita la digestión, mejora la respiración, disminuye el estrés entre otras (Christian y col. 2004).

8

**Inspiración:** surgen ideas de una forma espontánea y natural, te recuerda algo especial, te genera una sensación agradable. Ejemplo: Lee libros de personas que han afrontado la enfermedad y cuentan sus experiencias, pueden transmitirte energías, fuerza y ganas de vivir.

9

**Asombro:** es estar en presencia de algo grande que nos causa admiración o extrañeza. Ejemplo: ver el atardecer o el choque de las olas.

10

**Amor:** es la integración de todas las emociones positivas antes mencionadas. Es un sentimiento que se relaciona con el afecto y el apego, que desencadena una serie de actitudes, emociones y experiencias. Nos brinda bienestar, en todas sus expresiones filial, fraternal o de pareja. El amor nos llena de energía, felicidad, seguridad, nos colma de vitalidad y reduce el estrés. El amor nos brinda un mejor panorama para afrontar las diversas situaciones de la vida (Muñoz, 2014).

### RECOMENDACIONES Y TIPS:

Para finalizar te invito a que dediques 10 minutos del día a realizar un diario de emociones positivas, al finalizar la semana léelo y disfruta recordando todos esos eventos que te llenaron de energía positiva.



**DÍA MUNDIAL  
CONTRA EL  
CÁNCER 4 FEB**



**NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.**

 **AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO**

## Referencias

Asociación Española Contra el Cáncer (2016). Algunas sugerencias importantes. [Documento en línea] Christian, R. y col. (2004). Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud. Rev. Soc. Per. Med. Inter. 17(2).

Fredrickson, B. (2001). El rol de las emociones positivas en la psicología positiva: La teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas. American Psychologist, Vol 56(3), 218-226.

Izquierdo, J. (2013). El psico-oncólogo: cómo ayuda la psicología a pacientes con cáncer y familiares. [Documento en línea] Disponible: <http://www.siquia.com/2013/08/el-psico-oncologo-como-ayuda-la-psicologia-a-pacientes-cancer-familiares> [Consulta: 2016, octubre 20].

Muñoz, L. (2014). 8 beneficios del amor para la salud. [Documento en línea] Disponible: <http://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/8-beneficios-del-amor-para-la-salud/> [Consulta: 2017, enero 12].

Oxford living dictionaries (2016). [Documento en línea] Disponible: <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/gratitud> [Consulta: 2016, octubre 19].

Seligman, M. (2011). La auténtica felicidad. Editorial Zeta. Pág. 57-77.

#DíaMundialcontraelCáncer

**#**

**ETIQUETA FELIZ**

Además de las etiquetas oficiales del Día Mundial contra Cáncer 2017 (#DíaMundialcontraelCáncer y #NosotrosPodemosYoPuedo), aquí tienes algunas ideas más:

#DeporteencontradelCáncer #VidaActiva #Muévete por la Salud  
#SéProactivo #JuegaencontradelCáncer #VidaSaludable #SaludparaTodos  
#EstilodevidaSaludable #Cuídate #Saludable #AyudaatravésdelDeporte #Movember



**DÍA MUNDIAL  
CONTRA EL  
CÁNCER 4 FEB**



**NOSOTROS PODEMOS. YO PUEDO.**

 **AYUDA AL PACIENTE  
ONCOLÓGICO**