



Joven **F**
& Fuerte



Afrontando el Cáncer de Mama

Enfrentarse al diagnóstico de cáncer es una situación que generará un cambio importante en la vida de la persona que está atravesando por la enfermedad y en la de sus seres queridos.

Es importante reconocer que cada persona tiene una forma de ser, un modo de afrontar las situaciones difíciles, un conjunto de creencias y valores, y una forma determinada de ver el mundo, y por lo tanto, será distinta la forma en la que cada uno afrontará la enfermedad.

Los pensamientos influyen en la manera en cómo nos sentimos (emocionalmente y físicamente) y en lo que hacemos. Algunas reacciones emocionales que se pueden experimentar suelen ser el enojo "¿por qué a mí?, no es justo"; tristeza "soy una carga para mi familia", negación "no es posible, tiene que haber un error"; miedo "¿me voy a morir?, ¿qué pasará con mis hijos?".

Ten en cuenta que no existen emociones negativas o positivas, todas las emociones son necesarias y tienen una función concreta.

Sugerencias para afrontar el cáncer de mama:

Busca apoyo emocional

En familiares, amigos y asociaciones que te brinden un espacio para compartir tu experiencia con otras personas que estén atravesando por la misma situación.

Identifica la emoción, ponle nombre

A veces sólo sabemos que nos sentimos mal, pero nos cuesta ponerle nombre a la emoción. Observa las sensaciones en tu cuerpo: tensión, comunicación no verbal, cómo le estás hablando a los demás, cómo te hablas a ti misma.

Identifica y modifica los pensamientos negativos

Aquellos que te hagan sufrir, que no te permitan ver la situación tal y como es, aquellos que no te permitan enfocarte en las soluciones, aquellos que te paralicen o no te permitan actuar adecuadamente.

Date permiso de sentir las emociones

Reconoce que existen razones y motivos por los que te sientes de esa forma. Tienes derecho a sentirte enfadada, triste, preocupada.

Pon énfasis en tus metas prioritarias

Continúa realizando tus actividades y aquello que le da sentido a tu vida.

Vive un día a la vez

Reconoce tus fortalezas y tus áreas de oportunidad. Puede que esta experiencia te transforme, y aprendas de ti misma y de los demás. Las reacciones que puedas experimentar son normales y conforme te vayas adaptando a los cambios que vayas teniendo, éstas comenzarán a disminuir. De no ser así, busca siempre el apoyo de profesionales de la salud mental.

Ventila y expresa tus emociones

Puedes expresarlas hablando con alguien a quien le tengas la suficiente confianza, escribiendo, pintando o incluso haciendo ejercicio.

**Joven F[®]
& Fuerte**

Refuerza tu autocontrol

Piensa en cómo te gustaría afrontar la situación y qué tan congruente estás siendo para conseguirlo.

Procura no compararte con otras personas

El comparar tu situación con la de otras personas puede provocarte más dudas, temores o generar falsas expectativas.



Busca apoyo emocional

Muchas personas se bloquean y no preguntan lo suficiente. La falta de información puede generar muchos miedos y preocupaciones, lo cual conlleva a que se saquen conclusiones erróneas. El estar bien informadas sobre el proceso de enfermedad, favorece la disminución de estos temores e incertidumbre y brinda una sensación de control sobre la situación. Busca esta información en fuentes confiables. Pregunta a tu equipo médico.

Evita el exceso de positivismo o posturas heroicas

No te exijas estar siempre bien. Durante todo el proceso habrán momentos buenos y momentos difíciles. En ocasiones tus seres queridos podrán decir frases como "todo saldrá bien", y aunque la intención sea buena, no siempre ayuda.

¿Cómo puedo saber si necesito buscar ayuda psicológica?

Una forma de medir tu malestar emocional es mediante el termómetro del diestrés. Si tu malestar es muy intenso y muy frecuente, es importante que pidas apoyo psicológico.



Sé activa

Involúcrate, participa, pregunta, conoce a tu equipo de salud, conoce sobre el cáncer de mama y los tratamientos que vas a necesitar.