Universo de emociones en recaídas y metástasis en cáncer de mama

entreellas

Una iniciativa de: Lilly oncology

Con la colaboración de: fecma

Y el aval de: SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica)

GEICAM (Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama)

3C (Coordinadora Española de Cooperativas de Ensayos Clínicos en Cáncer)

SOLTI (Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama)

¿Qué emociones puedes sentir?

Angustia
"¿Y si eso no cierra pronto así siguiendo?"

Impotencia
"No puedo hacer nada, no depende de mí"

Incertidumbre
"¿Y si no mejoro? ¿Y si no me curo?"

Soledad
"Nadie me comprende"

Desesperanza
"Tengo horas de la almohada sin poder dormir"

Sorpresa
"No me lo esperaba. ¿Por qué a mí?"

Tristeza
"De verdad duela, mi vida nunca será la misma"

Enfado
"No me he merecido de nada enfermar"

Miedo
"No estoy preparado para morir. No quiero sufrir"

Indefensión
"No sé qué hacer"

Injusticia
"No me lo merecía"

Incredulidad
"Esto no puede estar pasando"

No hay emociones positivas ni negativas, todas son válidas, necesarias y ayudan a nuestra supervivencia.

¿Con qué intensidad puedes sentir estas emociones?

Propuesta orientativa para identificar la intensidad de las emociones. Cada paciente tiene una visión subjetiva

Cuando se diagnostica un tumor con: ALTO RIESGO DE RECAÍDA*

Cuando se diagnostica: METÁSTASIS**

Emociones MÁS frecuentes:

Injusticia	Incertidumbre
Incertidumbre	Desesperanza
Angustia	Miedo
Desesperanza	Injusticia
Tristeza	Angustia
Miedo	Tristeza
Soledad	Indefensión
Enfado	Enfado
Sorpresa	Soledad
Incredulidad	Impotencia
	Sorpresa
	Incredulidad

Leve · Moderada · Intensa

¿Cuándo es necesario pedir ayuda profesional?
Cuando la emoción es intensa, no desaparece y percibimos que nos domina.

*Alto riesgo de recaída. Tener riesgo de que el tumor reaparezca después del Tratamiento. Los recaídas pueden aparecer en la zona que se operó, en ganglios o en otras zonas del cuerpo. Es lo que también se conoce como "metástasis". Tumor que se ha diseminado donde se desarrolla alguna otra parte del cuerpo.

¿Cómo gestionar estas emociones?

Soledad
Identifica la red de soporte, expresa cómo te sientes y solicita ayuda. Defiende tus derechos y expresa tus necesidades de forma asertiva. Busca actividades, personas, que te conecten con la belleza y el placer.

Miedo
No te dejes conversación al miedo, vive con la incertidumbre el momento presente.

Angustia
Dedica un tiempo a la preocupación, a analizar las responsables pero que no se convierta en una preocupación sin preocupación y rumiación constante.

Desesperanza
Nálda la emoción, transmítela que es una emoción que te ayudará a sentirla y a ser vivida. Concentra en lo que está bien, en los aprendizajes, en la conexión positiva ante la adversidad.

Sorpresa
Permítete sentir la emoción, reconocerla y gestionar la carga emocional y no desde la queja constante.

Indefensión
Informate, asesórate y ajusta expectativas.

Incertidumbre
No consultes al "Doctor Google" ni te compares con otras personas. Busca, filtra y ordena la información directamente a un profesional sanitario o especialista.

Enfado
Expresa la enfado, tólerala, no acumules la ira, canalízala. Busca la expresión que sea comunicación serena y respetuosa.

Injusticia
Expresa, comunica, comparte, pide ayuda, ... en la queja y reproche.

Impotencia
Céntrate en el afrontamiento activo, en lo que depende de ti. Identifica los "pequeños objetivos" hacer para avanzar mejor.

Tristeza
La aceptá y desgarra habitual en la vivencia de la enfermedad. Es dejar tiempo por la pena lo aptitud. Céntrate en lo que te beneficia

Incredulidad
Lógica, permítete sentir, ten paciencia y sé flexible en relación a tu proceso de adaptación. Calle personas tenemos un tiempo de adaptación y aceptación de las situaciones adversas.

¿Cómo controlar tus emociones? Con un adecuado conocimiento de tí misma, identificación, análisis y regulación de las emociones.

No te olvides de...

1. *Expresar como te sientes, al quieres.*
2. *Permitirte sentir emociones desagradables, son normales y necesarias en el proceso.*
3. *Intentar que no todo gire en torno a la enfermedad.*
4. *Expresar y comunicar, elimina el monotemo.*
5. *Retomar tu vida, cuando te sientas preparada.*
6. *Fomentar el autocuidado, prioriza en ti.*
7. *Defender tus derechos, delega, di "no".*
8. *Sonreír.*
9. *Vivir, pero no de manera urgente sino consciente.*
10. *Identifícar las emociones a tiempo y analizalas. Dedica tiempo a preguntarte ¿Cómo estás? ¿Qué sientes? ¿Qué te quiere decir la emoción? ¿Qué puedes aprender? Fomenta la gratitud, ai agradecida, pon el foco en lo que está bien, en lo que funciona, en los aprendizajes, en los avances.*

El contenido de este material es divulgativo y orientativo. En ningún caso pretende sustituir el diagnóstico y/o tratamiento de un médico. Ante cualquier duda, consultar con su especialista

Trabajo realizado por la psicoterapeuta Marta de la Fuente Lago, en colaboración con Lilly y FECMA.

Lilly oncology

PP-ON-ES-5403