



Imagen de Ivan Samkov en pexels

Manejo de las Emociones

HOSPITAL ONCOLÓGICO DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Apartado 191811, San Juan, P.R. 00919-1811

Tel. (787) 763-4149 • www.ligacancerpr.org



IMPROVING THE QUALITY AND SAFETY OF
HEALTHCARE FOR EVERY PATIENT ACROSS THE GLOBE

MARICARMEN RAMÍREZ-SOLÁ, MPHE, CN-BM

Educadora en Salud Pública

Septiembre 2024



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

Objetivos

1. Identificar emociones que se experimentan ante situaciones de crisis.
2. Discutir estrategias para manejar dichas emociones.



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Emociones asociadas a un diagnóstico de cáncer

- Shock o consternación
- Negación
- Coraje
- Culpa
- Depresión
- Aceptación



Imagen de Alex Green
en pexels



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ



Imagen de Pavel Danilyuk
en pexels

Dichas emociones están identificadas en el
MODELO DE PÉRDIDA
de la **Dra. Elisabeth Kübler-Ross**,
psiquiatra suiza-americana.

Su modelo revolucionó el manejo del duelo.

Dicho modelo identifica emociones que se
experimentan ante la pérdida.



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Estas emociones son **normales.**



Imagen Vadim B en
pexels

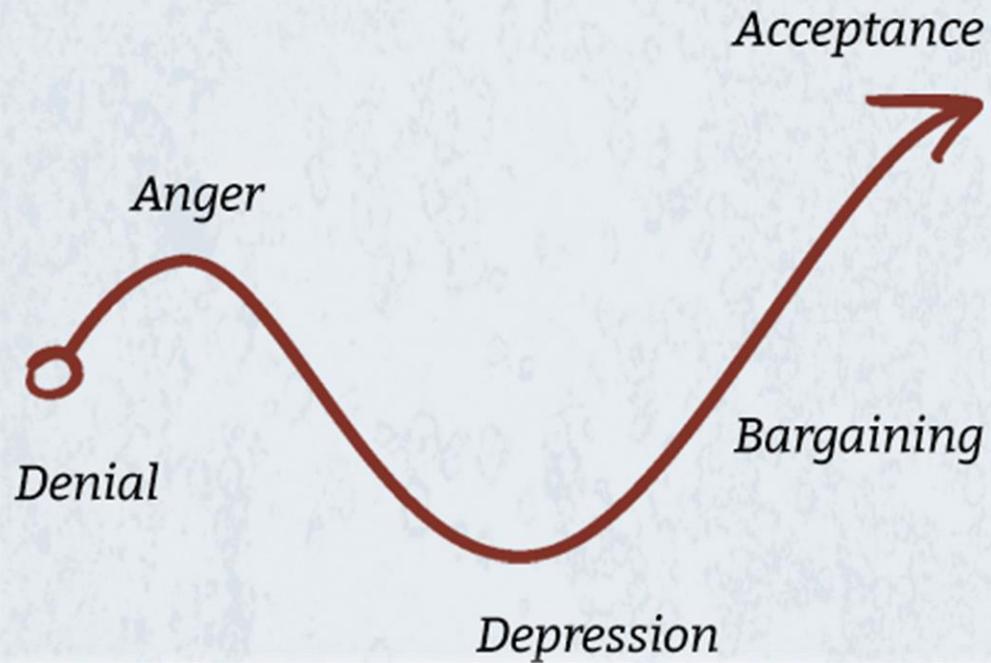


EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Stages of Grief

The experience you expected:



The experience you got:

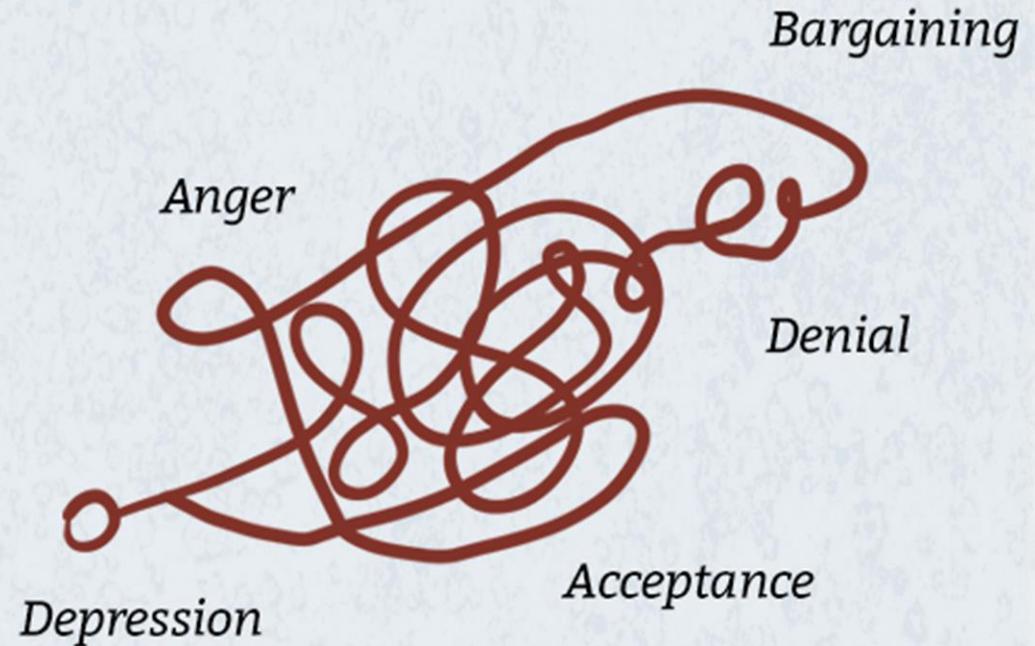


Imagen de maryroseweir.blogspot.com

La Dra. Kübler-Ross explica que no todas las personas experimentan las emociones asociadas a la pérdida en la misma secuencia.

Buena noticia

El ser humano tiene una
“reserva de fortaleza mental.”
Esta reserva la puede usar en
momentos de dificultad.



Esta fortaleza mental se conoce como

Resiliencia Emocional

El término *resiliencia* proviene del latín “*resilire*”.
Significa resistir, recobrar.



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

El psiquiatra infantil Michael Rutter y el neurólogo y psiquiatra francés Boris Cyrulnik, inspirados en el concepto físico, introdujeron el término en psicología para identificar la capacidad de la persona de superar acontecimientos traumáticos.

Cyrulnik, cuyos padres fueron asesinados por los nazis, estudió la capacidad de recuperación de los sobrevivientes de los campos de concentración y de niños criados en orfanatos.

Resiliencia es una palabra del latín que nos ha llegado a través del inglés. Viene del vocablo resilience, que se derivó del latín resilio, resilire y que se refiere a ‘saltar hacia atrás’, ‘volver de un salto’...

Soca (2024)



Foto de Boris Cyrulnik en el castellano.org



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Resiliencia Emocional

Capacidad para adaptarse a la adversidad, al trauma, la tragedia, la amenaza o la tensión significativa.

American Psychological Association (2016)

Es el uso de la fortaleza mental para superar experiencias difíciles.



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Una persona *resiliente* identifica sus emociones y trabaja con sus pensamientos ante la adversidad.

Por eso el nivel de resiliencia de una persona, es decir, su capacidad para adaptarse a las nuevas circunstancias influye su conducta y sus actitudes.



Imagen de Artem Podrez en pexels



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Importante

Todos tenemos el potencial de manifestar resiliencia emocional.

La resiliencia es un arte que se perfecciona con:

- **tiempo**
- **esfuerzo**
- **práctica**
- **disposición**

La resiliencia se fortalece cuando contamos con relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia.



Imagen de Ron Lach en pexels

La **resiliencia** también se fortalece cuando:

- Estamos en disposición de manejar sentimientos fuertes.
- Confiamos en nuestras capacidades.
- Practicamos destrezas de buena comunicación y resolución de problemas.
- Estamos dispuestos a desarrollar y a ejecutar un plan para manejo de la dificultad.



Imagen de Tima Miroshnichenko en pexels



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

La *persona resiliente* por lo general tiene tres características:

Compromiso para trabajar y superar lo que sucede.

Autocontrol para evitar que las emociones le lleven a asumir una actitud pasiva.

Optimismo para visualizar lo negativo como una oportunidad para aprender.



Imagen de cottonbro studio en pexels



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

Estrategias para fortalecer la Resiliencia Emocional

1. Aceptar apoyo

- Compartir la experiencia con otros ayuda a identificar sentimientos negativos y estimula a buscar formas de manejar constructivamente el cambio.
- Compartir con otros produce cambios en valores y ayuda a dar nuevo sentido a la vida.

Ayudar a otros nos beneficia.



2. Evitar ver los problemas como asuntos que no se pueden superar cuando el cambio es parte normal de la vida

No siempre se pueden cambiar las circunstancias pero sí se puede cambiar la forma de interpretarlas.



Imagen de Galvao Menacho en pexels

- 3. Tomar acción en lugar de mantenerse pasivo**
- 4. Usar la oportunidad para re-descubrimiento personal y para fortalecimiento de la autoestima**
- 5. Pensar que las situaciones son transitorias, y no eternas**



Imagen de Aryane Vilarim en pexels

Otras estrategias

- Yoga
- Ejercicios de relajación, respiración, visualización
- Musicoterapia
- Arteterapia, escritura creativa
- Consejería psicológica
- Consejería espiritual
- Grupos de apoyo



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARÍNEZ

En resumen la persona resiliente:

Se mantiene en buena compañía.

Practica el autocuidado y autocontrol.

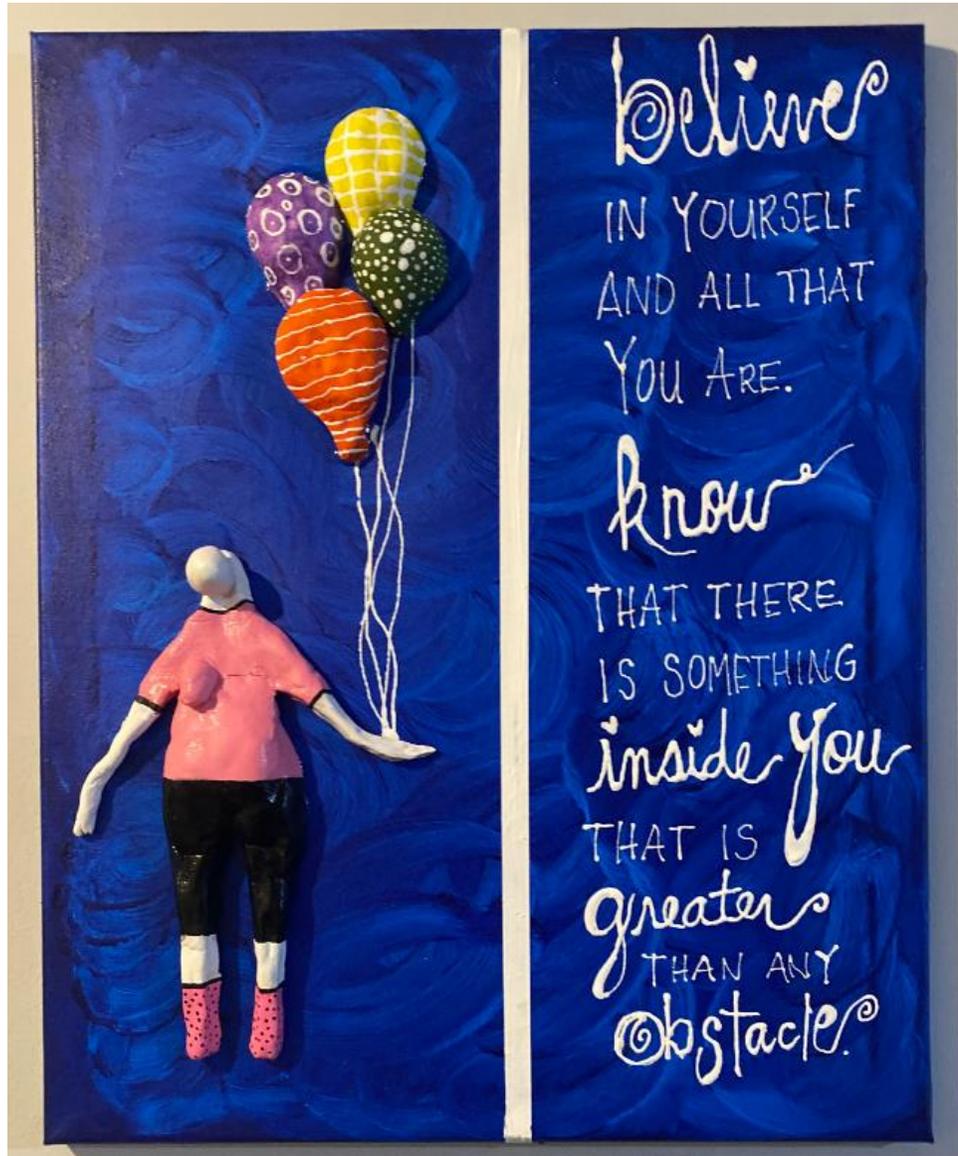
Reconoce sus límites.

Está dispuesta a mantenerse en silencio.

Reconoce que no siempre es capaz de tener respuestas.

Explora posibilidades.

Practica la aceptación.



Obstacles

When I was diagnosed with breast cancer, I was overwhelmed and frustrated. I had just had total knee replacement and was recovering from that. Seven months into my recovery, I was diagnosed with breast cancer. It took me a minute to process the news. After doing my research, talking to supports and connecting with my faith, I knew that there was something inside of me that is greater than any obstacle.

Exhibición: Oncology on Canvas® | Lilly Oncology

Título de la Obra: Obstacles, medio mixto

Autora: Persona con cáncer, Estados Unidos



Imagen de positivepsychology.com

Por lo tanto ser resiliente implica...

CONTINUAR ADELANTE.



Conozca los servicios del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez

Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer

Centro Médico de Puerto Rico



El hospital ofrece servicios especializados en Oncología para diagnóstico y tratamiento de cáncer en adultos.

Apartado 191811 San Juan, Puerto Rico 00919-1811

Tel: (787) 763-4149

Website: www.ligacancerpr.org

Otros Servicios

- Dermatología
- Gastroenterología
- Ginecología
- Hematología
- Ortopedia
- Urología
- Nutrición

Centro de Quimioterapia

Tratamiento de Radioterapia

Trasplante de Médula Ósea

Centro de Imágenes

Medicina Nuclear

Cirugía general y especializada

Cirugía Plástica

Clínica para Pacientes con Ostomía

Cuidado Intensivo

Centro de Rehabilitación

con fisioterapia, terapia física, ocupacional y del habla y tragado

Mamografías sobre Ruedas

Clínicas para Sobrevivientes de Cáncer

-
- Trabajo Social
 - Educación en Salud
 - Navegación de Pacientes
 - Capellanía
-

Última actualización: junio 2024

Referencias

American Psychological Association (2016). What is Resilience? <https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>

Corkindale G (2009). Resilience: How to Build a Personal Strategy for Survival. Harvard Business Review Blog Network.

Gould JB (1994). A picture is worth a thousand words: A strategy for grief education. Death Studies, 18(1): 65-75.
<https://research.ebsco.com/c/xs5rcn/viewer/pdf/muvpvmewhb?route=details>

Kübler-Ross E (1969). On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families. New York: Macmillan. 288pp.

Oncology on Canvas® at Lilly Art Galleries (2004-2024). Celebrating your art. Your story. [Oncology on Canvas® Art Gallery | Lilly Oncology](#)

Rando TA (1986). Loss and anticipatory grief. Toronto, Canada: Lexington Books.

Soca R (2024). La Palabra del Día: Etimología - Origen de las Palabras. 10 de septiembre. [resiliencia | Origen de la palabra resiliencia en el Idioma Español | La Palabra del Día | Etimología de resiliencia \(elcastellano.org\)](#)

Referencias

The Editors of Encyclopaedia Britannica (2024). Elisabeth Kübler-Ross. [Elisabeth Kubler-Ross | Biography, Grief Model, Books, & Facts | Britannica](#)

Tyrrell P et al (2023). Kübler-Ross Stages of Dying and Subsequent Models of Grief. National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information NCBI - StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507885/>

Waters B (2013). 10 Traits of Emotionally Resilient People. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/blog/design-your-path/201305/10-traits-emotionally-resilient-people>

Windle G (2011). What is resilience? A review and concept analysis. Cambridge University Press. doi:10.1017/S0959259810000420.



EDUCADORA
EN SALUD
HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ