

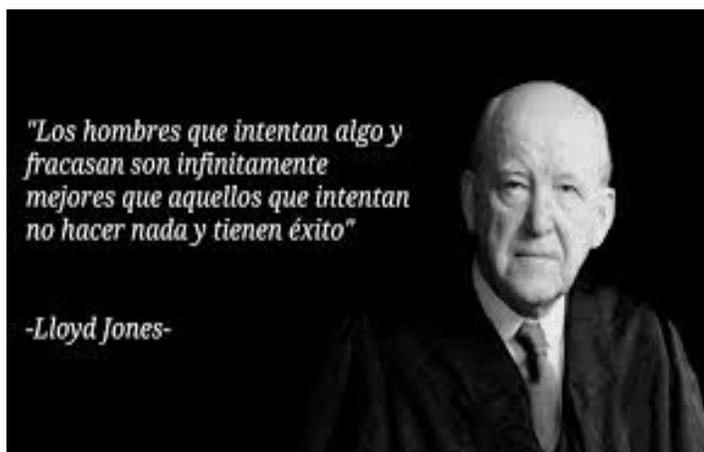
LA VOZ DEL ONCO



HOSPITAL
ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

enero 2025

Mes de Concienciación Cáncer Cervical
Mes de Concientización Sobre Autoestima
Mes del Cuidado de los Ojos



Desde Administración

Recibimos el 2025, llenos de entusiasmo, reconociendo que, si nos proponemos a dar nuestro mayor y mejor empeño, ¡¡será uno lleno de grandes logros!! Enfoquemos nuestros esfuerzos en continuar brindando un servicio de excelencia. Que sea nuestro objetivo, que todos nuestros pacientes reciban el mejor cuidado de salud, cumpliendo con los más altos estándares en la calidad de nuestros servicios.

Que nos distinga nuestro don de gente, empatía y respeto. Que sea nuestro norte la satisfacción de nuestros pacientes. Y que cada día sea una oportunidad para superarnos como Profesionales de la Salud.

Acompañenme en este viaje que durará 365 días. Estoy seguro que lograremos superar todos los retos que encontremos en el camino.

A todos les deseo un feliz año. ¡¡¡Mucha salud y bendiciones!!!

Lcdo. Orlando Rivera de León MHSA
Director Ejecutivo

Superando la dificultad:

Cuando una persona recibe un diagnóstico de cáncer puede experimentar emociones fuertes como: shock o consternación, ansiedad, miedo, coraje y depresión. Estas emociones son normales. Están asociadas al sentido de pérdida. Afortunadamente todo ser humano dispone de la capacidad para superar momentos de dificultad. Cuenta con una reserva emocional conocida como la **resiliencia personal**. El término resiliencia proviene del latín *resilire*. Significa resistir o recobrar.

Psiquiatras como Michael Rutter y Boris Cyrulnik introducen el término resiliencia en la psicología, para describir esa capacidad de las personas para superar la dificultad. La Sociedad Americana de Psicología también define *resiliencia* como la habilidad para adaptarse a la adversidad, al trauma, la amenaza o la tensión significativa. Describe ese proceso consciente de usar destrezas para sobreponerse a la crisis o a los obstáculos que se atraviesan durante la vida.

Resiliencia personal

Todos tenemos el potencial de ser resilientes. La resiliencia se fortalece con esfuerzo, tiempo, práctica y disposición. Se fortalece cuando la persona cuenta con relaciones de apoyo dentro y fuera de la familia. También se fortalece cuando la persona:

Acepta manejar sentimientos fuertes.

Confía en su capacidad personal.

Practica destrezas de buena comunicación y de resolución de problemas.

Desarrolla e implementa un plan dirigido a vencer la dificultad.

Por lo general la persona resiliente cuenta con tres características importantes:

Compromiso para trabajar y superar la crisis.

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

Optimismo para mirar lo negativo como una nueva oportunidad para aprender.

Publicaciones sobre temas de autoayuda presentan estrategias que ayudan a fortalecer la resiliencia personal. Entre éstas:

1. Aceptar apoyo

Compartir la experiencia con otras personas ayuda a identificar sentimientos fuertes y anima a buscar formas de manejar constructivamente el cambio.

2. Evitar la desesperanza

Aunque no siempre se puedan cambiar las circunstancias, si se podrá cambiar la forma de interpretarlas. Ayuda reconocer que el cambio es parte normal de la vida.

3. Evadir la pasividad

Una crisis puede ser la oportunidad para el redescubrimiento personal y el fortalecimiento de la autoestima. Al enfrentar la crisis se podría descubrir una nueva oportunidad.

Muchas personas también usan estrategias para fortalecer la espiritualidad, el sentido de bienestar y de conexión con el universo en momentos que atraviesan la adversidad. En armonía con sus valores y creencias consideran practicar yoga, meditación, ejercicios de relajación y respiración, o usar la musicoterapia, la aromaterapia, el arte y la escritura creativa para organizar sus ideas, emociones y sentimientos. Igualmente consideran de beneficio acudir en busca de consejería psicológica y espiritual.

Ser resiliente significa seguir adelante. Se puede concluir que una persona resiliente es aquella que:

- Se mantiene en buena compañía.
- Practica el autocuidado y autocontrol.
- Reconoce sus habilidades y limitaciones.
- Acepta que no siempre será capaz de tener respuestas.
- Explora posibilidades.
- Practica la aceptación.

Para educación sobre el tema se puede consultar la Oficina de Educación en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez, (787) 763-4149 Ext 2906.

Referencias

American Psychological Association (2016). What is Resilience?

<https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>

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.

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 \(elcastellano.org\)](https://www.elcastellano.org/resiliencia)