



# INTRODUCCIÓN

Fascículo 1

# 1. INTRODUCCIÓN

## Índice

Autores	03
Prólogo	04
Presentación, utilidad y manejo de esta guía	06
Bibliografía	08
<b>Ejercicios prácticos</b>	
1. Habilidades de comunicación con el equipo sanitario	10
2. Registro del dolor	12
3. Exposición gradual a la nueva imagen corporal	13
4. Visualización de situaciones temidas	14
5. Como plantearte objetivos alcanzables	17
6. Busca otro punto de vista	19
7. ¿Para qué?	21
8. La respiración	23
9. Mis puntos fuertes	24

## Autores

Àngela Sánchez Martorell. Psicooncóloga. Actualmente Gerente de la aecc de la Junta Provincial de Barcelona.

Vanessa Cortí Barberá. Psicooncóloga. Junta Provincial de Barcelona.

### Revisores y aportaciones:

Comité Técnico de la Junta Provincial de Barcelona de la Asociación Española contra el Cáncer

Teresa López Fando. Psicooncóloga. Coordinadora del Área de Psicología Oncológica de la Junta Provincial de Barcelona

### Agradecimientos:

A laboratorios Merck por su contribución en viabilizar este proyecto.

Al Dr. Pere Gascón, Miembro del Comité Técnico de la aecc, Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Clínic de Barcelona i coordinador científico del ICMHO, por sus aportaciones a lo largo de las diversas versiones que se han realizado de esta guía, su profesionalidad y humanidad en la atención de los enfermos.

Al Dr. Antoni Font, Profesor en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, por sus indicaciones en la primera versión de esta guía.

Al equipo de psicooncólogas de la aecc de Barcelona por sus aportaciones técnicas en el soporte emocional a los pacientes con cáncer colorrectal

A Jordi Araño por su ayuda logística en el transcurso de esta guía.

Y como no, a todos los enfermos y familiares que han ayudado a través de sus experiencias a elaborar esta guía.

Diseño & Maquetación  
**Gabriel Pérez**

Ilustración  
**Marcel Abellánet**

Fotografía portada  
**Gabriel Pérez**

## Prólogo

El cáncer colorrectal constituye un importante problema de salud pública por su elevada incidencia en nuestra población. Según datos disponibles elaborados por el Instituto de Salud Carlos III en el año 2005 se diagnosticaron 14.202 casos en los hombres y 11.461 en mujeres del estado español. Es de interés mencionar que a pesar de ello, nuestro país figura por debajo de Francia, Italia y el Reino Unido por lo que respecta a mortalidad e incidencia de este tipo de cáncer. Sin embargo, las noticias no son todo lo optimistas que desearíamos debido a que se ha experimentado un aumento de la incidencia en nuestro país en los últimos años si la comparamos con las estadísticas de hace tan sólo 9 años. Tres factores parecen estar implicados en este preocupante aumento: uno es la dieta, cada día nos estamos apartando más de la conocida y alabada dieta mediterránea y estamos consumiendo más grasas y menos frutas y verduras. El segundo es el sedentarismo, cada vez se anda menos, se hace menos ejercicio y esto a la larga pasa factura en nuestra salud, el tercer punto es la obesidad, posiblemente un resultado de los dos primeros puntos, y que ya empieza a observarse en nuestros niños, influencia estadounidense no cabe duda de las comidas rápidas por algunos denominadas "basura" cada vez más asequibles y a los refrescos-colas con gran contenido calórico. Si a todo esto, le añadimos el envejecimiento de la población, no hay ninguna duda de que el cáncer colorrectal es un problema público y que está en las agendas de nuestros responsables de la Salud como un asunto prioritario.

Si bien hemos avanzado mucho en nuestros conocimientos del cáncer colorrectal, es en la prevención y en el diagnóstico precoz donde salvaremos más vidas. Hay que conocer los síntomas iniciales de este tipo de cáncer: cambio en la deposición de las heces, de tener una pauta diaria a una de cada dos o tres días, días de diarrea seguidos de días de estreñimiento, sangre en las heces, cambio en la forma de éstas. Si existe y persiste alguno de estos síntomas gastrointestinales, debemos acudir a nuestro médico. Hijos e hijas de padres que han sufrido cáncer colorrectal deben asegurarse que no existe un componente hereditario en la familia y por ello someterse, si es preciso, a colonoscopia para descartar la formación de pólipos y/o cáncer colorrectal. Es posible que en un futuro tengamos un plan de cribaje con colonoscopia a partir de los 50 años y luego cada cuatro o cinco años. Finalmente, hablemos de los tratamientos. Hace unos diez años, prácticamente coincidiendo con el inicio del nuevo siglo que podemos decir que estamos recogiendo los frutos de treinta años de investigación sobre el cáncer. A la quimioterapia clásica cuyos síntomas y manifestaciones se recogen en esta guía, se han unido los llamados fármacos anti-diana, y que muy poco tienen que ver con la quimioterapia, tal como se entiende hoy en día. Son fármacos elaborados contra estructuras de la célula que participan del proceso canceroso y de ahí que se les denomine también bajo el nombre de fármacos de diseño. Los efectos

tos secundarios de estos fármacos tienen muy poco que ver con los de la quimioterapia clásica, por lo general son poco tóxicos: no hacen caer el cabello, raramente ocasionan náuseas o vómitos, no afectan las mucosas y no causan caída de los glóbulos rojos, blancos ni plaquetas. Por el momento utilizamos en nuestros tratamientos una mezcla de la antigua (quimioterapia) y de lo nuevo (fármacos anti-diana) obteniendo una tasa de respuestas excelente y lo que es más importante todavía y, es que estamos aumentando la supervivencia de nuestros pacientes. Si a todos estos hechos añadimos la combinación de estos tratamientos con una cirugía más intervencionista, en particular de las metástasis, nos encontramos que estamos aumentando el número de supervivientes y cronificando la enfermedad a muchos de ellos. Si bien nos falta mucho por andar, existe un hecho indiscutible y es el de que nunca hemos estado tan bien en el diagnóstico y en el tratamiento del cáncer colorrectal como estamos en la actualidad y que el futuro, obviamente con cierta cautela, es optimista.

**Dr. Pere Gascón**

Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Clínic de Barcelona y coordinador científico del ICMHO

## Presentación, utilidad y manejo de esta guía

Tienes en tus manos un recurso elaborado por y para aquellas personas que estáis pasando por un cáncer colorrectal. Las autoras de esta guía han querido, a través de su experiencia en el campo del apoyo psicológico a los enfermos y familiares de cáncer, ofrecer un trabajo hecho desde el afecto, el reconocimiento y el rigor necesario para afrontar una situación de enfermedad como la que nos ocupa.

Existen numerosos materiales sobre el cáncer en general, sobre herramientas de afrontamiento a las diferentes fases que el enfermo y la familia pueden vivir tras un diagnóstico como éste. De otra forma se han editado algunos materiales sobre los aspectos médicos o psicológicos del cáncer colorrectal. Sin embargo, ante una enfermedad con una incidencia tan alarmante, pensamos que era importante elaborar un material donde se abordase de manera integral, holística y práctica la calidad de vida del enfermo.

Esta guía pretende dar una nueva orientación a los manuales ya existentes, cuyo objetivo es informar y orientar sobre la enfermedad y sus consecuencias. La atención al enfermo oncológico y las consecuencias, bio-psico-sociales, derivadas de la enfermedad deben atenderse bajo el constructor de la "calidad de vida". Dichas consecuencias no son ni trastornos psicológicos ni enfermedades sino repercusiones normales ante una situación que afecta al estado de salud de la persona enferma. Se trata, por lo tanto, de entender que el enfermo de cáncer no sufre ninguna enfermedad emocional ni relacional, sino que debe adaptarse a una nueva situación vital, y por tanto debe, con ayuda si lo precisa, recuperar su calidad de vida. Este enfoque quiere normalizar situaciones que se presentan en personas que han visto afectado su estado de salud por una enfermedad, y tiene como objetivo principal entender y ayudar a la recuperación de la calidad de vida del enfermo des de un punto de vista práctico y útil.

Así la información que encontrarás en los diferentes fascículos que comprende esta guía están dirigidos especialmente a las personas afectadas por la enfermedad, aunque pueden ser también de interés para la familia y los amigos.

Esta guía se divide en 5 fascículos que abordan las diferentes dimensiones que contempla la calidad de vida en los enfermos oncológicos. Esta división es para recomendarte que la lectura de la guía la realices de forma progresiva, integrando poco a poco toda la información práctica que se pone a tu disposición. La relectura en los diferentes momentos de la enfermedad te permitirá ir descubriendo nuevas herramientas y consejos más adecuados a cada momento. Cada fascículo tiene diferentes capítulos así como ejercicios prácticos

que complementan las orientaciones que se van ofreciendo a lo largo de la lectura. Así, se divide en las siguientes unidades estructurales o fascículos:

**Fascículo 1. Introducción**

Autores

Presentación, utilidad y manejo de esta guía

Bibliografía

Ejercicios prácticos

**Fascículo 2. Control de síntomas y efectos secundarios**

Capítulo 1. La comunicación con el equipo sanitario

Capítulo 2. Control de los síntomas físicos

**Fascículo 3. La autonomía personal**

Capítulo 1. La autonomía personal

**Fascículo 4. Bienestar psicológico**

Capítulo 1. Ante el miedo y la preocupación

Capítulo 2. Tus emociones y sentimientos

Capítulo 3. La ansiedad

Capítulo 4. Tu aspecto físico

**Fascículo 5. Las relaciones sociales y familiares**

Capítulo 1. Las relaciones sexuales e íntimas

Capítulo 2. Las relaciones familiares y con los amigos

Los ejercicios prácticos son sencillos. Se encuentran en este fascículo pero conviene rea-lizarlos cuando se recomienda, a lo largo de los diferentes capítulos, y que complementan la información de la guía.

No cabe decir, que este proyecto ha representado una extensa labor y un gran esfuerzo, así como una enorme satisfacción e ilusión para todos aquellos que han contribuido a su desarrollo. Es a través del trabajo de diferentes profesionales y entidades como es la Asociación Española Contra el Cáncer, declarada de interés público y fundada en 1953 que buscamos aunar esfuerzo para lograr la mejoría y futura curación de esta enfermedad. La asociación es una de las entidades no gubernamentales de mayor prestigio en España. Sus más de 50 años de experiencia le avalan. Gracias a sus profesionales la calidad de vida de muchos de los enfermos mejora día a día. A estos últimos les dedicamos esta guía.

## Bibliografía

- Arranz, P., Barbero, J., Barreto, P. y Bayés, R. (2003). Intervención emocional en Cuidados Paliativos. Modelo y Protocolos. Ariel.
  - Arraras, J.L., Vera, R., Manterola, A., Martínez, M., Arias, F., Martínez, E. y Valerdi, J.J. (2003). El Cuestionario de Calidad de Vida para cáncer colorrectal EORTC QLQ-CR 38. Estudio de validación en nuestro país. Oncología, 26 (9), 37-44.
  - Cáncer Colorrectal: una guía práctica. Asociación Española Contra el Cáncer. 2002. Madrid
  - Carrobles, J.A., Sanz, A. (1991). Terapia Sexual. Fundación Universidad-Empresa.
  - Die Trill, M. (2003). Psico-oncología. ADES ediciones, S.L.
  - Font, A. (1994). Cáncer y Calidad de vida. Anuario de Psicología, 61 (2), 41-50.
  - Font, A. (2000). Calidad de Vida: modelo de toma de decisiones compartidas oncólogo-paciente. En: Gil, F. editor. Manual de Psicooncología. Madrid: Nova Sidonia Oncología.
  - Greenberg, L. y Safran, J. (1987). Emotion in Psychotherapy: Affect, cognition and the process of change. New York: Guilford Press.
  - Herxheimer, A., McPherson, A., Miller, R., Shepperd, S. y Ziebland, S. (2000). Database of patient's experiences (Didex): a multi-media approach to sharing experiences and information. The Lancet, 355, 1540-1543.
  - Nathaniel Branden. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Paidos.
  - Remor, E., Arranz, P. y Ulla, S. (2003). El Psicólogo en el ámbito hospitalario. Desclée de Brouwer.

# **Ejercicios prácticos**

## **Ejercicio práctico nº 1. Mejorando la comunicación con el equipo sanitario**

Para mejorar la comunicación y la información que deseas obtener del médico y del personal sanitario, te recomendamos:

**Primero.** Concreta la información que quieras obtener antes de acudir a la cita médica. Escribe en un papel todo lo que le deseas consultar. Escríbelo en el momento que te viene a la mente, no esperes para más tarde, se te puede olvidar. Puedes agrupar las preguntas en función de los siguientes temas:

Sobre la enfermedad (aclarar conceptos, técnicas...)

Sobre la evolución (estado de la enfermedad de la enfermedad, posibles evoluciones...)

Sobre los tratamientos (tipos, objetivos que se persiguen, efectos secundarios, alternativas, etc.)

Sobre los seguimientos (pruebas a realizar, preparación para ellas, riesgos, etc.)

**Segundo.** Realiza preguntas concretas para obtener información específica. Con el objetivo de aclarar conceptos, definir objetivos de los tratamientos, etc.

Como por ejemplo, ¿podemos decir que ha habido una disminución del tumor?, ¿de qué depende que pueda continuar el tratamiento?; ¿Hay otros tratamientos recomendables?

**Tercero.** Realiza preguntas sobre las explicaciones recibidas, si necesitas tener más detalles.

Por ejemplo, "Usted, en la última visita comentó que en el TAC no ha aportado nada nuevo, ¿a qué se refería?"

**Cuarto.** Procura hacer preguntas cortas y directas. Haz una pregunta y espera la respuesta antes de pasar a realizar la siguiente pregunta. Intenta mantener la máxima atención cuando el médico responda sin pensar en la siguiente pregunta.

**Quinto. Busca el momento adecuado.** Pregúntale en un lugar que no haya constantemente interrupciones. Es conveniente que le comentes al médico que deseas realizarle varias preguntas para que pueda organizarse el tiempo de consulta y el lugar donde atenderte.

**Sexto.** Ten en cuenta el comportamiento no-verbal.

- Expresión facial- mediante la expresión de la cara (fruncir el ceño, levantar las cejas) podemos comunicar al médico si lo comprendemos o si nos interesa lo que dice. Asentir con la cabeza es una forma de comunicar que comprendemos y queremos que el médico continúe explicando.
- Contacto visual- mirar a los ojos del médico cuando habla demuestra interés y compromiso.
- Postura y gestos- la postura además de reflejar el estado emocional de la persona puede sustituir en ocasiones las palabras (los brazos entrecruzados indican que te estás cerrando a la comunicación, esconder las manos indica temor y desconfianza, tocarse el pelo continuamente es indicativo de nerviosismo, así como moverse constantemente de la silla).

## Ejercicio práctico n° 2. Registro del dolor

Aquí tienes un auto-registro de las molestias o el dolor que se puedas sentir. Llévala cuando vayas a ver al médico, así tendrás una descripción exhaustiva que ayudará al profesional a encontrar soluciones más concretas para aliviar cada tipo de dolor.

1. Para valorar la intensidad del dolor piensa en una escala imaginaria, una especie de termómetro y anota un valor entre 0 a 10.

0 5 10

Dolor ausente

### Dolor insopportable

2. Registra los siguientes aspectos:

## Ejercicio práctico nº 3. Exposición gradual a la nueva imagen corporal

El siguiente ejercicio te propone una serie de pasos para que poco a poco vayas aceptando tu nueva imagen, para ello deberás utilizar un espejo.

**Primero.** Sería bueno realizar unos cuantos ejercicios de respiración profunda. Busca un lugar íntimo, con una luz tenue y en el que puedas estar tranquilo durante un tiempo, sin interrupciones. Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y aparta todas las preocupaciones de tu mente, concentrándote únicamente en tu respiración (Ver ejercicio práctico “La respiración”).

**Segundo.** A continuación realizarás el ejercicio de exposición gradual a tu imagen corporal. Busca un momento en el que estés relajado, en un lugar que te proporcione intimidad y un ambiente seguro. Es preferible estar desnudo o con muy poca ropa, para que sea posible la observación del cuerpo entero. Toma el tiempo que necesites para realizar estos pasos. No hay prisa pero hay que hacerlo regularmente para que te acostumbres y mejores tu autoestima.

Mírate al espejo:

¿Cómo te sientes? ¿Enfado, triste, avergonzado? ¿Experimentas sensaciones más positivas como amor hacia ti mismo, respeto, recogimiento? Si no es así, continúa delante del espejo, inspira profundamente y exhala suavemente por la boca para vaciar completamente los pulmones. A la vez que expiras, repítete mentalmente *“Estoy sacando de mi las emociones negativas. Dejo entrar energía positiva. Me acepto y quiero tal como soy”*. Realiza este proceso 10 veces. Haz este ejercicio diariamente. Poco a poco irás notando que te sientes mejor. No desfallezcas en la práctica. Es fundamental realizarla para ir aceptándote cada vez más

Observa tu cuerpo y considéralo una unidad. Fíjate en todas las partes de tu cuerpo, no solo en la ostomía o la cicatriz. Concéntrate un poco más en la ostomía y mírala en el espejo. Hazlo también cuando la cuidas. Ve alternando tu mirada con partes de tu cuerpo que te gusten. Poco a poco, intenta tocar la bolsa, palparla y acostumbrarte a verla. Mírate en diferentes situaciones: cuando estás en la cama, cuando te duchas, mientras estás en el sofá...

## Ejercicio práctico n° 4. La visualización de situaciones temidas

Se trata de aprender a relajarte (Ver ejercicio “La respiración”) mientras te imaginas situaciones que te generan incomodidad. Progresivamente irás imaginando momentos de mayor ansiedad, para ir reduciendo gradualmente el nivel de nerviosismo.

Te proponemos una situación que a veces genera ansiedad, como por ejemplo una sesión de quimioterapia. Este ejercicio se puede ampliar a otras situaciones como recoger unos análisis, una visita médica, o hacerte la colonoscopia, entre otras. Es importante que una vez hayas decidido qué experiencia de ansiedad o temida vas a trabajar, ordenes de menor a mayor las diferentes situaciones de esta experiencia, empezando por la que te genera menos ansiedad.

Sigue los siguientes pasos:

Piensa en la experiencia que a ti te genera ansiedad. Anótala a continuación:

Ahora apunta en el recuadro el grado de ansiedad que experimentas al pensar en esa situación (del 0 al 10) .....

Empieza a relajarte y cuando te sientas tranquilo (con un nivel de ansiedad de 0 o casi 0), imagina la situación temida de manera gradual, con el mayor número de detalles, recordando todo aquello que te pasa y sientes a medida que vas avanzando por la situación... Inicia este proceso de imaginación con la situación menos temida, aplica la técnica de la respiración, y cuando hayas rebajado el nivel de ansiedad, pasa a la siguiente situación de mayor tensión. Ves alternando las diferentes situaciones de menor a mayor tensión con los ejercicios de respiración.

Siguiendo el ejemplo:

- Ahora voy a utilizar la imaginación y voy a imaginarme que estoy en el día anterior a la quimioterapia. Estoy tranquilo/a en casa, con mi pareja, con mi familia.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte mediante la respiración, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Ahora voy a pensar que mañana tengo la quimio pero estoy tranquilo/a, me quedan menos sesiones. Acabo de cenar. Estoy en el sofá, mirando la tele. Es tarde, voy al baño, me lavo, me meto en la cama. Es una situación que puedo controlar y por eso me siento bien, a gusto.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Ahora es el día siguiente. Tengo cierto nerviosismo. Me levanto, me ducho, desayuno y voy a buscar el coche.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Ya he llegado al hospital pero estoy tranquilo/a. Busco un sitio para aparcar. Bajo del coche y cierro las puertas. Voy con mi acompañante hasta la entrada. Me concentro en los detalles de la gente que está en el hospital, voy hasta el ascensor y pico para ir donde me hacen el tratamiento.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Espero en la sala y me fijo en la gente que entra y sale. Pienso que en breve tendré que entrar.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Entro a la sala de quimioterapia. Busco una silla y me fijo en la conversación que estoy teniendo con la persona que me ha acompañado. Me pongo en una posición cómoda.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Viene la enfermera. Trae la bandeja, hablo con ella y me pregunta como me encuentro. Noto un pinchazo en el brazo. Estoy tranquilo/a y relajado/a.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- He traído un libro y me veo a mis mismo/a concentrado/a en el tema. Ahora viene mi acompañante. Viene la enfermera y me dice que por hoy hemos acabado, me limpia con algodón. Recojo mis cosas, me voy saliendo del hospital de día, pico el ascensor, llega y bajo.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

- Salgo por la calle y me concentro en la gente.

Hace un día soleado, voy hacia el coche. Recogemos el coche y vamos a casa. Pienso "me quedo una menos" y me felicito a mi mismo/a. Me encuentro bien, con fuerzas. Me veo relajado/a y noto como el tratamiento me ayuda a luchar y a ir adelante. Noto esta sensación de bienestar. La respiración es más lenta, más profunda porque me siento relajado.

**Anota el grado de ansiedad**  **Empieza nuevamente a relajarte, hasta que la ansiedad sea 0 o casi 0.**

## Ejercicio práctico nº 5. Cómo plantearte objetivos alcanzables

Aquí tienes unos consejos que, si los aplicas, te ayudarán a modificar metas muy difíciles o imposibles de conseguir, y por tanto, “exigencias” demasiado elevadas:

- Haz una lista de los objetivos que tienes para esta semana. Concreta el qué, cómo y cuando. *Por ejemplo. Voy a salir a comprar cada día a primera hora de la mañana.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Enumera las ventajas que te aportan estos objetivos. Por ejemplo. Me distraeré y recuperaré físicamente. *Tendré la sensación que cada vez la situación es más normal.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Enumera las desventajas que resultan de tus esfuerzos.

Por ejemplo. *Si voy tan pronto cada día, no podré recobrar las fuerzas que pierdo después del tratamiento. Me sentiré cansado y me frustraré. Empezaré a pensar que no me voy a recuperar nunca.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

- Intenta imaginar tu vida sin estas presiones. Intenta modificar las exigencias de la primera lista. Puedes hablar con personas de tu entorno para que te ayuden.

Por ejemplo. En lugar de ir a comprar tan pronto, iré a media mañana a buscar algo. Si estoy más descansado, a lo mejor puedo ir a pasear por la tarde, pero ya se verá.

---

---

---

- Imagina lo que te podría ocurrir si disminuyes tus exigencias.

Por ejemplo. Si estoy más descansado, a lo mejor puedo ir a pasear por la tarde. Eso me hará sentir bien. Tendré la sensación que me voy recuperando poco a poco.

---

---

## Ejercicio práctico nº 6. Buscar otro punto de vista

Se trata que busques pruebas reales que apoyen o permitan relativizar tu pensamiento negativo. Como si se tratara de un experimento, debes saber si aquello que piensas es cierto o no. Para ello nos basaremos en un ejemplo:

- *“Creo que mis hijos están más tiempo fuera de casa porque se sienten incómodos por mi estado de salud”.*

**Escribe tu pensamiento aquí:**

“ \_\_\_\_\_ ”  
“ \_\_\_\_\_ ”

- *¿Porque piensas de esta manera?*

*“Porque mis hijos siempre han estado mucho conmigo y ahora salen más”*

**Escribe tus razones aquí:**

“ \_\_\_\_\_ ”  
“ \_\_\_\_\_ ”

- Busca las consecuencias de esta manera de pensar.

*“Si pienso esto, me siento triste y solo. Estoy pendiente de cualquier gesto, y prefiero cerrarme en mi despacho para no hacerles sentir incómodos. Cada día hablo menos de lo que me pasa con mis hijos, no quiero amargarles”.*

**Escribe las consecuencias de tu pensamiento aquí:**

“ \_\_\_\_\_ ”  
“ \_\_\_\_\_ ”

*¿No te produce más desventajas que ventajas pensar así?*

- ¿Qué es lo realmente que temes de esta situación?  
*“Que me quede solo y que nadie me entienda”.*

Responde tú ahora:

“ \_\_\_\_\_ ”

- Ponte en el lugar de la otra persona y pregúntate como reaccionarías ante una persona que estuviese en tu misma situación.

*“Intentaría acercarme a ella, pero si le viese que quiere hablar. Si se encerrase en su despacho, entendería que no tiene muchas ganas de estar con nadie. No querría molestarle”.*

Y tu, ¿qué piensas al respecto?

“ \_\_\_\_\_ ”

- ¿Cuál serían las alternativas realistas para que no pase aquello que temes?

*“No encerrarme en el despacho. Ser yo quien me acerque a ellos. Preguntarles que tales va, y después hablarles de mí con sinceridad. Seguramente, estoy muy pendiente de lo que a mí me pasa y no me doy cuenta que ellos también tienen su vida”*

Escríbelas las tuyas:

“ \_\_\_\_\_ ”

De esta manera, intentando ponerte en otro lugar, te darás cuenta que muchas veces tus pensamientos están guiados por el temor e ideas algo equivocadas. Sigue este ejemplo ante este tipo de creencias negativas y lograrás sentirte mejor.

## Ejercicio práctico nº 7. ¿Para qué?

Es importante tener claro el motivo que te llevó a enfadarte, pero una vez está identificado, es muy importante que repares en los siguientes aspectos. (Puedes escribirlos si eso te ayuda a tenerlo más claro)

- *¿Como actúo cuando me enfado?, ¿Qué hago? ¿Qué digo?*

---

---

- *¿Para qué usas este tipo de conducta (por ejemplo, negarte a hablar, gritar...)*

---

---

- *¿Qué pretendes conseguir con ese comportamiento?*

---

---

- *¿Realmente crees que estás consiguiendo lo que pretendes, o bien, te estás alejando más del objetivo?*

---

---

- ¿Podrías conseguir lo mismo por otro camino que no sea el comportamiento que hasta ahora has utilizado? ¿Existen otras conductas alternativas?

---

---

- ¿Cómo crees que los demás reaccionarían si utilizases estas formas alternativas?

---

---

Si te das cuenta de cual es el objetivo de tu comportamiento, puedes seguramente alcanzarlo igualmente pero cambiando el enfado o la rabia por otro recurso, eligiendo entre los muchos que posees.

## Ejercicio práctico nº 8. La respiración

Antes de empezar, busca un lugar en tu casa dónde puedas estar solo y en silencio. Siéntate o estírate en una posición lo más cómoda posible y cierra los ojos. Intenta no pensar en nada, concentrándote en las sensaciones que vas a experimentar.

1. Concéntrate en tu respiración y nota cómo el aire entra y sale lentamente por tu nariz (Realiza 5 veces este proceso).
2. Coge un poco más de aire por la nariz y sácalo lentamente por la boca (Hazlo 5 veces). Repítete mentalmente a ti mismo: *“Nota cómo el aire va entrando en mi cuerpo, se extiende por todos mis órganos proporcionándome energía positiva”*.
3. Realiza el mismo tipo de respiraciones que en el ejercicio anterior, pero ahora mantén la respiración durante 3 segundos dentro de ti y deja salir el aire lentamente por la boca (Repetir 5 veces). Nota como poco a poco vas experimentando una sensación de relax y tranquilidad, al mismo tiempo que vas eliminando la tensión acumulada. Aquellos pensamientos o ruidos que oigas o vengan a tu mente, apártalos sin reparar mucho en ellos. Repítete mentalmente *“Luego pensaré en este tema. Ahora la respiración es lo más importante”*.
4. Continúa respirando profundamente. Ayúdate a sacar el aire poniendo la mano sobre el abdomen y apretando suavemente para que salga todo el aire (Repite 5 veces). Dite a ti mismo/a: *“El aire y el oxígeno entran en mi cuerpo y ayudan a que todo funcione mejor”*, *“Estoy cada vez más tranquilo”*, *“Es una sensación que me ayuda a sentirme mejor”*.
5. Continúa relajándote haciendo que la respiración se produzca de una forma natural y agradable, volviendo a tu ritmo normal. Haz unas 10-15 respiraciones más y disfruta durante unos minutos de esta sensación de tranquilidad y relax.
6. Abre los ojos e incorpórate lentamente disfrutando de esta sensación agradable que sentirás durante todo el día.

## Ejercicio práctico nº 9. Mis puntos fuertes

Te proponemos hacer la siguiente lista para que tengas presente una visión global de diferentes aspectos de ti mismo. Intenta describir cuantos más aspectos positivos mejor; aspectos con los que te sientes satisfecho.

**Aspecto físico:** descripciones de peso, altura, color del pelo y de la piel, manera de vestirte, rasgos faciales, etc.

---

---

---

**Personalidad:** descripción positiva de tu singularidad, de las características y diferencias individuales que te distinguen de los demás.

---

---

**Cómo te ven los demás:** descripción de la manera que te ven tus familiares, tus amigos y tu pareja.

---

---

**Rendimiento en la casa y/o en el trabajo:** descripción de tus implicaciones y responsabilidades.

---

---

---

**Realización de las tareas cotidianas:** descripción de tu manera de realizar las labores diarias como el cuidado de los niños y de tu familia, la preparación de las comidas, el cuidado de la casa, la atención que dedicas a tu salud, etc.

---

---

---

**Funcionamiento mental:** cómo afrontas nuevas situaciones, tu manera de aprender, de descubrir, de reflexionar, de adaptarte, etc.

---

---

---

Lee esta lista siempre que lo necesites y recuerda: lo que realmente vales no depende de elementos externos sino de tus ideas, tus cualidades y tus sentimientos. En vez de fijarte únicamente en los aspectos negativos, reconoce y valora los aspectos que has indicado en esta lista.





**Edita:** Asociación Española Contra el Cáncer  
Junta Provincial de Barcelona  
C/ Marc Aureli, 14 bajos  
08006 Barcelona  
Tel.: 93 200 20 99  
Fax: 93 200 20 99  
[barcelona@aecc.es](mailto:barcelona@aecc.es)  
[www.todocancer.org](http://www.todocancer.org)

**Depósito Legal:** B-14034-2009  
**Diseño & Maquetación:** Gabriel Pérez  
**Ilustración:** Marcel Abellonet  
**Fotografía portada:** Gabriel Pérez  
**Impresión:** Dilograf

© 2009 - Asociación Española Contra el Cáncer. Junta de Barcelona. Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin autorización previa y expresa de la aecc.