



Facultad de Educación
Universidad de La Laguna



Universidad
de La Laguna

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Grado en Pedagogía

Trabajo de Fin de Grado

***Metamorfosis: Jornadas sobre el bienestar emocional en
personas con cáncer.***

Proyecto profesionalizador

Realizado por: Ainhoa Del Pino Miranda Guedes

Tutora: Zenaida Jesús Toledo Padrón

Convocatoria: Mayo 2024

Curso: 2023/2024

Resumen

El cáncer se ha posicionado como una de las mayores problemáticas en nuestra sociedad, su diagnóstico crea un impacto tanto en la vida de los pacientes como en su círculo social, provocando una serie de cambios y procesos emocionales duros. A esto se le suma el miedo colectivo a mostrar y expresar las emociones que vamos viviendo en nuestro día a día.

Es por ello que en el presente Trabajo de Fin de Grado, se diseña una propuesta que tiene como objetivo educar a los pacientes adultos de cáncer sobre la importancia de cuidar la salud emocional y la autoestima durante la enfermedad en la isla de Tenerife. Para ello se ha desarrollado una estrategia y una serie de actividades que informan y enseñan la importancia del bienestar emocional y la autoestima, además de herramientas y habilidades para poner en práctica, mejorando así su calidad de vida.

Palabras clave: cáncer, bienestar emocional, educación, autoestima, vulnerabilidad.

Abstract

Cancer has positioned itself as one of the biggest problems in our society; its diagnosis has an impact both on the lives of patients and on their social circle, causing a series of changes and difficult emotional processes. The collective fear of showing and expressing the emotions that we experience in our daily lives, doesn't help them, either.

For this reason, this Final Degree Project presents a proposal designed with the aim of educating adult cancer patients on the importance of caring for their emotional health and self-esteem during the illness it will be implemented on the island of Tenerife. It involves a strategy and a series of activities that will develop to inform and teach the importance of emotional well-being and self-esteem, as well as tools and skills to put into practice, in order to improve their quality of life.

Keywords: cancer, emotional wellbeing, education, self-esteem, vulnerability.

Índice

1. Datos de identificación del proyecto	1
2. Justificación	1
2.1. El cáncer	1
2.2. Tratamientos	4
2.3. La mortalidad del cáncer	5
2.4. La vulnerabilidad y el cáncer	6
2.5. Impacto de la enfermedad	7
2.6. Los cambios emocionales	9
2.7. Apoyo social	10
2.8. Bienestar emocional	12
2.9. La autoestima	15
3. Objetivos	17
3.1. Análisis de necesidades	19
4. Metodología y propuesta de actuación	22
5. Evaluación	25
6. Presupuesto	26
7. Conclusión	26
Bibliografía	29
Anexos	31

1. Datos de identificación del proyecto

Denominación del proyecto	Metamorfosis: Jornadas sobre el bienestar emocional en personas con cáncer
Colectivo destinatario	Pacientes adultos de entre 20 y 40 años con cáncer
Lugar de realización	Biblioteca Pública del Estado en Santa Cruz de Tenerife
Duración	40 horas
Coste	4.893,02€

2. Justificación

El diagnóstico de cáncer es una de las experiencias más duras y desafiantes a la que una persona puede enfrentarse, debido al impacto físico, social, mental y emocional al que se enfrentan. El bienestar emocional de los pacientes oncológicos es crucial para su calidad de vida y puede influir significativamente en los resultados del tratamiento y la propia recuperación, viéndose esto afectado por la falta de habilidades emocionales existentes en las personas adultas.

En el presente Trabajo de Fin de Grado se lleva a cabo un proyecto de profesionalización en el que se realiza una justificación teórica, un análisis de necesidades, objetivos, línea de intervención, el diseño de la estrategia, actividades, cronograma, evaluación, presupuesto y defensa de la intervención. Con la finalidad de desarrollar una propuesta efectiva y de calidad, que cumpla con las expectativas y las necesidades del colectivo seleccionado, mejorando su calidad de vida y bienestar, creando así unas jornadas formativas tituladas “Metamorfosis: Jornadas sobre el bienestar emocional en personas con cáncer”.

2.1. El cáncer

La OMS define el **cáncer** como, “un término amplio utilizado para aludir a un conjunto de enfermedades que se pueden originar en casi cualquier órgano o tejido del cuerpo cuando células anormales crecen de forma descontrolada” (OMS, s.f.). Existen diversos tipos de cáncer ya que esta enfermedad se puede desarrollar en cualquier parte de nuestro cuerpo, llegando incluso a invadir partes del cuerpo sanas y propagándose hacia diferentes órganos, proceso el cual se conoce por “metástasis”. La American Cancer Society divide en dos las principales categorías de cáncer. En primer lugar, los cánceres hematológicos, que afectan a

los glóbulos sanguíneos y derivan a enfermedades como la leucemia o el linfoma. Y en segundo lugar, los cánceres de tumor sólido, que se desarrollan en cualquier órgano o tejido.

Es evidente que cualquier tipo de cáncer crea un impacto en la vida del enfermo y sus familiares, y que este se ha convertido en una problemática para nuestra sociedad. Por lo que para hablar de esta enfermedad es fundamental conocer algunos de los datos que le rodean y que nos van a ayudar a ubicarnos más en el contexto de los pacientes. Cabe destacar que es muy elevado el número de población mundial que se enfrenta a esta enfermedad, en 2020 se diagnosticaron 18,1 millones nuevos casos de cáncer en todo el mundo (SEOM, 2024). Se estima que para el año 2040 más de 30 millones de personas se verán afectadas por esta enfermedad, esto se debe a que uno de cada cinco habitantes lo padecerá en algún momento de su vida. Esta incidencia del cáncer afecta de forma distinta a cada continente, siendo Asia el continente con mayor nivel de incidencia con más del 30% de las nuevas detecciones (Statista, 2024)

La Asociación española contra el cáncer estima en 285.530 el número de personas diagnosticadas de cáncer en el año 2021 en España, lo que nos indica que por cada 100.000 personas, más de 600 han sido diagnosticadas. En concreto en Canarias, por cada 100.000 personas, 553 tienen esta enfermedad (Asociación española contra el cáncer, 2022). Asimismo, al igual que se espera mundialmente un incremento en los diagnósticos de cáncer, en España se estima que en 2040 la incidencia alcance unos 341.000 casos (SEOM, 2024). Estos datos nos hacen ser conscientes de que hay un número considerable de casos nuevos y que son muchas las personas que están pasando por la enfermedad, por lo que es fundamental que haya una respuesta efectiva por parte de los sistemas de salud para proporcionar diagnósticos tempranos y tratamientos adecuados.

Otra de las características de esta enfermedad son las diferencias existentes entre sexos, ya que se evidencia una notable disparidad entre hombres y mujeres en relación con el diagnóstico. Los datos nos muestran que los hombres tienen más probabilidades de ser diagnosticados de cáncer y que su tasa de mortalidad es dos veces más elevada que la de las mujeres. A su vez, existen cánceres específicos que predominan en hombres como el de próstata con 29.002 casos, colon y recto con 26.357 casos y pulmón con 22.266 casos. En cambio en las mujeres el cáncer de mamá sigue siendo el más prevalente con 35.001 casos y seguido por el cáncer de colon y recto con 16.364 casos en el año 2022 (SEOM, 2024).

Uno de los factores a tener en cuenta cuando hablamos de esta enfermedad es que el cáncer no entiende de edad, a pesar de que la incidencia tiende a aumentar con la edad, son muchos los casos en los que la enfermedad se manifiesta en personas jóvenes. Según los datos de la OMS, cada año, cerca de 400.000 niños son diagnosticados con cáncer. En concreto, son 200.000 los niños y niñas de entre 0 y 14 años que son diagnosticados anualmente, siendo más del 70% de ellos menores de 10 años (Statista, 2024). Los tipos de cáncer más frecuentes varían según el país de procedencia del paciente, sin embargo, en general los tipos de cáncer más predominantes en la infancia son la leucemia, el Síndrome de Bing Neel (SBN) y el no Linfoma de Hodgkin. Es evidente que aunque ser joven no te exime de desarrollar esta enfermedad, es importante conocer que a mayor edad, mayor riesgo para la aparición de tumores. Está comprobado que a partir de los 45-50 años el riesgo comienza a aumentar, es más los hombres desde que nacen hasta que cumplen 80 años tienen un riesgo del 40,2% mientras que las mujeres de un 28% (SEOM, 2024). La incidencia de cáncer aumenta considerablemente con la edad y esto provoca que los pacientes de avanzada edad les sea más compleja la recuperación, ya que acumulan otros factores de riesgo y sus reparación celular no trabaja de la misma manera.

Los cánceres más comunes en el año 2020 fueron el de mama con 2,26 millones de casos, de pulmón con 2,21 millones, el colorrectal con 1,93 millones, de próstata con 1,41 millones, de piel con 1,20 millones de casos y el gástrico con 1,09 millones (OMS). En cuanto a España, los cánceres con más incidencia fueron los de colon y recto, mama, próstata y vejiga urinaria (SEOM, 2024). Este incremento en la incidencia del cáncer a nivel mundial en puede atribuirse a una combinación de diversos factores como el de la edad o el sexo, pero existen otros muchos más que nos afectan día a día. Como bien indiqué al principio el cáncer se desarrolla cuando células normales se transforman en tumorales, esto ocurre por la interacción entre factores genéticos del paciente y tres categorías de agentes externos que son: carcinógenos físicos, como las radiaciones ultravioletas; carcinógenos químicos, por ejemplo las sustancias del humo del tabaco o diversos productos químicos; y por último, carcinógenos biológicos, virus, bacterias y parásitos (OMS, s.f.). Este último sobretodo en pacientes que proceden de países de ingresos bajos o medios, que tienen más probabilidad de sufrir los papilomavirus humanos, la hepatitis B, la hepatitis C y el *Helicobacter pylori*, siendo un 18% de los cánceres atribuibles a este tipo de infecciones provocadas por virus, bacterias o parásitos (Asociación española contra el cáncer, s.f.).

También es importante destacar el impacto de nuestros hábitos que pueden aumentar la posibilidad de una persona de padecer cáncer, debido a que el consumo de tabaco, alcohol, el sedentarismo, la sobreexposición al sol y el exceso de azúcares y ultraprocesados son factores de riesgo de cáncer. Cuidar nuestra dieta y los alimentos que incluimos en esta es fundamental para evitar la enfermedad, ya que hay muchos alimentos que contienen sustancias químicas como la acrilamida y los edulcorantes artificiales que aumentan el riesgo de padecer algún tipo de cáncer. A su vez, está comprobado que realizar ejercicio físico es un pilar fundamental para construir un estilo de vida saludable y que practicarlo ayuda a la reducción en la incidencia y la mortalidad hasta un 30% en cánceres como el de mama, colon, vejiga, endometrio, esófago y estómago (SEOM, 2024). Al igual que el consumo excesivo de alcohol y tabaco fomentan el desarrollo de cánceres como el de pulmón, boca, estómago e hígado, y la sobreexposición al sol sin protección, los cánceres de piel.

Algunos tipos de cánceres también se dan a partir de factores que no se pueden controlar, como los antecedentes familiares y las enfermedades que son hereditarias. Es posible heredar un cambio genético que aumenta el riesgo de desarrollar un cáncer, pero esto no significa que es definitivo que la persona vaya a padecer la enfermedad, solo que aumenta el riesgo. Esto ocurre entre el 5% y el 7% de los casos, por lo que son pocos los pacientes que desarrollan la enfermedad por herencia (Asociación española contra el cáncer, s.f.).

Prevenir nuevos casos de cáncer se ha convertido en una tarea fundamental para reducir el número de mortalidad y aumentar la supervivencia a la enfermedad. La Asociación Española Contra el Cáncer, estima que “entre el 30 y el 50% de los casos de cáncer pueden ser evitados siguiendo estos métodos de prevención” (s.f.), estos métodos van desde la mejora de los hábitos hasta la participación en los programas de cribado destinados a la población que está en riesgo. Estos programas de cribado consisten en seleccionar a las personas que se encuentran en riesgo de padecer la enfermedad pero que de momento se encuentran sanas, para así poder detectar posibles lesiones y mejorar su esperanza de vida. Sus beneficios están demostrados sobre todo en el cáncer de mama, colon y cérvix, en el primero de estos siendo fundamental sensibilizar sobre la autoexploración.

2.2. Tratamientos

Existen diversos tipos de tratamientos para las personas que son diagnosticadas con esta enfermedad, cada tipo de cáncer requiere un tratamiento concreto que supla las necesidades que presenta el paciente por lo que es fundamental conocer bien el diagnóstico y las

características del cáncer al que se enfrentan: como son el tipo de tumor, el tamaño, los órganos a los que afecta, la edad del paciente, su estado de salud, etc . Una vez estudiado el tumor se procede a la elección del tratamiento siendo tres los principales: cirugía, radioterapia y quimioterapia, aunque generalmente el tratamiento del cáncer es multidisciplinar lo que significa que se combinan los diferentes tratamientos y terapias para conseguir los objetivos propuestos.

El principal tratamiento para intentar acabar con el tumor con la mayor cantidad de tejido sano a su alrededor suele ser la cirugía, la cual a través de los años y las investigaciones que han desarrollado nuevas técnicas ha ido mejorando. Es uno de los tratamientos más utilizados porque hoy en día se puede intervenir al paciente de forma satisfactoria, pudiendo en la mayoría de veces conservar el órgano. A su vez, esta técnica no solo se utiliza para extirpar los tumores, si no también como forma preventiva para eliminar lesiones que pueden llegar a ser nocivas, para recoger muestras para analizar y conocer las características del tumor, para disminuir los síntomas que puede ocasionar y para restaurar los órganos que puede quedar dañados o que no funcionan bien.

Destacar la quimioterapia como otro de los tratamientos clave en la lucha contra el cáncer, este es un tratamiento terapéutico que tiene como objetivo destruir o reducir la enfermedad a través de diferentes fármacos. Esta terapia es administrada en forma de ciclos, por lo que normalmente el paciente tiene que recibirla más de una vez, durante uno o varios días, puede ser por vía oral o intravenosa, seguido de un tiempo en el que se descansa debido a lo fuerte que es. La duración de la quimioterapia depende de las características del tumor, del tipo de cáncer que presenta el paciente y la respuesta del mismo al tratamiento, ya que se presentan efectos secundarios. Para una comprensión más detallada de los tratamientos y lo que estos suponen en la vida de los pacientes de cáncer, se recomienda consultar el [**Anexo 1**], donde se encuentra toda la información detallada y mejor explicada.

2.3. La mortalidad del cáncer

Es visible que esta enfermedad representa uno de los mayores desafíos de salud a nivel mundial, siendo una de las principales causas de muerte en muchos países. En 2020 se atribuyeron casi 10 millones de fallecimientos a raíz del cáncer, coronándose como la principal causa de muerte en todo el mundo (Statista, 2024). En España hubo en el 2019 aproximadamente 218 fallecimientos por cada 100.000 personas (Perfiles nacionales de cáncer, 2023), lo que significa que esta enfermedad es responsable de una tasa de mortalidad

significativa. Aún así, cabe destacar que España presenta una de las tasas más bajas de mortalidad de la Unión Europea y que desde 2011 ha disminuido en un 11% . Es importante puntualizar el ámbito de la atención oncológica, se ha observado una mejora general en la calidad de la atención en nuestro país. Los avances que se han llevado a cabo en cuanto a diagnóstico, tratamiento y cuidados paliativos han contribuido significativamente a mejorar los resultados para los pacientes con cáncer.

Los tipos de cáncer con mayor mortalidad son los cánceres de pulmón, colorrectal y de páncreas, seguidos del cáncer de mama en el caso de las mujeres y del cáncer de próstata en el caso de los hombres (OMS). Durante el año 2022 en España el cáncer de pulmón encabezó la lista como la causa principal de muerte entre hombres, mientras que en el caso de las mujeres el cáncer de mama fue la principal causa de mortalidad, seguido por los de pulmón y colon. Asimismo, en este año 2022 se observó un aumento global en el número de muertes por cáncer, principalmente debido a un incremento en los fallecimientos por parte de las mujeres (SEOM, 2024).

2.4. La vulnerabilidad y el cáncer

El diagnóstico de esta enfermedad está profundamente entrelazado con la vulnerabilidad, según Rafael Araujo, las personas vulnerables son aquellas que “no tienen desarrollada la capacidad para prevenir, resistir y sobreponerse de un impacto y, por lo tanto, se encuentran en situación de riesgo” (2015), lo que nos indica que son vulnerables a raíz del duro proceso y los problemas físicos, psicológicos y sociales a los que se enfrentan.

De acuerdo con Andrés Solana (2005), las respuestas emocionales ante el cáncer están influenciadas no solo por factores externos, como el entorno o el apoyo social, si no también por la personalidad del individuo y las condiciones a las que se enfrentan. Por lo que el sufrimiento emocional de cada paciente se origina en la interpretación de cada uno de la enfermedad, la intensidad de sus emociones y sus habilidades de afrontamiento. No existe paciente o caso que sea igual a otro, cada persona reacciona de manera única ante la enfermedad, pero es cierto que existen actitudes, emociones y situaciones que son comunes e importantes de saber diferenciar.

Cuando el o la paciente recibe el diagnóstico pasa por una fase de shock emocional en el que le es imposible gestionar la cantidad de emociones que se hacen presentes y desarrollan muchas preguntas a las que no encuentran respuestas. Luchar contra esta compleja

enfermedad supone pasar por diferentes cambios y algunas emociones como el agobio, por sentir que pierden el control de su vida y de su rutina; enfado y frustración, por pensar que no se merece lo que le está ocurriendo; miedo, hacia lo que está por venir como el dolor o los tratamientos, incluso miedo a morir; estrés, por los cambios económicos y sociales a los que se enfrentan; tristeza, por sentir que están perdiendo la vida y el creciente sentimiento de soledad que muchos pacientes sufren; y la culpa, por sentir que son una carga para sus familiares y allegados. Es natural sentir todas estas emociones durante este proceso, pero esto no quiere decir que no vaya a suponer un alto impacto emocional para el o la paciente, siendo importante validar todas estas emociones.

Varios pacientes además de las emociones nombradas anteriormente, también experimentan otras como la gratitud, debido a que entienden el cáncer como una especie de señal para realizar cambios en su vida y gratitud hacia los familiares y amigos que los acompañan en el proceso. A su vez, pueden sentir esperanza y motivación, por ver que existe la posibilidad de superar la enfermedad y desarrollar ganas de hacer todo lo posible para que esto ocurra. Las emociones son una respuesta inevitable ante la enfermedad, cada individuo hace frente de una forma distinta el arduo proceso del cáncer, desarrollando diferentes mecanismos de defensa y técnicas, con el objetivo de sobrellevar la enfermedad de la mejor manera posible. Cuando se da un diagnóstico de cáncer este pasa a ser la preocupación principal y el centro de atención tanto del paciente como de los propios familiares y amigos, se produce una clara disminución de la calidad de vida y la enfermedad en muchos casos impide poder seguir haciendo las actividades con las que más disfrutaban los y las pacientes, lo que genera frustración y rabia.

2.5. Impacto de la enfermedad

Este cóctel emocional por el que pasan se ve afectado por otros factores diversos y cambios por los que pasa el paciente cuando está sufriendo la enfermedad. Como bien indica la OMS, “esta enfermedad provoca un gran impacto que continúa aumentando globalmente, lo que genera una gran presión física, emocional y económica en familias, comunidades y sistemas de salud” (s.f.), provocando así la sensación de que se paraliza la vida y que se desarrollan cambios para los que el o la paciente no está preparado.

Estos cambios significativos van desde responsabilidades familiares, modificaciones en la rutina, ajustes en el trabajo y en las relaciones sociales. El cáncer tiene un gran impacto en la vida del paciente ya que la persona enferma se ve obligada a adaptarse a una nueva realidad que puede generar estrés y afectar a la salud mental. El impacto más visible al que se

enfrentan es el físico, no solo por el dolor que llegan a sentir, si no también por los cambios de imagen a raíz de los diferentes tratamientos. Estos cambios provocan que el paciente sea incapaz de reconocerse y verse afectada su autoestima y confianza, algunos de estos cambios son la pérdida de pelo o la mastectomía en el caso de las mujeres.

En relación con el ámbito social, es otro de los aspectos que se ve afectado por la enfermedad. Los síntomas de los tratamientos pueden limitar la interacción de los pacientes con sus amigos y familiares, además de tener que dejar de hacer muchas de sus actividades favoritas, lo que provoca un creciente sentimiento de soledad y aislamiento. De esta manera, los grupos sociales a los que pertenece el paciente y su círculo más allegado podrían experimentar modificaciones y que la persona diagnosticada pierda un respaldo emocional. Este ambiente de incertidumbre y falta de estabilidad puede generar sentimientos muy fuertes que resultan complicados de gestionar y controlar, lo que tiene como resultado cambios en las dinámicas familiares y en las amistades.

Todos estos aspectos interfieren psicológicamente en el paciente y este pasa por diversas fases durante la enfermedad. Una de estas fases comunes por las que pasan es la sobreinformación, en la que los pacientes buscan constantemente información sobre la enfermedad a través de libros, documentales e internet, lo que les hace estar alerta ante cualquier síntoma que pueda estar experimentando su cuerpo. Es esencial mantenerse informado durante este complejo proceso, pero esta constante vigilancia puede generar tensión, angustia, nerviosismo e incluso desánimo.

Este ámbito también se ve afectado por otros aspectos externos que son derivados a partir de la enfermedad, como por ejemplo los problemas económicos a partir de la pérdida de empleo o la reducción de los sueldos, debido a que con los tratamientos, las citas médicas y los propios efectos físicos provocados es imposible mantener un puesto de trabajo. Según la Asociación española contra el cáncer, “el cáncer empuja a la pobreza a cerca de 30.000 personas cada año” (s.f.), son muchos los costes a los que se enfrentan los pacientes de cáncer como medicamentos, desplazamientos, cuidadores, etc. No poder hacer frente a estos gastos genera estrés, miedo y preocupación, ya que no solo tienen que gestionar la enfermedad, si no también los desafíos económicos.

2.6. Los cambios emocionales

Durante el desarrollo de este marco teórico se ha ido puntualizando las diferentes emociones a las que se enfrentan los pacientes, pero es fundamental destacar el plano emocional dentro de los aspectos significativos porque el cáncer no es solo una conmoción física. Cada paciente entiende y vive la enfermedad de diferentes maneras, alguno suelen pasar por un proceso de “duelo” y sentir durante el proceso el aislamiento y la soledad, llegando a percibir que están solos en su lucha contra la enfermedad y que nadie puede llegar a entenderlos, lo que provoca que ellos y ellas mismas se aíslen y se encierren en sí mismos. Esto va de la mano con el sentimiento de rabia y el desarrollo de comportamientos exigentes, ya que afecta negativamente a las relaciones familiares y crece esa sensación de soledad. Como bien indican De La Hoz, Sánchez y Valdelamar (2024), algunos estudios indican que la soledad podría aumentar el riesgo de mortalidad en pacientes con cáncer, debilitando su respuesta al tratamiento y al sistema inmunológico, lo que indica la importancia de cuidar la salud emocional.

Algunos pacientes se ven atrapados en la llamada “positividad tóxica”, donde sienten la presión de mantener una actitud positiva en todo momento, tanto para sí mismos como para los demás. Esto implica que no se permiten sentir emociones “negativas” por miedo a mostrar cualquier signo de debilidad o desesperanza, lo que puede llevar a una carga emocional adicional y una sensación de aislamiento. Esta incapacidad para gestionar de forma adecuada las emociones les hace sentir abrumados y perdidos. Sin embargo, muchos pacientes después de un período inicial de adaptación y de pasar por el shock emocional, aceptan la enfermedad y adoptan una actitud más activa. Comienzan a hacer cambios positivos y significativos en sus rutinas con el objetivo de sobrellevar la enfermedad de la mejor forma posible, por lo que buscan soluciones a medida que se van enfrentando a las dificultades lo que les motiva y les ayuda a mejorar su estado de ánimo.

También interfieren las cosas que se salen del control del paciente como la falta de investigación o el sistema sanitario español, que se caracteriza por su descentralización, ya que cada comunidad autónoma se encarga de gestionar y organizar sus propios servicios de salud. Esto provoca disparidades en la calidad y accesibilidad de los servicios sanitarios, aunque los principios del Sistema Nacional de Salud se fundamentan en la universalidad, la equidad y el acceso libre tanto a los tratamientos como a los servicios sanitarios. Esta desigualdad en la calidad de la atención oncológica entre las distintas regiones genera

sentimientos de rabia e injusticia entre los pacientes y sus familias, aquellos que residen en alguna comunidad autónoma con bajos recursos pueden sentirse abandonados por el sistema.

Todos estos cambios significativos no solo se dan durante la enfermedad, una vez superado el cáncer son muchos los pacientes que se encuentran con una gran dificultad para recuperar su anterior forma de vida. Una vez superada la enfermedad no se tienen en cuenta las secuelas físicas, emocionales y psicológicas que esta provoca, es fundamental seguir trabajando en el trauma emocional, ya que incluso después de que el tratamiento haya terminado y se haya alcanzado la remisión, los pacientes pueden enfrentarse a cicatrices emocionales duraderas debido a la experiencia traumática que han vivido. Son varios los que sufren de estrés postraumático, afectando a su calidad de vida y bienestar emocional. Esto se representa a través de recuerdos intrusivos, miedo y ansiedad, provocando una sensación de revivir la experiencia traumática una y otra vez. Es necesario destacar que todas estas necesidades causan un desajuste emocional, provocando que el cerebro entre en modo supervivencia cuando se enfrenta a una amenaza como el cáncer desarrollando así una serie de respuestas automáticas como el miedo o la ansiedad, por lo que es fundamental el apoyo emocional durante el proceso. Para trabajar el impacto de la enfermedad se tiene en cuenta la resiliencia, la cual es la capacidad de una persona para afrontar la adversidad y los retos. Trabajar esta habilidad ayuda al paciente a vivir la situación con más optimismo, aumentar su calidad de vida y bajar los niveles de estrés.

2.7. Apoyo social

El apoyo social también reduce el impacto de la enfermedad, este mejora la visión sobre la situación y mejora la calidad de vida. Este respaldo no viene únicamente brindado por amigos y familiares, el personal médico también se convierte en un apoyo crucial ya sea emocional o informativo, teniendo un impacto positivo en la vida de los pacientes y disminuyendo sus niveles de estrés. En cuanto a las familias, estas pasan a su vez un proceso duro ya que el cáncer afecta profundamente la identidad social del paciente y de quien lo acompaña. Los familiares que se involucran en el proceso experimentan cambios emocionales, cognitivos y conductuales en la vida diaria, lo que puede acabar afectando a la dinámica familiar. Pero este apoyo por parte de la unidad familiar es esencial para enfrentar la enfermedad a lo largo del proceso y al final del mismo, los pacientes que no cuentan con este apoyo se enfrentan a dificultades adicionales como afrontar los problemas financieros solos, estrés emocional, dificultad para acudir a los tratamientos, etc. Por consiguiente, Gonzalez y Vega (2009),

consideran que la familia es la principal fuente de apoyo social para el enfermo, ayudándolos a enfrentar todos los retos derivados de la enfermedad, brindándoles apoyo instrumental, afectivo y emocional.

Para estos pacientes que no cuentan con apoyo y para los que sí, existen diversas asociaciones que cuentan con campañas que ayudan a sobrellevar el impacto de la enfermedad. A nivel nacional, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), reúne a pacientes, familiares, voluntarios y profesionales para combatir el cáncer y reducir el impacto de esta enfermedad, al igual que el sufrimiento que esta trae consigo. Ofrece una variedad de servicios y recursos de apoyo para pacientes y familias afectadas por el cáncer, por ejemplo proporcionar material ortopédico y de apoyo, como pueden ser camas articuladas, pelucas, sillas de ruedas, etc. Además, facilitan el acceso a una vivienda para aquellos que tienen que desplazarse a otra provincia para recibir su tratamiento y la adaptación de las viviendas que lo necesiten. También ofrecen asistencia jurídica laboral, servicios de inserción y orientación laboral, ayuda administrativa, reorganización familiar y orientación para elaborar las voluntades anticipadas.

En relación a otros proyectos, la AECC cuenta con varios como “Espacios activos contra el cáncer”, que tiene como objetivo crear espacios para los pacientes y sus familias en donde puedan recibir el apoyo necesario para cubrir sus necesidades. Además de proyectos como el de apoyo psicológico y el de prevención y promoción de la salud, ayudando tanto a los pacientes como a los familiares a superar las alteraciones emocionales y psicológicas que surgen durante la enfermedad y animar a la adopción de hábitos saludables reduciendo así el riesgo de padecer cáncer. En cuanto al cáncer infantil, tienen un proyecto llamado “Infancia” con el que buscan mejorar la calidad de vida de los niños y niñas con cáncer y sus familias, además de responder a sus necesidades para que puedan disfrutar de su infancia a pesar de la enfermedad y los tratamientos (AECC, s.f.).

El objetivo principal a alcanzar es un 70% de supervivencia en cáncer para 2030, por lo que para conseguirlo apoyan investigaciones oncológicas que se pueden aplicar rápidamente en hospitales y tratamientos para los cánceres con bajas tasas de supervivencia. Por lo que financian investigaciones oncológicas para mejorar el diagnóstico y tratamiento del cáncer, teniendo como finalidad “incrementar nuestro impacto en la sociedad y avanzar hacia una mayor eficacia y eficiencia en la gestión” (AECC, s.f.). Para financiar estas investigaciones cuentan con el apoyo de la sociedad, contando con diferentes fuentes públicas y privadas,

promoviendo el talento y fortaleciendo el sistema de investigación e innovación en cáncer en España, apostando por la calidad.

En cuanto a Tenerife específicamente, a parte de la AECC , a día de hoy existen dos asociaciones que tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de los pacientes: Amate y Avívate. Amate nace en 2006 por un grupo de mujeres afectadas por el cáncer de mama que no encontraron apoyo en ese momento tan delicado, ahora desde la asociación ofrecen ese apoyo realizando visitas en los hospitales, formando un grupo de apoyo y cubriendo las necesidades físicas y patológicas que presentan con un equipo de psicólogos, fisioterapeutas, trabajadores sociales, etc. Cuenta con diferentes programas como el de Educasalud que tiene como objetivo a través de la impartición de charlas la sensibilización e información sobre la detección precoz, los mitos del cáncer, la autoexploración y conocer los factores de riesgo. De mujer a mujer es otro que tiene como objetivo poner mesas de información en diferentes hospitales para reforzar el acompañamiento a las pacientes realizando reuniones y actividades con mujeres que ya han superado la enfermedad. Además de estos programas cuenta con iniciativas como el Proyecto Micky que se trata de una almohada que por su forma ayuda a las pacientes con la postura después de la intervención, el programa de voluntariado y tejiendo redes, este último quiere recuperar el apoyo mutuo y dar educación para la salud en conjunto con diferentes agentes sociales.

Avívate es una asociación sin ánimo de lucro que nace en 2018 a partir de un grupo de pacientes oncológicos y sus familiares para dar apoyo a otros pacientes. Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida de los pacientes a través del ejercicio físico, alimentación, educación y actividades grupales. Ofrecen actividades físicas y terapéuticas adaptadas para pacientes oncológicos, incluyendo entrenamiento de fuerza, yoga, Tai-Chi Qi Gong, meditación y fisioterapia, estas se basan en la evidencia científica y ofrecen beneficios como el fortalecimiento del sistema inmunitario, la reducción de la fatiga y el dolor, y la mejora del bienestar emocional. Su programa principal se llama “Ejercítate”, el cual crea grupos que participen en una serie de clases monitorizadas donde se proponen estos ejercicios específicos para cada paciente oncológico, estando estos desarrollados y supervisados por profesionales.

2.8. Bienestar emocional

Cuando hablamos de salud o bienestar emocional, se entiende según la OMS como, “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias emociones, puede manejarlas adecuadamente, puede enfrentar los desafíos de la vida y tiene la capacidad de

establecer relaciones saludables con los demás” (s.f.). Cuando una persona se encuentra en un estado de bienestar emocional, tiene una conciencia clara de sus sentimientos y emociones, lo que le permite tomar decisiones conscientes y adaptarse a las diferentes situaciones de la vida.

Es importante destacar que la salud emocional y la salud mental no son lo mismo, la OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (2022). Aunque son conceptos diferentes, Martínez, Piqueras y Ramos (2010), argumentan que se encuentran relacionados entre sí, debido a su influencia mutua en el bienestar general de una persona, pero la diferencia reside en que el bienestar emocional se refiere a cuidar las respuestas psicofisiológicas que las personas experimentan frente a situaciones significativas como aquellas que implican amenaza, peligro, daño, pérdida, etc.

Para priorizar el bienestar emocional es crucial adoptar hábitos saludables en relación a nuestra manera de expresar y sentir las emociones, ya que esto también nos afecta física y mentalmente. Esto implica aceptar y validar nuestras emociones sin emitir juicios sobre ellas, lo que implica eliminar cualquier uso de la conocida “positividad tóxica”, la cual es definida por las psicólogas Samara Quintero y Jamie Long (2020) como la tendencia de aplicar de manera excesiva y poco efectiva un estado de felicidad plena y optimismo durante todas las situaciones y desafíos de la vida. Hemos adoptado la idea a partir del mensaje de las redes sociales y los números libros que han sido escritos de que las emociones desagradables son negativas, lo que ha provocado que las personas desarrollen miedo o vergüenza a sentir las por lo que recurren a esconderlas. Esta percepción nos ha hecho creer erróneamente que nuestras emociones se centran solo en una sensación de felicidad o de tristeza, y esto en realidad es una idea falsa ya que nuestras emociones son tan complejas que estas dependen de nuestro contexto y circunstancias personales.

Es esencial reconocer y ser conscientes de nuestras emociones y aprender a manejarlas, se nos enseña a evitar el dolor o la tristeza en lugar de aprender a gestionarlos de manera saludable, cuando las emociones desempeñan un papel protagonista en nuestras vidas debido a que nos ayudan a interpretar estímulos, fortalecer nuestra memoria y motivarnos a buscar apoyo social (Martínez, 2023). La negación de las emociones puede generar estrés y afectar a

la salud mental, además de dificultar el desarrollo de habilidades para gestionar las emociones, llegando a desarrollar problemáticas a la hora de relacionarse interpersonalmente. Esto no significa que tener una actitud positiva es algo malo, al contrario, puede mantenernos motivados y ayudarnos a superar retos pero no basta solo con eso. Es importante destacar que una de las grandes presiones de los pacientes de cáncer es demostrar que está bien y escuchar la frase “mantente positivo”, esto tiene como resultado el desarrollo del miedo a la hora de intentar expresar cómo se sienten. Es importante fomentar un enfoque equilibrado que permita a los pacientes reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable, brindando apoyo social y psicológico, para así ayudarlos a enfrentarse a la enfermedad y tener una buena salud emocional.

Por otro lado, cuando una persona está emocionalmente equilibrada y bien ajustada, es más probable que tenga la fortaleza interna necesaria para enfrentarse a desafíos difíciles de la vida. Por lo que aquellos pacientes que pueden enfrentar y procesar sus emociones, ya sea miedo, tristeza o alegría, tienden a demostrar una mayor resiliencia durante su experiencia con la enfermedad. Esta resiliencia puede manifestarse de varias formas, como una mayor capacidad de adaptación en cuanto a los cambios en su estilo de vida, una actitud más optimista hacia su futuro y una mayor capacidad para encontrar motivación y un propósito en la vida a pesar de la dificultad por la que están pasando. Siendo esta un recurso invaluable que construye significativamente la salud emocional de los pacientes y un factor determinante para enfrentar de manera positiva el cáncer, tanto para los pacientes como para sus familiares.

Los pacientes de cáncer enfrentan una serie de desafíos emocionales, que van desde el miedo y la ansiedad asociados al diagnóstico y el tratamiento, hasta la preocupación por el futuro y los cambios en la imagen corporal y la calidad de vida. Según Cerezo y Rueda (2020), la resiliencia les permite afrontar estas adversidades de manera afectiva, encontrar significado en la experiencia e incluso beneficios y seguir adelante con esperanza y determinación. Este concepto de resiliencia implica dos conceptos claves: la exposición a situaciones adversas y la capacidad de adaptación a través del desarrollo de recursos personales.

La resiliencia no solo impacta en el bienestar emocional durante el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, sino también en la recuperación y readaptación a la vida después de superar el cáncer. La evidencia sugiere que los pacientes más resilientes muestran un mejor ajuste psicológico, una alta satisfacción vital, optimismo y mayor amabilidad. Al contrario, las personas con una baja resiliencia tienen síntomas depresivos, ansiedad y estrés percibido.

Otros autores destacan que aquellos pacientes que han sobrevivido a la enfermedad y que muestran niveles de resiliencia altos viven el proceso con una actitud diferente, siendo más activos físicamente, muestran mejor salud, autoeficacia y apoyo social (Cerezo y Rueda, 2020). Por consiguiente, se considera que la resiliencia es una herramienta fundamental en el proceso psicológico del paciente con cáncer y del superviviente, ya que esta ayuda a mejorar su calidad de vida y su salud emocional.

2.9. La autoestima

Este concepto se encuentra estrechamente relacionado con la autoestima, dice Naranjo (2007) que para White en Corrau (1998), la autoestima es el valor del yo, el valor de una persona ante los ojos de la otra. Define la autoestima como un proceso de constante evolución y complejo que se va influenciando por diversos aspectos del entorno social, físico, emocional y cognitivo de la persona (Naranjo, 2007). Por lo que se puede observar que no solo es un concepto que abarca simplemente el sentirse bien consigo mismo, sino que es un proceso que comienza en la infancia y se va moldeando durante toda la vida.

Desde una perspectiva social, las interacción con nuestro grupo de iguales, círculo social y familiares desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima. Los mensajes que se reciben de estas relaciones, ya sea que tengan una connotación positiva o negativa, impactan profundamente en la percepción de nosotros mismos y en el valor que creemos tener. En cuanto al entorno físico, factores como la salud y la propia apariencia por la influencia de los cánones de belleza, pueden afectar en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y cómo nos presentamos al mundo. Por último, los aspectos emocionales y cognitivos desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la autoestima, la capacidad de manejar las emociones de manera consciente y tener salud emocional puede fortalecer la autoestima. Esta actúa de forma sincronizada con la resiliencia, fortaleciendo la capacidad de los pacientes para enfrentar el cáncer con una actitud optimista. La autoestima se construye a partir de las interacciones con los demás y refleja cuánto valor nos damos a nosotros mismos. Esta surge de la concordancia o discrepancia entre la percepción de quiénes somos, quiénes creemos ser y quiénes deseamos ser. Como bien se indica anteriormente, la infancia juega un papel muy relevante en la construcción de la autoestima, esto se debe a que según la forma en la que hemos sido tratados o los mensajes que recibimos de nuestro círculo social, así como las experiencias tempranas, moldean como se ve el mundo y cómo enfrentamos los desafíos

en la vida adulta. Estos mensajes internalizados impactan en todas las áreas de nuestra vida y nos hacen sentir merecedores o no de amor y aceptación .

La autoestima influye directamente en el nivel de bienestar de una persona, mantenerla en niveles saludables permite resistir críticas, relacionarse con los demás y vivir de manera más plena, lo que ayuda a prevenir algunas enfermedades mentales como la depresión. Las personas que presentan una autoestima alta tienden a abordar las situaciones con confianza y expectativas de éxito, lo que les permite comunicar sus opiniones y defender sus puntos de vista de manera asertiva. En cuanto a las personas con baja autoestima, estas pueden experimentar inseguridad y dependencia a la aprobación externa, lo que provoca que desarrollen una dificultad para expresar sus opiniones por miedo a no agradar. La baja autoestima también puede manifestarse en respuestas emocionales como la agresividad, la rebeldía, la timidez, etc., lo que puede llegar a afectar a las relaciones interpersonales (Naranjo, 2007).

Para los pacientes de cáncer, la autoestima puede verse especialmente afectada debido a la naturaleza de la enfermedad y su tratamiento, ya que esta puede ocasionar cambios físicos significativos que afectan a la imagen corporal, como mutilaciones, deformidades y dolor, aportando así un impacto negativo directo en su autoestima. Estos cambios físicos a menudo desencadenan un proceso de duelo emocional similar al experimentado tras la pérdida de un ser querido, llegando a pasar por las conocidas etapas emociones del duelo, shock, negación, ira, depresión, negociación y aceptación (Alves, de Souza & Carvalho, 2015). Un ejemplo es la pérdida de funcionalidad de un órgano o alguna alteración física visible que se da a partir de una cirugía, como es el caso de la mastectomía en el cáncer de mama. A su vez, algunos de los tratamientos agresivos presentan efectos que influyen en el físico de los pacientes, como la caída de cabello o la pérdida o aumento de peso, según Arbinaga, Bayo, Carmona & Miriam Joaquín, “Alopecia induced by chemotherapy represents the most distressing side effect of chemotherapeutic agents and is of great concern for most patients, negatively affecting their mood and self esteem” [La alopecia producida por la quimioterapia representa el efecto secundario más angustiante de los agentes quimioterapéuticos y es motivo de gran preocupación para la mayoría de los pacientes, ya que afecta negativamente a su estado de ánimo y autoestima] (2019, p.188). Esto genera un fuerte impacto en la autoimagen del paciente y afecta a su salud emocional reaccionando a través de la ansiedad o la depresión, además de hacerlos sentir vulnerables.

Es fundamental que el abordaje del tratamiento del cáncer no solo se centre en aspectos médicos que solo se concentren en curar la enfermedad, sino que a su vez se les dé importancia a aquellos aspectos psicológicos y emocionales que también les restan calidad de vida y retrasan su recuperación. Los pacientes también pueden enfrentarse a limitaciones en las actividades diarias y al estigma asociado con la enfermedad, por lo que es común que experimenten problemas psicológicos. Brindar información adecuada sobre los cambios esperados y permitir la expresión de emociones puede ayudar a mitigar esa ansiedad y facilitar su proceso de adaptación a su nueva vida. El apoyo psicológico puede desempeñar un papel vital en el proceso de los pacientes mientras se enfrentan a su vulnerabilidad emocional. Para ver qué significado e implicaciones tiene ser un colectivo vulnerable véase el [Anexo 2].

3. Objetivos

Después de conocer los datos y características de los pacientes oncológicos, con la finalidad de detectar cuál es la línea de intervención y objetivo en el que se va a centrar este proyecto se va a realizar un análisis DAFO.

Figura 1: tabla de análisis DAFO.

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ● Existencia de entidades que facilitan el proceso. ● Capacidad de resiliencia. ● Apoyo de familiares y amigos. ● Acceso a todo tipo de información en relación a la enfermedad. ● Avances en investigación y desarrollo de tratamientos. ● Apoyo de organizaciones a pacientes. ● Mejora en la detección temprana de la enfermedad. ● Disponibilidad de programas de rehabilitación física. ● Disponibilidad de opciones de cuidados paliativos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● No se sabe cómo lidiar con el impacto emocional a raíz del diagnóstico. ● Incapacidad de gestionar las emociones. ● Riesgo de deterioro de la salud mental. ● Limitaciones físicas. ● No se cuenta con información y apoyo sobre los tratamientos y todo el proceso. ● Aislamiento social. ● La falta de gestión emocional tiene un impacto negativo en las relaciones familiares que debilita las redes de apoyo. ● Problemas de autoestima a raíz de los efectos de los tratamientos. ● Gran carga emocional. ● Miedo a no poder retomar sus rutinas.

OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> ● Habilitar ayuda psicológica para los pacientes que se enfrentan a la enfermedad. ● Trabajar el positivismo tóxico. ● Abarcar el duelo. ● Trabajar lo que erróneamente se califican como emociones “negativas”. ● Trabajar la gestión del miedo. ● Concienciar sobre la importancia de la detección precoz. ● Formar grupos de apoyo entre pacientes y personas que ya han superado la enfermedad. ● Informar sobre la importancia de los cribados ● Fomentar programas de inserción laboral. ● Incentivar la colaboración entre instituciones médicas y organizaciones. ● Trabajar en la autoestima y seguridad de los pacientes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Presión social para mantener una buena actitud durante el proceso de la enfermedad. ● Rechazo a las emociones “negativas” ● La idea de que recibir apoyo psicológico es algo malo. ● Dificultad de acceso a algunos procedimientos médicos. ● Carga emocional. ● Miedo a no poder retomar sus rutinas. ● Falta de conciencia en el ámbito emocional en la sociedad. ● Reducción de fondos para investigación y programas de apoyo. ● Poca concienciación con la detección precoz. ● Reducción de la calidad de vida. ● Pérdida de empleo. ● Desafíos para acceder a servicios de salud. ● Impacto en los sistemas sanitarios a partir del COVID-19. ● Estigma social. ● Cambios significativos en la rutina y la calidad de vida. ● Problemas económicos a raíz de la enfermedad. ● Efectos secundarios de los tratamientos. ● La incertidumbre sobre el pronóstico y la respuesta a los tratamientos aumenta la fragilidad emocional.

Fuente: Elaboración propia

En el análisis DAFO anterior se pueden observar las distintas fortalezas, debilidades, así como las oportunidades y amenazas que se pueden presentar, para luego extraer la línea de intervención con la que se va a trabajar. En el **[Anexo 3]** se puede observar con más detalle la explicación y justificación de este proceso. Por consiguiente, a partir de la justificación teórica realizada y el análisis DAFO de la misma, con el objetivo de desarrollar una estrategia bien definida se proponen una serie de líneas a trabajar que pueden verse en el **[Anexo 4]**.

Una vez planteadas las líneas de intervención comienza el proceso de priorización, el cual se encuentra explicado de forma detallada en el **[Anexo 5]**. En resumen, primero se eliminan aquellas con mayor dificultad pedagógica para luego evaluar el listado que queda a partir de los criterios seleccionados y asignándoles un valor. A continuación, se obtendrá un orden lógico desde la mayor puntuación hasta la menos, siendo la mayor la más importante. Por tanto, una vez finalizado este proceso, el objetivo principal de mi propuesta de profesionalización es la línea de intervención que cuenta con la mayor puntuación, siendo esta: *“Intervenir para desarrollar programas con el objetivo de educar a los pacientes*

adultos sobre la importancia de cuidar la salud emocional y la autoestima”, estableciéndose así como la finalidad última de este TFG.

A partir de esta selección de información y el objetivo del presente proyecto, la intervención se va a llevar a cabo en Tenerife en pacientes de cáncer vinculados a asociaciones o programas de apoyo tipo Avivate o Ámate, las cuales se centran en mejorar la calidad de vida y el bienestar de pacientes y supervivientes de cáncer. Como se ha podido observar, trabajar la salud emocional y la autoestima tiene un gran impacto en la vida de los pacientes y su bienestar, siendo uno de los pilares fundamentales en la construcción de una vida saludable. El desarrollo de este TFG está enfocado tanto para hombres como para mujeres que se encuentren en la edad adulta y diagnosticados de cáncer, con un rango de edad desde 20 a 40 años. Se ha seleccionado este colectivo debido a que según la Asociación española contra el cáncer, en el año 2021 hubo 12.002 diagnósticos nuevos de cáncer en Canarias, de los cuales 5.941 pertenecen a Santa Cruz de Tenerife, de estos 12.002 son 408 los que se encuentran en el rango de edad entre 15 y 39 años, siendo uno de los intervalos de edad con mayor número de nuevos casos (AECC, 2021).

La selección de este colectivo también se debe en concreto a que según López, Fernández y Márquez “la educación emocional es importante tanto en la edad adulta como en la vejez, ya que ambos grupos muestran dificultades o déficits en alguno de los componentes de la inteligencia emocional” (2008, p.505), entendiendo que las personas adultas presentan más problemas a la hora de identificar y gestionar sus emociones, sobre todo si éstas son percibidas como negativas ya que tienen más interiorizada la idea de la positividad tóxica. Esto se intensifica si la persona está diagnosticada de cáncer y todo lo que esta enfermedad conlleva tanto física como emocionalmente, por lo que es fundamental desarrollar un proyecto que se centre en trabajar la salud emocional y la autoestima en adultos con cáncer porque la mayoría de ideas sobre esta temática están centradas en niños y jóvenes.

3.1. Detección de necesidades

Con el propósito de detectar las necesidades existentes en el colectivo para desarrollar objetivos para una intervención efectiva y de calidad, se proponen ocho posibles preguntas claves a tener en cuenta, véase en el **[Anexo 6]**. Finalmente, una vez analizadas todas las opciones y priorizado aquella que se considera más importante, la pregunta seleccionada ha sido: “¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y

autoestima para mejorar la gestión de los desafíos emocionales asociados con la enfermedad?”. Para contestar esta pregunta y tener una visión tanto social como profesional, diferentes profesionales cualificados, familiares y pacientes de cáncer, han colaborado para dar una respuesta global y desde diversos puntos de vista, en el [Anexo 6] se pueden observar las respuestas y la priorización de necesidades. A continuación, a partir del listado de respuestas que se ha elaborado comienza el descarte de necesidades, eliminando aquellas que están repetidas o que no contestan a la pregunta realizada. El listado definitivo de necesidades puede verse en el [Anexo 7].

Una vez seleccionadas y reformuladas las necesidades, es necesario agruparlas por categorías según su temática, agrupando aquellas que se centren en el mismo ámbito y creando una categoría que responda a la necesidad.

Figura 2: Tabla de categorización de necesidades

Categoría	Necesidades
Enfermedad y muerte	Existe la necesidad de fomentar otra visión acerca de la enfermedad y la muerte ya que el temor y el desconocimiento es paralizador.
Comunicación	Existe la necesidad de mejorar la comunicación de los pacientes y que estos aprendan a hablar sobre sus necesidades y límites.
Bienestar emocional	Existe la necesidad de reconocer y aceptar las emociones que le sobrevengan a causa de la enfermedad.
	Existe la necesidad de formar grupos de apoyo emocional en los que se acompañe al paciente.
	Existe la necesidad de hacerles entender que tienen derecho a manifestar que están sufriendo y las emociones que están viviendo durante este duro proceso.
	Existe la necesidad de formar a los pacientes de cáncer en gestión emocional.
	Existe la necesidad de un acompañamiento emocional después de la enfermedad.
Autoestima	Existe la necesidad de un acompañamiento emocional que les dé recursos acerca de los cambios físicos que van a tener y su imagen en general.

Fuente: Elaboración propia

A partir de la categorización y agrupación de las necesidades, se procede a elaborar un objetivo general para cada una de las categorías y ordenar las categorías según su importancia en la intervención:

Figura 3: Tabla de objetivos.

Categoría	Objetivos
Enfermedad y muerte (1 necesidad)	Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
Comunicación (1 necesidad)	Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.
Bienestar emocional (5 necesidades)	Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
Autoestima (1 necesidad)	Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.

Fuente: Elaboración propia.

Se ha seleccionado este orden en la categorización debido a que la primera tarea a llevar a cabo es darle una perspectiva nueva a la enfermedad y comprender que hay muchas maneras de entenderla y sobrellevarla, para luego desarrollar habilidades de comunicación que les ayuden a expresarse y mejorar su bienestar emocional y autoestima. Seguidamente, con los objetivos definidos y ordenados, el siguiente paso es hacer un desglose en el que se seleccione el contenido, los objetivos específicos y las metas de aprendizaje de la intervención. A continuación el desglose del objetivo general 1, el resto se encuentra en el [Anexo 8].

Figura 4: Enfoque estratégico de los aprendizajes

Objetivos generales	Contenido	Objetivos específicos	Metas de aprendizaje
1. Adquirir una perspectiva a alternativa sobre la enfermedad y la muerte.	Narrativas personales sobre la enfermedad.	1.1. Adquirir empatía y comprensión de la enfermedad mediante la escucha de experiencias personales.	1.1.a. Aprender a través de las historias de personas que han superado la enfermedad. 1.1.b. Reflexionar sobre las diferentes narrativas personales. 1.1.c. Integrar las lecciones aprendidas de las experiencias compartidas en el proceso de la enfermedad.

	Perspectivas culturales de la muerte.	1.2. Profundizar en la comprensión de diversas perspectivas culturales sobre la muerte.	1.2.a. Explorar diferentes perspectivas culturales de la muerte. 1.2.b. Reflexionar sobre cómo las perspectivas culturales influyen en la forma en la que se enfrenta la pérdida. 1.2.c. Identificar qué creencias personales y culturales subyacen al miedo a la muerte.
	El duelo.	1.3. Analizar los procesos emocionales, psicológicos y sociales implicados en el duelo.	1.3.a. Identificar las diversas etapas del duelo. 1.3.b. Valorar la importancia de la aceptación y procesamiento del duelo, tanto emocional como físico. 1.3.c. Reflexionar sobre el impacto del duelo en las relaciones interpersonales y en la dinámica familiar. 1.3.d. Detectar aquellas creencias culturales que influyen en la expresión del duelo.

Fuente: Elaboración propia

4. Metodología y propuesta de actuación.

Una buena estrategia de intervención es fundamental para abordar los desafíos de manera eficiente y diseñar una intervención de calidad que solvete las necesidades del colectivo seleccionado. Para esto, es necesario indagar en las motivaciones, gustos y expectativas del mismo, con el objetivo de crear una estrategia valiosa y relevante, véase en el [Anexo 9]. Después de analizar las diversas combinaciones a partir de las motivaciones, gustos y expectativas del colectivo, se ha seleccionado aquella que se considera más interesante, siendo esta: “Entender los procesos emocionales de la enfermedad + salud mental y emocional + mejorar el bienestar”. Destaca como la más relevante debido a que como bien se menciona anteriormente, una de las principales necesidades del colectivo es adquirir herramientas y habilidades para trabajar el bienestar emocional en la enfermedad con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Para esto se van a diseñar unas jornadas formativas para comprender y manejar los procesos emocionales asociados a la enfermedad en grupos, promoviendo la salud emocional, la autoestima y mejorando el bienestar a través de terapias, actividades y técnicas de manejo.

Estas jornadas educativas tienen como título: “Metamorfosis: Jornadas sobre el bienestar emocional en personas con cáncer”. La metodología a utilizar será la de acompañamiento, la cual se centra en la relación de ayuda y pone énfasis en el bienestar de las personas, explorando sus experiencias y fomentando una visión crítica a través de la investigación de la realidad personal. Esta metodología ha sido seleccionada por su naturaleza reflexiva, ya que

al tratarse de un colectivo vulnerable que puede presentar limitaciones físicas, las actividades estarán adaptadas a sus necesidades siendo estas debates, dinámicas y charlas. Las actividades que se centran en compartir opiniones se organizará como un grupo de apoyo en el que el educador construirá la sesión a partir de lo que aporten los participantes, añadiendo a su vez diferentes herramientas para ayudar a la profundización de contenidos y la autoexpresión. Por consiguiente, los profesionales contratados tienen que poseer competencias para trabajar de este modo y experiencia en el desarrollo de este tipo de actividades.

Para promocionar estas jornadas formativas se llegará al colectivo a través de las diferentes asociaciones existentes en la isla, además de las redes sociales. Estas tendrán una duración de dos meses, septiembre y octubre del 2024, interviniendo dos días a la semana, miércoles y sábado. Con el objetivo de hacerlas lo más accesible posible y que no interfieran con citas médicas el turno será de tarde. Se llevarán a cabo en la Biblioteca Pública del Estado en Santa Cruz de Tenerife, debido a que cuenta con todas las comodidades posibles para realizar las actividades y está al alcance de todos y todas, contando además con una zona al aire libre en la que se podrán realizar aquellas actividades que requieran la naturaleza.

El diseño de las actividades marca el punto de partida hacia el logro de los objetivos desarrollados, por lo que se han creado diferentes actividades divididas por temáticas según los objetivos generales seleccionados, fundamentadas a partir de la metodología de acompañamiento. En este diseño de actividades se ha cumplido con cada meta de aprendizaje existente, cubriendo las necesidades de las mismas. Por consiguiente, se han desarrollado 24 actividades diferentes que hacen un total de 40 horas, las cuales se encuentran detalladas en el [Anexo 10]. Un ejemplo del diseño de las actividades sería el siguiente:

Figura 5: Ejemplo de actividad

Actividad 1: “Hablemos de cáncer: Experiencias personales”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.1. Adquirir empatía y comprensión de la enfermedad mediante la escucha de experiencias personales.
METAS	1.1.a. Aprender a través de las historias de personas que han superado la enfermedad. 1.1.b. Reflexionar sobre las diferentes narrativas personales. 1.1.c. Integrar las lecciones aprendidas de las experiencias compartidas en el proceso de la enfermedad.

DESCRIPCIÓN	Encuentros que tienen como objetivo ofrecer información y apoyo a los pacientes. Estas charlas se dividirán en tres puntos de vista y profesionales: <ul style="list-style-type: none"> - Expertos en oncología. - Profesionales de la salud mental. - Supervivientes del cáncer. A través de estos tres puntos de vista podrán conocer las diferentes historias y opciones que tienen durante el proceso de la enfermedad. Además, no solo se busca informar, sino que también empoderar a los asistentes con las herramientas y conocimientos necesarios para enfrentar la enfermedad.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 6: Ejemplo de actividad

Actividad 15: “¿Cómo te sientes?”	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.1.Explorar los componentes claves del bienestar emocional.
METAS	3.1.a. Analizar los procesos emocionales que experimentan cuando se enfrentan a la enfermedad. 3.1.e. Identificar cómo influye la salud emocional en la experiencia y percepción de la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Es una actividad lúdica que ayuda a los participantes a explorar y comprender sus emociones en el contexto de la enfermedad. Para esto se llevará a cabo una dinámica en la que se repartirán tarjetas con emociones en grupos pequeños (alegría, tristeza, miedo, ...), a continuación los grupos deben discutir y clasificar las tarjetas según las emociones que consideren que sienten con más frecuencia y cuales con menos. Mientras tanto tendrán que poner un ejemplo sobre un contexto en la enfermedad en el que sienten cada emoción y hacer una reflexión sobre cómo manejarla.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente tabla se puede observar de forma más visual, la distribución de las horas:

Figura 7: Tabla de las horas.

TEMAS	HORAS
TEMA 1: Navegando el proceso de la enfermedad.	10 horas.
TEMA 2: Construyendo conexiones.	9 horas.

TEMA 3: Cultivando la resiliencia y el bienestar emocional.	9 horas.
TEMA 4: Fortaleciendo la percepción personal.	9 horas.
Actividad final.	3 horas
TOTAL: 40 horas	

Fuente: Elaboración propia.

Después de estructurar las horas y con el objetivo de garantizar que las jornadas educativas no interfieran con citas médicas y tratamientos de los pacientes, se ha organizado cuidadosamente el cronograma, estando cada actividad propuesta asignada a una temática que corresponde a un mismo objetivo general ordenadas por un código de colores. Las sesiones se llevarán a cabo todos los miércoles y sábados por la tarde durante los meses de septiembre y octubre, teniendo cada jornada una duración de 4 horas y un descanso de 30 minutos, desde las 16:00 hasta las 19:30, en el **[Anexo 11]** se encuentra tanto el cronograma como el horario.

5. Evaluación

Con la finalidad de comprender el éxito del progreso y los resultados alcanzados en estas jornadas educativas, se diseñará un breve proceso de evaluación. Esto nos ayudará a identificar fortalezas, áreas de mejoras y oportunidades de crecimiento, pudiendo ajustar las estrategias y acciones para maximizar el impacto y desarrollar intervenciones con mayor calidad.

Figura 8: Tabla de evaluación.

¿En qué momento se desarrollará la evaluación?	La evaluación de estas jornadas educativas se llevará a cabo durante cada sesión de trabajo, valorando el logro de las metas trabajadas a través de los indicadores pertinentes. Además de una evaluación final al terminar la intervención.
¿Qué voy a evaluar?	Para el final de cada actividad se tendrán en cuenta una serie de indicadores de aprendizaje que se pueden observar en el [Anexo 12] .
¿Cómo lo hago?	<p>Con el objetivo de conseguir una evaluación integral, se llevará a cabo una técnica mixta que combina aparte de los resultados obtenidos en el desarrollo de las diferentes actividades, un cuestionario y una reflexión grupal, aprovechando así la fortaleza de ambos métodos.</p> <p>El cuestionario se utilizará para recopilar información cuantitativa y objetiva sobre la experiencia de los participantes en estas jornadas educativas, obteniendo así datos más estructurados sobre su percepción y experiencia.</p> <p>En cuanto a la reflexión grupal, esta facilitará una comprensión más profunda de las opiniones de los participantes, debido a que podrán compartir y discutir su experiencia.</p>
¿Cómo será el instrumento a	En primer lugar, el cuestionario estará diseñado con diferentes tipos de preguntas para obtener una evaluación integral de las jornadas. Este cuestionario está diseñado con

utilizar para medir resultados?	preguntas abiertas, cerradas y de elección múltiple, puede verse en el [Anexo 12] . Para la reflexión grupal, con la finalidad de mantener una línea temática se van a lanzar cuatro preguntas que serán contestadas por los participantes en forma de debate. Estas son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los principales aprendizajes que se llevan de estas jornadas? - ¿Cómo describiría su experiencia con las actividades relacionadas con la comunicación emocional? - ¿Hay algún tema o actividad que haya resonado especialmente con ustedes? - ¿Hay algún tema específico que les gustaría explorar más en profundidad en el futuro?
¿Cuál será el porcentaje de logro aceptable?	El 100% de los usuarios/as dominarán el 90% de los contenidos, permitiendo un 10% de fallos.
Cuestiones de procedimiento.	La presente evaluación se llevará a cabo de forma presencial el último día de la intervención. Los profesionales contratados para llevar a cabo las jornadas se encargarán de liderar y facilitar este proceso. Una vez finalizada la evaluación, los resultados serán recopilados y enviados a cada participante, además de recibir un diploma en reconocimiento a su participación y compromiso con el proyecto.

6. Presupuesto

Con la finalidad de calcular el coste total del proyecto, se ha realizado un presupuesto. En este se ha calculado tanto el coste de personal como el de funcionamiento, siendo el total de lo que cuesta el proyecto 4.893,02€. El presupuesto se encuentra explicado al detalle en el **[Anexo 13]**.

7. Conclusión

Las “Metamorfosis: Jornadas educativas sobre el bienestar emocional en personas con cáncer”, han sido diseñadas para que la propuesta sea totalmente viable y factible, cumpliendo con las necesidades del colectivo. Para esto se ha llevado a cabo un complejo proceso centrado en hacer analizar un análisis exhaustivo de los usuarios y usuarias en el que se ha detectado una serie de carencias a trabajar, con el objetivo de solventarlas elaboré un marco teórico, un análisis de necesidades y el diseño del propio proyecto entre otras cosas. Después de estudiar a este colectivo profundamente se ha podido realizar este proyecto para que sea una propuesta viable que cumple con problemáticas reales. A su vez, no solo he trabajado arduamente para cumplir con los objetivos y necesidades de los pacientes de cáncer para que sea un proyecto viable, si no que además, se ha seleccionado a profesionales especializados en diferentes áreas y competencias, los materiales necesarios, el diseño de actividades realistas y el presupuesto cuidadosamente calculado para que no haya contratiempos y se pueda llevar a cabo las jornadas.

La propuesta no solo es viable, sino que también es potencialmente eficaz en el logro de los objetivos planteados. A través de un enfoque estructurado y bien planificado, los participantes tienen la oportunidad de adquirir conocimientos sobre el bienestar emocional en la enfermedad y utilizarlos en su día a día. Para esto se han diseñado minuciosamente las actividades propuestas, para que estas se adapten a las situaciones individuales de cada usuario o usuaria, como por ejemplo el horario de tarde para que no interfiera con citas médicas. Destacar también que las actividades están diseñadas a partir de herramientas que están fundamentadas en prácticas exitosas previas, como es el caso del taller de mindfulness, garantizando que los resultados esperados se alcancen y superen.

No solo son unas jornadas llenas de aprendizaje, sino también un entorno de apoyo y crecimiento en el que pueden intercambiar experiencias y aprendizajes. Esto se debe a que una de las finalidades de la propuesta es fomentar un sentido de comunidad y apoyo mutuo para la mejora del bienestar emocional. Quien participe adquirirá habilidades y herramientas para sobrellevar la enfermedad y mejorar su calidad de vida, además de derribar viejas creencias sobre la muerte, el duelo y la enfermedad. Considero que se trata de una buena propuesta por los siguientes motivos:

1. Por su gran participación activa, en la que todos los participantes pueden expresarse de diferentes maneras.
2. Desarrollo emocional, ya que se centra en proporcionar a los participantes las herramientas necesarias para un desarrollo emocional integral.
3. Trabajo en grupo, con esto se fomenta la creación de grupos de apoyo con los que reflexionar y compartir experiencias.
4. Las reflexiones, guiadas por profesionales, son esenciales en esta propuesta, brindando tiempo y espacio para asimilar lo aprendido y explorar emociones constructivamente.
5. Estas jornadas proporcionan información crucial para los pacientes de cáncer, incluyendo teorías, conceptos clave y estrategias prácticas para el manejo emocional y la comunicación.

Desarrollé esta propuesta después de vivir de primera mano las diferentes necesidades que presentan los pacientes de cáncer, sobre todo las creencias emocionales para las cuales no reciben apoyo por parte de los profesionales. El bienestar emocional es algo que no sigue del todo normalizado, afectando a nuestra salud y calidad de vida, por lo que decidí diseñar la

intervención con la finalidad de solventar las necesidades emocionales que presentan los pacientes y formarlos para que dejen de sentir miedo a expresarse.

Debido a esto, la culminación de mi Trabajo de Fin de Grado ha sido un proceso enriquecedor tanto personal como profesionalmente, el cual ha dejado una huella profunda en mi desarrollo como profesional de la pedagogía. A lo largo de esta experiencia he experimentado un crecimiento significativo en mis competencias profesionales, como pueden ser el diseño, evaluación y análisis de necesidades, siendo en ocasiones un reto que me ha ayudado a formarme y aprender a través de mis equivocaciones y aciertos. Cada punto de este documento ha sido un desafío que me ha permitido explorar nuevas perspectivas, enfrentar obstáculos y encontrar soluciones creativas, sobretodo, porque le guardo un especial cariño a la temática y el colectivo escogido, por eso mi gran compromiso por desarrollar una propuesta bien fundamentada y que realmente pueda generar un cambio en la calidad de vida de los pacientes. He podido reconocer y valorar mis fortalezas como pedagoga, además de fortalecer mis capacidades y habilidades, permitiendo mirar al futuro con mayor esperanza y seguridad para enfrentarme a los retos de la vida laboral. Me encuentro motivada y con ganas de seguir trabajando con este colectivo y otras muchas cuestiones y necesidades que presentan.

En cuanto al nivel personal, trabajar este colectivo muchas veces se convertía en un arduo trabajo, pero que ha valido totalmente la pena. He adquirido nuevos conocimientos como la comprensión de los desafíos emocionales a los que se enfrentan los pacientes de cáncer, así como las herramientas y recursos que pueden contribuir a promover su bienestar emocional. Esto me ha invitado a reflexionar sobre la importancia que tiene nuestro trabajo como profesionales de la educación y lo poco reconocida que esta nuestra profesión, Santos Guerra define esta profesión como “los ingenieros del alma” (2020), esta analogía deja claro la importancia vital de nuestra labor en la formación integral de las personas, ya que construimos, educamos y moldeamos la sociedad. Esto destaca la responsabilidad y compromiso que tenemos como pedagogos, nuestro trabajo trasciende las aulas y tiene un impacto profundo en la vida de las personas con las que nos cruzamos. Destacar que lo que más me ha gustado de desarrollar esta idea es ver cómo podemos ayudar a las personas a mejorar su vida. Una de mis frases favoritas dice “no podemos cambiar el mundo, pero si un pedacito del que nos toca”, y creo firmemente que esta es la esencia de esta profesión. Me siento inspirada por el potencial de la pedagogía para generar un impacto positivo en la vida

de los pacientes de cáncer en este caso, pero realmente en la vida de cualquier colectivo. No solo brindado aprendizaje, si no que también apoyo y las herramientas necesarias para afrontar cualquier desafío. Para finalizar, la realización de mi TFG titulado “Metamorfosis: Jornadas sobre el bienestar emocional en personas con cáncer”, ha sido una experiencia única que ha fortalecido mi identidad como pedagoga y ha reafirmado mi compromiso con esta profesión.

Bibliografía

En el [Anexo 14] podrá verse una bibliografía complementaria.

Alves, D., Carvalho, M. y de Souza, F. (2015). Evaluación de la autoestima en pacientes oncológicos sometidos a tratamiento quimioterápico. *Rev. Latino-Am, Enfermagem*, 23(6).

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/XBVZNTmBfn5Vz776qtGsGfy/?lang=es&format=pdf>

Arbinaga, F., Bayo-Calero, J., Carmona-Márquez, J. y Joaquín-Mingorace, M. (2019). Coping strategies and self-esteem in women with breast cancer. *Annals of psychology*, 35(2), 188-194. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/336941/260691>

Asociación española contra el cáncer. (2021). Impacto del cáncer en Canarias. https://observatorio.contraelcancer.es/sites/default/files/informes/canarias/Canarias_2021.pdf

Asociación española contra el cáncer. (2022). Impacto del cáncer en España: una aproximación a la inequidad y los determinantes sociales.

https://observatorio.contraelcancer.es/sites/default/files/informes/Impacto%20del%20cancer%202022_rev_0.pdf

Cerezo, M. y Rueda, P. (2020). Resiliencia y cáncer: una relación necesaria. *Escritos de psicología*, 13(2).

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092020000200005

De la Hoz, F., Sánchez, R. y Valdemar, A. (2024). La soledad como predictor de mortalidad en pacientes con cáncer. Un estudio de cohorte. *Biomédica*, 44(1). [https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/7150#:~:text=Algunos%](https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/7150#:~:text=Algunos%20)

20estudios%20han%20se%20C3%B1alado%20que,pron%20C3%B3stico%20y%20aumenta
r%20la%20probabilidad

Fernández, I., López, B. y Márquez, M.(2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Education & psychology*, 6(2), 501-522.https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/542/Art_15_249.pdf?sequence=1

González, D.S. y Vega, O.M. (2009). Apoyo social: elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. *Enfermería global*, (16).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000200021

Martínez, A., Piqueras, J. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 861-890.
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>

Martínez, B. (2023, junio). Si yo puedo, tú puedes: cuando la positividad se vuelve tóxica.
<https://es.linkedin.com/pulse/si-yo-puedo-t%C3%BA-puedes-cuando-la-positividad-se-vuelve-mart%C3%ADnez>

Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista electrónica “Actualidades investigativas en educación”, 7(3). <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022, febrero). Cáncer.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Sociedad Española de Oncología Médica. (2024). Las cifras del cáncer en España.
https://seom.org/images/publicaciones/informes-seom-de-evaluacion-de-farmacos/LAS_CIFRAS_2024.pdf

Statista. (2024, marzo). El cáncer en el mundo - Datos estadísticos.
<https://es.statista.com/temas/11049/el-cancer-en-el-mundo/#topicOverview>

Waldow, V. (2014). Cuidado humano: la vulnerabilidad del ser enfermo y su dimensión de trascendencia. *Index de Enfermería*, 23(4).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000300009

Anexos

Anexo 1: Tratamientos

La radioterapia es otro de los tratamientos más utilizados, esta puede ser de dos tipos: externa, se administran las radiaciones mediante un equipo que las genera, se planifica en que posición y zona se realizará, además de la dosis total y el número de sesiones; interna, se introducen en el organismo en contacto con el tumor una especie de implantes de materiales radiactivos. Esta terapia no presenta casi efectos secundarios y cada tratamiento está individualizado y pensado en las necesidades del paciente.

Aparte de estos tres tratamientos principales existen muchos otros como son: la hormonoterapia, se utiliza cuando el cáncer se desarrolla por alguna hormona y consiste en emplear determinadas hormonas para evitar que el tumor siga creciendo; inmunoterapia, se utiliza el sistema inmune para destruir las células tumorales; radioterapia intraoperatoria, durante el proceso de la cirugía se administra radiación; radioterapia estereotáxica, se da altas dosis de radiación de forma muy precisa en zonas pequeñas; cirugía con láser, se emite un rayo de luz muy potente y preciso que destruye el tumor; por último, crioterapia, a través del frío del nitrógeno líquido se termina con el tumor.

Existen también muchos otros tratamientos que a día a hoy siguen en período de prueba y muchos otros tratamientos para aquellos cánceres que no son usuales que tienen que ser investigados. Es una suerte poder acceder a todos estos tratamientos, pero esto no pasa en todos los países debido a que se pueden observar variaciones significativas en función de su economía, los países que presentan ingresos bajos ofrecen un tratamiento integral a la enfermedad inferior al 15% (OMS).

En algunas ocasiones cuando el cáncer ya está muy avanzado y ninguno de los tratamientos funciona, el paciente entra en cuidados paliativos pudiendo solicitar que se le siga administrando tratamiento con el objetivo de mejorar su calidad de vida y vivir con mayor comodidad el tiempo que le queda.

Anexo 2: ¿Qué significa ser un colectivo vulnerable?

Se considera que un colectivo es vulnerable cuando es susceptible a ser herido emocionalmente, tienen una mayor probabilidad de experimentar daño emocional o sufrir consecuencias negativas debido a diversas situaciones y factores, lo que provoca que puedan necesitar un apoyo adicional para enfrentar y superar los desafíos de la vida. Existen una serie de factores de riesgo que influyen en si un colectivo es vulnerable emocionalmente o no, en primer lugar la vulnerabilidad social abarca situaciones en la que los individuos o grupos enfrentan un alto riesgo de dificultades sociales, económicas, de salud u otras. Estas vulnerabilidades pueden surgir de diversas condiciones y circunstancias que limitan la participación plena en la sociedad o el acceso equitativo a recursos y oportunidades. Por otro lado está la vulnerabilidad personal y emocional, la cual se refiere a la sensibilidad emocional o psicológica de un individuo ante situaciones difíciles, que genera un miedo a ser heridos nuevamente y la incapacidad de expresar abiertamente emociones, especialmente aquellas que puedan ser percibidas como debilidad.

La vulnerabilidad puede afectar significativamente al bienestar emocional y la autoestima de una persona, una de las razones es la percepción negativa de uno mismo ya que surge una duda en cuanto a sus habilidades y valor personal. Esto viene acompañado de la sensibilidad emocional que hace a las personas más propensas a vivir las situaciones con mayor intensidad emocional, lo que se convierte en una problemática cuando esta no cuenta con salud emocional y no es capaz de gestionar cómo se siente. Otra de las características, es la sensación de aislamiento social ya sea debido a dificultades para establecer relaciones significativas o por la falta de apoyo emocional, contribuyendo así a una baja autoestima y el sentimiento crónico de soledad. Por último, destacar que las personas vulnerables pueden ser más propensas a la autocrítica excesiva, juzgando de forma negativa sus actos.

Se entiende la vulnerabilidad como un problema para el bienestar emocional de una persona, afectando a su autoestima y a su percepción de sí misma. Como bien indica Waldow, “todos los seres son vulnerables durante su existencia, pero hay momentos o circunstancias en que la vulnerabilidad se presenta más visible y necesitan cuidado” (2014), como es el caso de los pacientes de cáncer. La enfermedad provoca una transformación profunda en todas las dimensiones del individuo, viéndose afectado tanto su aspecto externo como interno. Externamente se manifiesta a través de síntomas físicos y cambios vitales, mientras que

internamente se refleja en las expectativas, esperanzas y temores frente a la enfermedad, la muerte y la vida después de ella.

Estar enfermo provoca un continuo pensamiento de la muerte y el sentimiento de miedo, lo que les hace reflexionar sobre su existencia y afrontar aquellas emociones que se hacen presentes. Cuando el paciente se encuentra hospitalizado sufre un parón en su vida y rutina por lo que crece el sentimiento de dependencia y pérdida de control, en el cual el individuo experimenta un cambio de prioridades y se cuestiona el sentido de su vida (Waldow, 2014). De esta manera, la enfermedad y los tratamientos se perciben como una amenaza para la sensación de control, seguridad, autoestima y dignidad. Estos factores combinados hacen que la persona sea altamente vulnerable.

Anexo 3: Análisis DAFO

En primer lugar, en cuanto a las fortalezas se destaca que la mayoría de los pacientes oncológicos cuentan con una sólida red de apoyo gracias a la existencia de diversas organizaciones especializadas que facilitan recursos y servicios para el manejo de la enfermedad. Además, los pacientes demuestran una notable capacidad de resiliencia, lo que les permite superar y adaptarse a los diferentes desafíos a los que se enfrentan. Esta capacidad se ve reforzada por el apoyo emocional y social brindado por los familiares y amigos, quienes juegan un papel fundamental en el proceso. A su vez, tienen acceso a redes de información como internet con información precisa y actualizada sobre la enfermedad, lo que les ayuda a comprenderla permitiéndoles tomar decisiones. Los constantes avances de investigación y desarrollo de tratamientos ofrecen nuevas esperanzas, brindando nuevas opciones de tratamiento más efectivas. La colaboración de organizaciones especializadas complementa a la atención médica proporcionando redes de apoyo y recursos. Además, las mejoras en la detección temprana ayudan a aumentar las tasas de supervivencia y los programas de rehabilitación física y cuidados paliativos garantizan una mejora en la calidad de vida y apoyo en todas las etapas de la enfermedad.

Así mismo, encontramos una serie de debilidades como el impacto emocional tras el diagnóstico que llega a ser abrumador, generando ansiedad, miedo y depresión. Además, muchos enfrentan dificultades para gestionar estas emociones, lo que puede afectar a su bienestar mental y emocional a lo largo del proceso. Existe también un riesgo significativo de deterioro de la salud mental y a las limitaciones físicas que pueden hacer que el paciente pierda su autonomía. Otra dificultad se da también a partir de la falta de información y apoyo adecuados sobre los tratamientos y el proceso del cáncer. El aislamiento social es otro desafío común, ya que muchos pacientes pueden sentirse desconectados de su red de apoyo debido a la enfermedad. Esto se debe también a que el cáncer puede tener un impacto negativo en las relaciones familiares que debilitan la red de apoyo, generando tensiones y conflictos a medida que todos intentan adaptarse a los cambios y desafíos que presenta la enfermedad, mientras que la incertidumbre sobre el pronóstico y la respuesta del propio paciente al tratamiento agrega estrés y ansiedad tanto para ellos como para los familiares por lo que aumenta la fragilidad emocional. Finalmente, la carga emocional asociada con el cáncer puede generar estrés adicional para los pacientes y a esto se suma el miedo a no poder retomar las rutinas

habituales y problemas de autoestima derivados a los efectos de los tratamientos también constituyen amenazas importantes para la salud y el bienestar de los pacientes oncológicos..

Ahora bien, en relación a las oportunidades que se presentan estas pueden ser la posibilidad de habilitar un servicio de ayuda psicológica gratuito al que puedan acceder todos los pacientes, que permita a los pacientes a gestionar de manera más efectiva el impacto emocional de la enfermedad y fortalecer su bienestar. Además, es fundamental abordar el fenómeno del positivismo tóxico y trabajar en la aceptación y procesamiento del duelo, así como en la comprensión y validación de todas las emociones, incluso aquellas que erróneamente se entienden como “negativas”. Concienciar sobre la importancia de la detección precoz del cáncer puede salvar vidas al permitir un diagnóstico temprano y encontrar el tratamiento que más se adapte a las necesidades del paciente. Además, la formación de grupos de apoyo entre pacientes y supervivientes de la enfermedad ofrece un espacio de intercambio y apoyo mutuo, mientras que el fomento de programas de inserción laboral ayuda a los pacientes a mantener su autonomía y sentido de propósito durante y después del tratamiento. Incentivar la colaboración entre instituciones médicas y organizaciones permite una atención más integral y coordinada, mientras que trabajar en la autoestima y seguridad de los pacientes promueve un enfoque positivo y proactivo hacia su bienestar.

Por último, los pacientes oncológicos enfrentan diversas amenazas que pueden afectar su bienestar físico, emocional y social durante el proceso de la enfermedad. Una de ellas es la presión social para mantener una actitud positiva en todo momento, lo que puede llevar al rechazo de emociones consideradas “negativas” y la idea errónea de que buscar apoyo psicológico es algo malo. Los cambios significativos en la rutina y la calidad de vida también presentan una amenaza, ya que los pacientes pueden experimentar dificultades para adaptarse a sus nuevas limitaciones. Esto se debe a que los efectos secundarios de los tratamientos, como la fatiga, náuseas y pérdida de cabello pueden causar malestar emocional y afectar a la rutina del paciente. Además, la dificultad de acceso a ciertos procedimientos médicos y la falta de conciencia en el ámbito emocional en la sociedad. La reducción de fondos para la investigación y programas de apoyo, así como la falta de concienciación sobre la detección precoz del cáncer, pueden tener un impacto negativo en el bienestar y los resultados de tratamiento de los pacientes. Además, la pérdida de empleo y los desafíos para acceder a servicios de salud adecuados representan preocupaciones adicionales debido a la carga

económica asociada con el cáncer ya sea por gastos médicos que no están cubiertos o por la incapacidad laboral. Un gran impacto y amenaza es la pandemia de COVID-19 en los sistemas sanitarios y las largas listas de esperas. Por último, destacar el estigma social asociado con la enfermedad puede llevar a sentimientos de vergüenza o aislamiento.

Anexo 4: Líneas de intervención propuestas

- Intervenir para promover el acceso a ayuda psicológica durante y después de la enfermedad.
- Intervenir para capacitar a los pacientes en habilidades de educación emocional.
- Intervenir para desarrollar programas con el objetivo de educar a los pacientes adultos sobre la importancia de cuidar la salud emocional y la autoestima.
- Intervenir para desmontar la positividad tóxica.
- Intervenir en la sensibilización de la importancia de la detección temprana en los más jóvenes.
- Intervenir en desarrollar grupos de apoyo para los familiares de las personas diagnosticadas.
- Intervenir en la promoción de la colaboración entre instituciones médicas y organizaciones.
- Intervenir en el desarrollo de espacios seguros en los que expresar sus emociones para pacientes de cáncer infantil.
- Intervenir en el desarrollo de programas de inserción laboral.
- Intervenir en la abolición del estigma social y la autoestima en pacientes jóvenes.
- Intervenir en la creación de grupos de apoyo entre los pacientes y supervivientes de la enfermedad.
- Intervenir en el desarrollo de proyectos que cuiden la autoestima y confianza en sí mismos.
- Intervenir en trabajar en el amor propio y la gestión de los cambios.
- Intervenir en crear redes de información fiables en las que puedan apoyarse a la hora de la toma de decisiones.

Intervenir en la creación de estrategias de gestión del estrés y la ansiedad.

Anexo 5: Priorización de las líneas de intervención

Una vez planteadas las diversas líneas de intervención y previo a establecer la prioridad de cada una de ellas, es importante señalar que se ha llevado a cabo una preselección eliminando aquellas líneas que suponen una mayor complejidad debido a su dificultad pedagógica. Específicamente, las líneas que no seguirán en el proceso de priorización con las siguientes:

- Intervenir para promover el acceso a ayuda psicológica durante y después de la enfermedad.
- Intervenir en la promoción de la colaboración entre instituciones médicas y organizaciones.
- Intervenir en el desarrollo de programas de inserción laboral.
- Intervenir en crear redes de información fiables en las que puedan apoyarse a la hora de la toma de decisiones.

De este modo, las líneas de intervención que continúan en el proceso de priorización son las siguientes:

1. Intervenir para capacitar a los pacientes en habilidades de educación emocional.
2. Intervenir para desarrollar programas con el objetivo de educar a los pacientes adultos sobre la importancia de cuidar la salud emocional y la autoestima.
3. Intervenir para desmontar la positividad tóxica.
4. Intervenir en la sensibilización de la importancia de la detección temprana en los más jóvenes.
5. Intervenir en desarrollar grupos de apoyo para los familiares de las personas diagnosticadas.
6. Intervenir en el desarrollo de espacios seguros para pacientes de cáncer infantil en los que poder expresar sus emociones.
7. Intervenir en la abolición del estigma social y la autoestima en pacientes jóvenes.
8. Intervenir en la creación de grupos de apoyo entre los pacientes y supervivientes de la enfermedad.
9. Intervenir en el desarrollo de proyectos que cuiden la autoestima y la confianza en sí mismos.
10. Intervenir en trabajar el amor propio y la gestión de los cambios.

11. Intervenir en la creación de estrategias de gestión del estrés y la ansiedad.

Para realizar esta priorización cada una de ellas será evaluada atendiendo a los siguientes criterios:

- Masa crítica: mayor importancia a aquellas líneas con las que se benefician un gran volumen de personas.
- Urgencia: se dará prioridad a aquellas líneas que al no intervenir creen un mayor impacto negativo en el colectivo.
- Impacto: la evaluación se basará en la medida en que la intervención pueda generar cambios significativos y duraderos en el colectivo.
- Adecuación a la institución de partida: se evaluará con más puntuación aquellas líneas que cuentan con una mayor probabilidad para ser consideradas como aptas para llevarlas a cabo en la institución seleccionada.
- Dificultad pedagógica: se puntuará según el nivel de dificultad de la línea, aquellas con menor dificultad, es decir, con un enfoque metodológico fácil y contenidos de más sencillos, puntúan con mayor número.
- Viabilidad: se valora con mayor puntuación aquellas líneas cuyo intervención sea posible y realista, teniendo en cuenta el punto de vista técnico, la economía, etc.

Una vez definidos los criterios, se va a proceder a atribuir un valor a cada una de las líneas de intervención propuestas. La escala a tener en cuenta será de 1-3, siendo el 1 prioridad escasa, el 2 prioritario y el 3 muy prioritario.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN		CRITERIOS						
Categorías	Líneas de intervención	Masa	Urgencia	Impacto	Adecuación	Dificultad pedagógica	Viabilidad	
Adultos	Intervenir para desarrollar programas con el objetivo de educar a los pacientes adultos sobre la importancia de cuidar la salud emocional y la autoestima.	2	3	2	3	2	3	15

Jóvenes	Intervenir en la sensibilización de la importancia de la detección temprana en los más jóvenes.	1	2	1	2	2	2	10
	Intervenir en la abolición del estigma social y la autoestima en pacientes jóvenes.	2	3	2	2	2	2	13
Infantil	Intervenir en el desarrollo de espacios seguros para pacientes de cáncer infantil en los que poder expresar sus emociones.	1	1	2	2	3	2	11
Familiares	Intervenir en desarrollar grupos de apoyo para los familiares de las personas diagnosticadas.	1	2	2	2	1	2	10
Estrategias y habilidades	Intervenir para capacitar a los pacientes en habilidades de educación emocional.	3	2	2	2	1	2	12
	Intervenir para desmontar la positividad tóxica.	3	1	2	1	2	2	11
	Intervenir en la creación de grupos de apoyo entre los pacientes y los supervivientes de la enfermedad.	3	1	1	2	1	2	10
	Intervenir en el desarrollo de proyectos que cuiden la autoestima y la confianza en sí mismos.	2	2	2	2	1	2	11
	Intervenir en trabajar el amor propio y la gestión de los cambios.	2	1	2	1	2	2	10
	Intervenir en la creación de estrategias	3	3	2	2	2	2	14

	de gestión del estrés y la ansiedad.							
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Una vez realizado este proceso de priorización de las líneas de intervención que han sido propuestas, se observa un orden lógico que va desde la que tiene una mayor puntuación según los criterios utilizados, a la que menor puntuación tiene. Algunas de ellas presentan la misma puntuación por lo que han sido ordenadas según mi propio criterio, quedando la priorización en el siguiente orden:

1. Intervenir para desarrollar programas con el objetivo de educar a los pacientes adultos sobre la importancia de cuidar la salud emocional y la autoestima: obtiene la mayor puntuación debido a la gran carga emocional que supone ser diagnosticado con esta enfermedad, es necesario que aprendan diversas herramientas para gestionar estas emociones y mejorar su bienestar psicológico. Además, de los problemas de autoestima que sufren los pacientes que empeoran su calidad de vida e influyen negativamente en su recuperación.
2. Intervenir en la creación de estrategias de gestión del estrés y la ansiedad: en la segunda posición, dado los problemas de ansiedad que presentan los pacientes, debido a que el diagnóstico y tratamiento del cáncer suelen generar altos niveles de estrés en los pacientes, lo que puede afectar negativamente a su salud mental y física.
3. Intervenir en la abolición del estigma social y la autoestima en pacientes jóvenes: destacar esta línea que está en el tercer lugar porque los pacientes de cáncer se pueden exponer al estigma social y a problemas de autoestima, sobretodo cuando son pacientes jóvenes que puede llevar a sentimientos de vergüenza, aislamiento y la construcción de una autoimagen errónea.
4. Intervenir para capacitar a los pacientes en habilidades de educación emocional: el cáncer y su tratamiento pueden desencadenar una amplia variedad de emociones, como el miedo, la rabia y la tristeza. Al intervenir y proporcionar a los pacientes

diferentes herramientas para comprender y manejar estas emociones se mejora su calidad de vida y bienestar psicológico.

5. Intervenir en el desarrollo de proyectos que cuiden la autoestima y la confianza en sí mismos: cuando un paciente sufre de cáncer ocurre un impacto en su autoestima, llegando a perder la seguridad en sí mismos debido a los cambios emocionales y físicos a los que se enfrentan. Al intervenir y enfocarse en este aspecto, se ayuda a los pacientes a mantener una buena actitud y enfrentar los diferentes desafíos de la enfermedad.
6. Intervenir para desmontar la positividad tóxica: el cáncer puede desencadenar una serie de emociones complejas que están siendo ocultadas a través de la “positividad tóxica”, donde se espera que los pacientes siempre mantengan una actitud positiva y nieguen aquellas emociones que consideran “negativas”. Esto crea un sentimiento de culpa al sentir emociones que son naturales en respuesta a su enfermedad y querer esconder las mismas.
7. Intervenir en el desarrollo de espacios seguros para pacientes de cáncer infantil en los que poder expresar sus emociones: los niños y niñas diagnosticados con cáncer pueden experimentar una montaña rusa de emociones, que pueden confundirlos. Darles la oportunidad de crear un espacio seguro donde puedan compartir estas emociones de manera saludable y sentirse comprendidos con su grupo de iguales, les permite procesar la situación.
8. Intervenir en trabajar el amor propio y la gestión de los cambios: el fomento del amor propio y la gestión de los diversos cambios físicos, emocionales y sociales a los que se enfrentan, ayuda a aceptar y valorar sus cuerpos y lo que estos son capaces de hacer.
9. Intervenir en la sensibilización de la importancia de la detección temprana en los más jóvenes: los jóvenes no son conscientes de la importancia de la detección precoz en enfermedades como el cáncer y de cómo pueden afectar a sus vidas. Intervenir en educar sobre la detección temprana, les brinda la oportunidad de tomar decisiones conscientes sobre su salud a través de la información recibida.

10. Intervenir en la creación de grupos de apoyo entre los pacientes y los supervivientes de la enfermedad: el cáncer además de ser una experiencia emocionalmente dura también puede ser solitaria, al participar en grupos de apoyo los pacientes encuentran un espacio seguro donde compartir experiencias, emociones y preguntar dudas con su grupo de iguales. Esto ya se lleva a cabo en diferentes asociaciones.

11. Intervenir en desarrollar grupos de apoyo para los familiares de las personas diagnosticadas: la familia de un paciente de cáncer también enfrenta una carga emocional significativa, la creación de grupos de apoyo les puede ayudar a compartir sus preocupaciones, consejos, miedos y experiencias con otras personas en la misma situación. Proporcionado a su vez información y recursos para manejar la situación y apoyar a su familiar enfermo. Aún así, considero que esta línea no presenta una gran urgencia en la intervención.

Anexo 6: Detección de necesidades

1. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para mejorar su bienestar?
2. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para mejorar su calidad de vida?
3. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para afrontar la enfermedad?
4. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para acabar con la positividad tóxica?
5. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para afrontar su diagnóstico y tratamiento?
6. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para mejorar su proceso de recuperación?
7. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para mejorar la gestión de los desafíos emocionales asociados con la enfermedad?
8. ¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para mejorar la gestión de los cambios?

Finalmente, una vez analizadas todas las opciones y priorizado aquella que se considera más importante, la pregunta seleccionada ha sido:

- “¿Qué necesitan aprender los pacientes adultos con cáncer sobre salud emocional y autoestima para mejorar la gestión de los desafíos emocionales asociados con la enfermedad?”

Para contestar esta pregunta y tener una visión tanto social como profesional, diferentes profesionales cualificados, familiares y pacientes de cáncer, han colaborado para dar una respuesta global y desde diversos puntos de vista.

- **Respuesta de una Pedagoga, Leticia Quevedo:**

A las personas adultas con cáncer, les ayudaría mucho manejar herramientas y tener recursos emocionales para afrontar la enfermedad de manera más positiva. Para poder enfrentarse a un diagnóstico o sobrellevar el proceso de la enfermedad, atravesando todos los estadios, hasta llegar a superarla, la persona en cuestión debería aprender a :

- Reconocer y aceptar las emociones que le sobrevengan a causa de la enfermedad: miedo, tristeza, rabia, impotencia o frustración ante la noticia de tener cáncer. Se podrá permitir sentir estas emociones y expresarlas y eso le puede ayudar a procesar la información y afrontar la enfermedad de manera más positiva.
- Buscar apoyo emocional: hablando con amigos, familiares, un terapeuta o un grupo de apoyo puede ser de gran ayuda para manejar las emociones que surgen al enfrentar el cáncer. Sentir el acompañamiento y la escucha puede brindar consuelo y fortaleza. La expresión artística o la escritura terapéutica son herramientas que también pueden favorecer la exteriorización de emociones.
- Fomentar la esperanza y la positividad: Mantener una actitud optimista y enfocarse en las pequeñas cosas que generan alegría pueden ayudar a combatir la desesperanza y la depresión. Buscar actividades que estimulen la creatividad, la espiritualidad o la conexión con la naturaleza pueden ser de ayuda. Priorizando lo realmente importante.
- Autocuidarse y por ende esto revierte en la autoestima: poner el foco en cuidar de uno mismo, tanto física como emocionalmente, es fundamental para sobrellevar la enfermedad. Sería muy recomendable aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la relajación o el yoga. “Escuchar” atentamente como se siente físicamente y a nivel emocional, no llevar a cabo nada que no apetezca realmente. Tomarse tiempo para descansar, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio suave y realizar actividades que generen bienestar puede mejorar la calidad de vida durante el tratamiento y a posteriori.
- Aprender a comunicar las necesidades y límites: Es importante que el adulto con cáncer se sienta cómodo expresando sus necesidades y límites a los demás, tanto en el ámbito familiar- personal como en el laboral. Aprender a pedir ayuda cuando se necesita y a establecer límites claros puede evitar situaciones de estrés y sobrecarga emocional.

En definitiva, aprender a manejar las emociones, buscar apoyo emocional, el autocuidado y la autoestima, fomentar la esperanza y la positividad, y comunicar las necesidades y límites son aspectos que pueden ayudar a un adulto con cáncer a llevar mejor su enfermedad a nivel emocional. Es importante recordar que cada persona es única y asimismo su experiencia con la enfermedad también lo será. Cada individuo encontrará las estrategias y recursos que mejor le vengán para enfrentar el cáncer de la manera más saludable posible.

Tener una buena autoestima, es la mitad del tratamiento, es decir, una buena actitud ante la enfermedad, puede ayudarles a enfrentar los desafíos emocionales asociados con la enfermedad de manera más efectiva y positiva. Cuando una persona tiene una buena autoestima, se siente más capaz de afrontar situaciones difíciles. Además se ha demostrado que tener una buena autoestima, tiene un efecto positivo en la recuperación y calidad de vida. Puede aumentar la resiliencia emocional de los pacientes, permitiéndoles gestionar de manera más efectiva el estrés, la ansiedad, la depresión u otras dificultades emocionales que puedan surgir durante el tratamiento.

- **Respuesta de una TCAE de oncología, Patricia:**

Lo más importante es la comunicación, que ellos vean que pueden contar contigo para expresar sus necesidades y aquello que les preocupa, la frase que yo siempre les digo es “la mente es un poder” y trabajar en ella ayuda mucho. Cuando piensas en positivo y crees que te vas a poner bien, le das fuerza a todo tu cuerpo para seguir y lo haces mágico.

También hay que hacerles ver que tienen derecho a manifestar que están sufriendo y las emociones que están viviendo durante este duro proceso. Si quieren gritar, dar un abrazo, darme la mano, etc., que hagan lo que sea necesario para calmarse y conseguir esa paz.

- **Respuesta de una paciente de cáncer de mama, Pilar:**

Bajo mi experiencia en mi vida con el cáncer creo que los pacientes oncológicos estamos un poco desamparados a la hora de recibir un poco de ayuda psicológica, creo que deberíamos estar más acompañados en este sentido porque es la fase más importante de la enfermedad. Durante mi proceso sentí muchos picos emocionales y creo que me costó muchísimo más el gestionar las emociones que la parte física y de tratamiento de la enfermedad. Desde el

momento en el que nos diagnostican yo creo que es el momento en el que más shock emocional existe y creo que debe de haber un apoyo emocional o psicológico, porque existen médicos que no tienen ese tacto o no están formados a la hora de dar este tipo de noticias.

Cuando recibes esta noticia viene acompañada de una sobrecarga de información de tipos de tratamientos, nombres de tumores, explicaciones de procesos, análisis, etc., mientras que a la vez te encuentras asimilando todo. Son muchísimas emociones que creo que el ser humano no está preparado para gestionar solo, entonces no estaría mal dar información o que el propio hospital ofrezca un servicio de psicología al igual que te derivan a otros especialistas. Necesitamos que nos enseñen a gestionar mejor esas emociones.

En cuanto a la autoestima, la gente te apoya y el primer mensaje que te mandan es el de “eres una guerrera”, pero nosotros no elegimos lidiar esa batalla aunque la gente nos lo diga con todo el amor del mundo. Pero al final hay veces que me siento guerrera y otras veces que no me quiero sentir guerrera, preferiría sentirme dentro de la normalidad. En el momento en el que me quede sin pelo, la gente te dice que solo es pelo, que no es lo más importante, pero al final es mi pelo, mi personalidad, mi físico,... engloba todo y cuesta despedirse de él.

Dentro de mi proceso estoy bastante orgullosa porque creo que me he respetado y he escuchado a mi cuerpo, creo que dentro de lo mala que es la enfermedad no lo he gestionado tan mal. La mente es lo peor, es por esto que es tan importante la gestión emocional, tiene que asimilar muchas cosas para las que no está preparada. Quiero recalcar que la gestión emocional creo que para mí como paciente el acompañamiento es tan importante durante la enfermedad como después de la enfermedad, una vez recuperada existen momentos muy malos como el miedo en las revisiones.

- **Respuesta de una familiar de una paciente de cáncer de mama:**

Hemos llegado a una conclusión conjunta porque la pregunta nos parecía difícil de responder, sobre todo a mí, me cuesta mucho dar una respuesta sin entrar en todo lo que necesita el servicio de oncología y por consiguiente los pacientes oncológicos.

Consideramos que los pacientes necesitan tener un acompañamiento emocional que les dé recursos acerca de los cambios físicos que van a tener y su imagen en general. Esa imagen

preconcebida sobre todo las mujeres acerca del aspecto físico se ve bastante tambaleaba cuando te enfrentas a un proceso oncológico.

Por otro lado, los pacientes oncológicos necesitan tener otra visión acerca de la enfermedad y la muerte ya que el temor y el desconocimiento es paralizador.

Consideramos también y coincide tanto mi madre como Román que les preocupaba mucho más la gestión emocional de los familiares que transitan contigo la enfermedad más que la gestión emocional propia ya que, según Román, existe una fuerza visceral dormida hasta el momento en que tienes un diagnóstico de ese calibre. Esa fuerza que en otras ocasiones no habías experimentado te permite mantenerte en pie cuando todo a tu alrededor se tambalea. En cambio, con tus seres queridos, saber que están sufriendo y que están cansados de sostener la situación y al propio enfermo te produce un dolor añadido.

Consideramos que un acompañamiento activo a nivel psicosocial de las familias permite al enfermo de cáncer tener una preocupación menor en el procedimiento.

- **Mi respuesta:**

Una vez realizada la búsqueda de información y el desarrollo del marco teórico de este TFG, he podido observar diferentes necesidades presentes en el colectivo seleccionado que dan respuesta a esta pregunta clave. Por lo que considero que los pacientes adultos de cáncer con el objetivo de gestionar de la mejor forma posible los desafíos emocionales de la enfermedad deben:

- Aprender a quitar esos sesgos impuestos que se le han atribuido a ciertas emociones que la sociedad ha catalogado como “negativas”, para que pierdan el miedo a expresarlas.
- Hacer un trabajo de autoconocimiento en el que aprendan a reconocer sus propias emociones para sobrepasar la enfermedad de la forma más saludable posible, dejar de esconder emociones detrás de otras por miedo a sentirlas y conocer cómo gestionarlas.
- Renunciar a la positividad tóxica y la presión que trae esta consigo.

- Aprender a comunicarse afectivamente con su círculo social y de confianza, además de con el equipo de profesionales que le acompaña durante la enfermedad. Esto les ayuda a encontrar apoyo y formar relaciones de confianza en las que no existe el miedo a mostrar sus preocupaciones y necesidades.
- Fomentar aquellas prácticas de autocuidado que ayudan al paciente a sentirse mejor, como participar en actividades que disfruten o mejorar su dieta.
- Es fundamental tener siempre un diálogo propio desde el amor, que sean capaces de reconocer sus fortalezas y logros, además de intentar tolerar de la mejor forma posible los cambios físicos a los que se enfrentan durante la enfermedad.

Al proporcionar educación y apoyo en estas áreas y trabajarlas, los pacientes adultos con cáncer pueden mejorar su bienestar emocional y su capacidad para hacer frente a los desafíos emocionales asociados con la enfermedad.

Asimismo, una vez recopiladas las diferentes respuestas de los participantes, se ha procedido a elaborar un listado en el que se fusionan todas las respuestas:

- Reconocer y aceptar las emociones que le sobrevengan a causa de la enfermedad: miedo, tristeza, rabia, impotencia o frustración ante la noticia de tener cáncer. Se podrá permitir sentir estas emociones y expresarlas y eso le puede ayudar a procesar la información y afrontar la enfermedad de manera más positiva.
- Buscar apoyo emocional: hablando con amigos, familiares, un terapeuta o un grupo de apoyo puede ser de gran ayuda para manejar las emociones que surgen al enfrentar el cáncer. Sentir el acompañamiento y la escucha puede brindar consuelo y fortaleza. La expresión artística o la escritura terapéutica son herramientas que también pueden favorecer la exteriorización de emociones.
- Fomentar la esperanza y la positividad: Mantener una actitud optimista y enfocarse en las pequeñas cosas que generan alegría pueden ayudar a combatir la desesperanza y la depresión. Buscar actividades que estimulen la creatividad, la espiritualidad o la conexión con la naturaleza pueden ser de ayuda. Priorizando lo realmente importante.
- Autocuidarse y por ende esto revierte en la autoestima: poner el foco en cuidar de uno mismo, tanto física como emocionalmente, es fundamental para sobrellevar la enfermedad. Sería muy recomendable aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la relajación o el yoga. “Escuchar” atentamente cómo se siente

físicamente y a nivel emocional, no llevar a cabo nada que no apetezca realmente. Tomarse tiempo para descansar, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio suave y realizar actividades que generen bienestar puede mejorar la calidad de vida durante el tratamiento y a posteriori.

- Aprender a comunicar las necesidades y límites: Es importante que el adulto con cáncer se sienta cómodo expresando sus necesidades y límites a los demás, tanto en el ámbito familiar- personal como en el laboral. Aprender a pedir ayuda cuando se necesita y a establecer límites claros puede evitar situaciones de estrés y sobrecarga emocional.
- Lo más importante es la comunicación, que ellos vean que pueden contar contigo para expresar sus necesidades y aquello que les preocupa, la frase que yo siempre les digo es “la mente es un poder” y trabajar en ella ayuda mucho.
- También hay que hacerles ver que tienen derecho a manifestar que están sufriendo y las emociones que están viviendo durante este duro proceso. Si quieren gritar, dar un abrazo, darme la mano, etc., que hagan lo que sea necesario para calmarse y conseguir esa paz.
- Bajo mi experiencia en mi vida con el cáncer creo que los pacientes oncológicos estamos un poco desamparados a la hora de recibir un poco de ayuda psicológica, creo que deberíamos estar más acompañados en este sentido porque es la fase más importante de la enfermedad.
- Son muchísimas emociones que creo que el ser humano no está preparado para gestionar solo, entonces no estaría mal dar información o que el propio hospital ofrezca un servicio de psicología al igual que te derivan a otros especialistas.
- Quiero recalcar que la gestión emocional creo que para mí como paciente el acompañamiento es tan importante durante la enfermedad como después de la enfermedad, una vez recuperada existen momentos muy malos como el miedo en las revisiones.
- Consideramos que los pacientes necesitan tener un acompañamiento emocional que les dé recursos acerca de los cambios físicos que van a tener y su imagen en general. Esa imagen preconcebida sobre todo las mujeres acerca del aspecto físico se ve bastante tambaleaba cuando te enfrentas a un proceso oncológico.
- Por otro lado, los pacientes oncológicos necesitan tener otra visión acerca de la enfermedad y la muerte ya que el temor y el desconocimiento es paralizador.

- Consideramos también y coincide tanto mi madre como Román que les preocupaba mucho más la gestión emocional de los familiares que transitan contigo la enfermedad más que la gestión emocional propia.
- Consideramos que un acompañamiento activo a nivel psicosocial de las familias permite al enfermo de cáncer tener una preocupación menor en el procedimiento

Anexo 7: Listado de necesidades

1. Existe la necesidad de reconocer y aceptar las emociones que le sobrevengan a causa de la enfermedad.
2. Existe la necesidad de formar grupos de apoyo emocional en los que se acompañe al paciente.
3. Existe la necesidad de mejorar la comunicación de los pacientes y que estos aprendan a hablar sobre sus necesidades y límites.
4. Existe la necesidad de hacerles entender que tienen derecho a manifestar que están sufriendo y las emociones que están viviendo durante este duro proceso.
5. Existe la necesidad de formar a los pacientes de cáncer en gestión emocional.
6. Existe la necesidad de un acompañamiento emocional que les dé recursos acerca de los cambios físicos que van a tener y su imagen en general.
7. Existe la necesidad de fomentar otra visión acerca de la enfermedad y la muerte ya que el temor y el desconocimiento es paralizador.
8. Existe la necesidad de un acompañamiento emocional después de la enfermedad.

Anexo 8: Enfoque estratégico de los aprendizajes

Objetivos generales	Contenido	Objetivos específicos	Metas de aprendizaje
<p>2. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.</p>	<p>Narrativas personales sobre la enfermedad.</p>	<p>1.1. Adquirir empatía y comprensión de la enfermedad mediante la escucha de experiencias personales.</p>	<p>1.1.a. Aprender a través de las historias de personas que han superado la enfermedad.</p> <p>1.1.b. Reflexionar sobre las diferentes narrativas personales.</p> <p>1.1.c. Integrar las lecciones aprendidas de las experiencias compartidas en el proceso de la enfermedad.</p>
	<p>Perspectivas culturales de la muerte.</p>	<p>1.2. Profundizar en la comprensión de diversas perspectivas culturales sobre la muerte.</p>	<p>1.2.a. Explorar diferentes perspectivas culturales de la muerte.</p> <p>1.2.b. Reflexionar sobre cómo las perspectivas culturales influyen en la forma en la que se enfrenta la pérdida.</p> <p>1.2.c. Identificar qué creencias personales y culturales subyacen al miedo a la muerte.</p>
	<p>El duelo.</p>	<p>1.3. Analizar los procesos emocionales, psicológicos y sociales implicados en el duelo.</p>	<p>1.3.a. Identificar las diversas etapas del duelo.</p> <p>1.3.b. Valorar la importancia de la aceptación y procesamiento del duelo, tanto emocional como físico.</p> <p>1.3.c. Reflexionar sobre el impacto del duelo en las relaciones interpersonales y en la dinámica familiar.</p> <p>1.3.d. Detectar aquellas creencias culturales que influyen en la expresión del duelo.</p>
<p>3. Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.</p>	<p>Comunicación y expresión emocional.</p>	<p>2.1. Mejorar las habilidades de comunicación y comprensión emocional.</p>	<p>2.1.a. Identificar emociones básicas asociadas a la enfermedad (ira, miedo, tristeza...)</p> <p>2.1.b. Familiarizarse con las señales no verbales de la comunicación.</p> <p>2.1.c. Darle importancia a la comunicación abierta y la expresión de las emociones.</p> <p>2.1.d. Expresar sin miedo las emociones que sienten durante la enfermedad.</p>

	Comunicación asertiva.	2.2. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.	<p>2.2.a. Examinar claves para la comunicación asertiva de las propias emociones.</p> <p>2.2.b. Ser capaz de expresar las propias emociones de manera clara y respetuosa.</p> <p>2.2.c. Saber reconocer la importancia de la comunicación asertiva .</p>
	Resolución de conflictos.	2.3. Explorar estrategias específicas de resolución de conflictos que puedan surgir en el contexto de la enfermedad.	<p>2.3.a. Contrastar el peso de las emociones a la hora de resolver conflictos.</p> <p>2.3.b. Saber utilizar la comunicación emocional de manera asertiva en situaciones de conflicto.</p> <p>2.3.c. Conocer estrategias de comunicación afectiva para abordar los conflictos.</p>
4. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.	Definición de bienestar emocional.	3.1. Explorar los componentes claves del bienestar emocional.	<p>3.1.a. Analizar los procesos emocionales que experimentan cuando se enfrentan a la enfermedad.</p> <p>3.1.b. Examinar estrategias para manejar emociones complejas.</p> <p>3.1.c. Reconocer la importancia del bienestar emocional.</p> <p>3.1.d. Distinguir los beneficios de la salud emocional durante la enfermedad.</p> <p>3.1.e. Identificar cómo influye la salud emocional en la experiencia y percepción de la enfermedad.</p>
	Conocer los mitos existentes sobre la salud emocional.	3.2. Identificar los conceptos erróneos y los mitos en torno a la salud emocional.	<p>3.2.a. Verificar las ideas previas erróneas sobre la expresión emocional.</p> <p>3.2.b. Detectar cómo estas ideas influyen en la vida de los pacientes.</p> <p>3.2.c. Considerar como dejar de utilizar la positividad tóxica como mecanismo de defensa.</p>

5. Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.	Autoimagen y cáncer.	4.1. Profundizar en la comprensión de la autoimagen durante la enfermedad.	4.1.a. Reconocer los factores comunes que impactan la autoimagen durante la enfermedad. 4.1.b. Explorar emociones relacionadas con los cambios en la autoimagen. 4.1.c. Evaluar el impacto de la autoimagen en la calidad de vida.
	¿Qué es una autoestima sana?	4.2. Adquirir una autoestima sana mediante la comprensión de sus componentes clave.	4.2.a. Identificar los componentes claves de una autoestima sana. 4.2.b. Estudiar cómo se conforma la autoestima a lo largo de la vida y su impacto. 4.2.c. Reconocer los diferentes factores internos y externos que pueden influir en la autoestima durante la enfermedad.
	La práctica del autocuidado.	4.3. Facilitar el desarrollo de una autoestima y valoración propia positiva durante la enfermedad.	4.3.a. Poder aplicar estrategias de autocuidado que promuevan la salud física, emocional y mental. 4.3.b. Detectar sus propias motivaciones, deseos, temores y metas personales. 4.3.c. Analizar las diferentes estrategias existentes y ponerlas en prácticas.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 9: Estrategia de intervención

MOTIVACIONES	GUSTOS E INTERESES	EXPECTATIVAS
Entender los procesos emocionales de la enfermedad	Adquirir nuevos conocimientos.	Acceso a información precisa
Comprender su enfermedad	Salud mental y emocional	Manejar los síntomas
Mejorar la calidad de vida	Cuidado personal	Mejorar el bienestar
Tomar decisiones desde el conocimiento	Actividades y terapias complementarias	Formar una red de apoyo
Buscar apoyo		Conocer diferentes herramientas y recursos
Trabajar la autoestima		Entender su proceso durante la enfermedad.

Fuente: Elaboración propia.

- Entender los procesos emocionales de la enfermedad + salud mental y emocional + mejorar el bienestar.
- Comprender su enfermedad + adquirir nuevos conocimientos + manejar los síntomas.
- Mejorar la calidad de vida + actividades y terapias complementarias + conocer diferentes herramientas y recursos.
- Tomar decisiones desde el conocimiento + cuidado personal + entender su proceso durante la enfermedad.
- Buscar apoyo + actividades y terapias complementarias + formar una red de apoyo.
- Trabajar la autoestima + cuidado personal + mejorar el bienestar.

Anexo 10: Actividades

- TEMA 1: Navegando el proceso de la enfermedad.

Actividad 1: “Hablemos de cáncer: Experiencias personales”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.1. Adquirir empatía y comprensión de la enfermedad mediante la escucha de experiencias personales.
METAS	1.1.a. Aprender a través de las historias de personas que han superado la enfermedad. 1.1.b. Reflexionar sobre las diferentes narrativas personales. 1.1.c. Integrar las lecciones aprendidas de las experiencias compartidas en el proceso de la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Encuentros que tienen como objetivo ofrecer información y apoyo a los pacientes. Estas charlas se dividirán en tres puntos de vista y profesionales: <ul style="list-style-type: none"> - Expertos en oncología. - Profesionales de la salud mental. - Supervivientes del cáncer. A través de estos tres puntos de vista podrán conocer las diferentes historias y opciones que tienen durante el proceso de la enfermedad. Además, no solo se busca informar, sino que también empoderar a los asistentes con las herramientas y conocimientos necesarios para enfrentar la enfermedad.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 2: “Círculo de la metamorfosis”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.1. Adquirir empatía y comprensión de la enfermedad mediante la escucha de experiencias personales.
METAS	1.1.b. Reflexionar sobre las diferentes narrativas personales.
DESCRIPCIÓN	Con los ponentes de la charla se creará un espacio para la participación de los asistentes, en el cual podrán hacer preguntas y compartir sus propias experiencias personales.
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 3: “Diario reflexivo”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.1. Adquirir empatía y comprensión de la enfermedad mediante la escucha de experiencias personales.
METAS	1.1.c. Integrar las lecciones aprendidas de las experiencias compartidas en el proceso de la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	<p>Una vez escuchadas las diferentes narrativas personales se procederá a hacer las siguientes preguntas a los participantes, para que estos las respondan con sinceridad y puedan compartir sus experiencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué experiencia compartida resonó más contigo y por qué? - ¿Qué lección importante puedes extraer de esta experiencia? - ¿Cómo puedes aplicar esta lección a tu propia vida o en el manejo de la enfermedad? - ¿Hay algún cambio que quieras hacer en tu enfoque hacia la enfermedad basado en lo que aprendiste?
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 4: “Miradas culturales sobre la muerte”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.2. Profundizar en la comprensión de diversas perspectivas culturales sobre la muerte.
METAS	1.2.a. Explorar diferentes perspectivas culturales de la muerte. 1.2.b. Reflexionar sobre cómo las perspectivas culturales influyen en la forma en la que se enfrenta la pérdida.
DESCRIPCIÓN	<p>En primer lugar se realizará una clase en la que un profesional especializado en pedagogía de la muerte hablará sobre la visión de la muerte en diferentes culturas, para que los participantes adquieran una visión más amplia y empática.</p> <p>En segundo lugar, se llevará a cabo un debate o reflexión en el que podrán comentar aquellos elementos que más le llaman la atención, naturalizando así el final de la vida.</p>
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 5: “Explorando creencias”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.2. Profundizar en la comprensión de diversas perspectivas culturales sobre la muerte.
METAS	1.2.c. Identificar qué creencias personales y culturales subyacen al miedo a la muerte.
DESCRIPCIÓN	Una vez conocidas las diferentes perspectivas culturales de la muerte, se procederá a hacer discusiones en parejas a partir de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Recuerdas algún momento en que experimentaste miedo a la muerte? ¿Qué pensamientos o creencias surgieron en ese momento? - ¿Cuáles son algunas creencias culturales sobre la muerte que conoces? ¿Cómo han influido en tu percepción? - ¿Qué creencias personales tienes acerca de lo que sucede después de la muerte?
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 6: “La línea del duelo”	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.3. Analizar los procesos emocionales, psicológicos y sociales implicados en el duelo.
METAS	1.3.a. Identificar las diversas etapas del duelo. 1.3.b. Valorar la importancia de la aceptación y procesamiento del duelo, tanto emocional como físico.
DESCRIPCIÓN	En una cartulina van a dibujar una línea en la que van a representar las diferentes etapas del duelo, incluyendo símbolos, imágenes o palabras que representen las diferentes etapas o emociones que van sintiendo. Una vez terminada la línea, cada participante presentará la suya y reflexionará sobre sus etapas del duelo y las emociones que siente.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 7: Debatiendo el duelo.	
OBJETIVO GENERAL	1. Adquirir una perspectiva alternativa sobre la enfermedad y la muerte.
OBJETIVO ESPECÍFICO	1.3. Analizar los procesos emocionales, psicológicos y sociales implicados en el duelo.
METAS	1.3.c. Reflexionar sobre el impacto del duelo en las relaciones interpersonales y en la dinámica familiar. 1.3.d. Detectar aquellas creencias culturales que influyen en la expresión del duelo.

DESCRIPCIÓN	A partir de las siguientes preguntas se creará un debate, en el que compartirán sus opiniones y cómo se sienten al respecto. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Has sentido alguna vez que las expectativas culturales sobre cómo deberías expresar tu duelo han sido diferentes de tus necesidades personales? - ¿Cómo ha afectado el duelo tus relaciones interpersonales?
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

- TEMA 2: Construyendo conexiones.

Actividad 8: “Charla sobre la comunicación asertiva”	
OBJETIVO GENERAL	2. Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.
OBJETIVO ESPECÍFICO	2.1. Mejorar las habilidades de comunicación y comprensión emocional.
METAS	2.1.a. Identificar emociones básicas asociadas a la enfermedad (ira, miedo, tristeza...) 2.1.c. Darle importancia a la comunicación abierta y la expresión de las emociones. 2.1.d. Expresar sin miedo las emociones que sienten durante la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Charla impartida por profesionales de la pedagogía en la que se trabajarán las siguientes temáticas: <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de emociones asociadas a la enfermedad. - Importancia de la comunicación honesta y sus beneficios. - Estrategias para la comunicación emocional asertiva. Por último, se llevará a cabo una pequeña ronda de preguntas y respuestas.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 9: “Expresandonos sin miedo”	
OBJETIVO GENERAL	2. Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.
OBJETIVO ESPECÍFICO	2.1. Mejorar las habilidades de comunicación y comprensión emocional.
METAS	2.1.a. Identificar emociones básicas asociadas a la enfermedad (ira, miedo, tristeza...) 2.1.d. Expresar sin miedo las emociones que sienten durante la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Esta actividad se llevará a cabo en pequeños grupos, los cuales reflexionaran sobre las emociones sentidas durante la enfermedad mientras representan estas de forma artística en un papel. Las preguntas para reflexionar serán las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué emoción has elegido y por qué? - ¿Cómo has expresado o reprimido esta emoción? - ¿Cómo te sientes al compartir esta emoción con el grupo?

DURACIÓN	2 horas.
----------	----------

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 10: “Soltando cargas”	
OBJETIVO GENERAL	2. Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.
OBJETIVO ESPECÍFICO	2.2. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
METAS	2.2.b. Ser capaz de expresar las propias emociones de manera clara y respetuosa.
DESCRIPCIÓN	<p>Se trata de una actividad grupal para trabajar la comunicación y la expresión emocional, la cual se divide en dos fases:</p> <p>Fase 1: los participantes tendrán que escribir en un papel de forma anónima aquellas cosas o situaciones que les pesan en su día a día, luego este papel será introducido en una caja. Ejemplo: me pesa tener que mostrar una sonrisa para que no se preocupen por mí.</p> <p>Fase 2: se irán sacando los papeles de la caja y leyéndolos en alto, el objetivo es que entre todos se intente buscar soluciones, compartiendo consejos y técnicas que tengan y les sirvan.</p>
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 11: “El arte de la comunicación”	
OBJETIVO GENERAL	2. Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.
OBJETIVO ESPECÍFICO	2.2. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
METAS	2.2.a. Examinar claves para la comunicación asertiva de las propias emociones. 2.2.c. Saber reconocer la importancia de la comunicación asertiva.
DESCRIPCIÓN	<p>Reflexión en pequeños grupos a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las emociones que encuentras más difíciles de comunicar asertivamente? - ¿Qué clave de la comunicación asertiva crees que necesitas practicar más? - ¿Puedes recordar una situación reciente donde podrías haber utilizado una comunicación más asertiva? ¿Cómo lo habrías hecho?
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 12: “Encarando los desafíos”	
OBJETIVO GENERAL	2.Desarrollar habilidades de comunicación que sirvan para expresar lo que sienten.
OBJETIVO ESPECÍFICO	2.3. Explorar estrategias específicas de resolución de conflictos que puedan surgir en el contexto de la enfermedad.
METAS	2.3.a. Contrastar el peso de las emociones a la hora de resolver conflictos. 2.3.b. Saber utilizar la comunicación emocional de manera asertiva en situaciones de conflicto. 2.3.c. Conocer estrategias de comunicación afectiva para abordar los conflictos.
DESCRIPCIÓN	Juego de role play en el que los participantes tendrán la oportunidad de practicar la resolución de conflictos en el contexto de la enfermedad a través de escenarios simulados. Se dividirán en pequeños grupos y se le asignará la situación a resolver, para esto deberán usar diferentes estrategias. Una vez finalizado el role play se llevará a cabo una reflexión grupal para analizar las estrategias utilizadas y discutir su efectividad.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

- TEMA 3: Cultivando la resiliencia y el bienestar emocional.

Actividad 13: “Charla sobre el bienestar emocional”	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.1. Explorar los componentes claves del bienestar emocional.
METAS	3.1.a. Analizar los procesos emocionales que experimentan cuando se enfrentan a la enfermedad. 3.1.b. Examinar estrategias para manejar emociones complejas. 3.1.c. Reconocer la importancia del bienestar emocional. 3.1.d. Distinguir los beneficios de la salud emocional durante la enfermedad. 3.1.e. Identificar cómo influye la salud emocional en la experiencia y percepción de la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Charla impartida por un profesional de la salud mental, la cual tratará los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Exploración de las emociones. - Procesos emocionales durante la enfermedad. - Estrategias para el manejo de las emociones. - Importancia y beneficios del bienestar emocional durante la enfermedad. - Influencia de la salud emocional en la experiencia. Por último, se llevará a cabo una pequeña ronda de preguntas y respuestas.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 14: “Taller de mindfulness”	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.1. Explorar los componentes claves del bienestar emocional.
METAS	3.1.b. Examinar estrategias para manejar emociones complejas.
DESCRIPCIÓN	Taller mindfulness al aire libre, se comenzará con una breve explicación de los beneficios de esta actividad para la enfermedad y el manejo emocional. Se les enseñarán técnicas de relajación, movimiento y respiración conscientes, terminando con una meditación guiada enfocada en la atención plena de las sensaciones corporales y una pequeña reflexión para compartir sensaciones. Con esto se pretende que conozcan y adopten este tipo de herramientas en su día a día para manejar emociones y mejorar su bienestar emocional.
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 15: “¿Cómo te sientes?”	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.1. Explorar los componentes claves del bienestar emocional.
METAS	3.1.a. Analizar los procesos emocionales que experimentan cuando se enfrentan a la enfermedad. 3.1.e. Identificar cómo influye la salud emocional en la experiencia y percepción de la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Es una actividad lúdica que ayuda a los participantes a explorar y comprender sus emociones en el contexto de la enfermedad. Para esto se llevará a cabo una dinámica en la que se repartirán tarjetas con emociones en grupos pequeños (alegría, tristeza, miedo, ...), a continuación los grupos deben discutir y clasificar las tarjetas según las emociones que consideren que sienten con más frecuencia y cuales con menos. Mientras tanto tendrán que poner un ejemplo sobre un contexto en la enfermedad en el que sienten cada emoción y hacer una reflexión sobre cómo manejarla.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 16: “El poder la música”	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.1. Explorar los componentes claves del bienestar emocional.
METAS	3.1.b. Examinar estrategias para manejar emociones complejas.
DESCRIPCIÓN	<p>Esta actividad se basa en la musicoterapia, en una sesión diseñada para explorar y expresar emociones complejas mediante la música. Se divide en tres fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primera fase: El musicoterapeuta tocará diferentes melodías y piezas musicales con diferentes tonos emocionales, representando a las emociones. Los participantes tendrán que decir en alto a qué emoción les recuerda la melodía y el por qué. - Segunda fase: En grupos pequeños se les adjudicará una emoción a cada uno y tendrán que elaborar una melodía que la represente. A continuación, los compañeros y compañeras tendrán que adivinar qué emoción están representando. - Tercera fase: Una vez finalizada la actividad, se llevará a cabo un cierre de relajación en la que se trabajará la respiración con música relajante.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 17: “Mito vs Realidad”	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.2. Identificar los conceptos erróneos y los mitos en torno a la salud emocional.
METAS	3.2.a. Verificar las ideas previas erróneas sobre la expresión emocional. 3.2.b. Detectar cómo estas ideas influyen en la vida de los pacientes.
DESCRIPCIÓN	<p>Esta actividad se basa en un kahoot en el que los participantes tendrán que marcar si la pregunta es verdadera o falsa o responder correctamente. Ejemplo: ¿Existen emociones negativas y positivas? Verdadero o falso.</p> <p>Una vez finalizado el juego se procede a hacer una discusión en la que los participantes compartan sus reflexiones e ideas sobre las respuestas.</p>
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 18: “Superando la positividad tóxica	
OBJETIVO GENERAL	3. Mejorar la conciencia sobre la importancia del bienestar emocional durante la enfermedad.
OBJETIVO ESPECÍFICO	3.2. Identificar los conceptos erróneos y los mitos en torno a la salud emocional.
METAS	3.2.c. Considerar como dejar de utilizar la positividad tóxica como mecanismo de defensa.
DESCRIPCIÓN	Se les repartirá a los participantes unos papeles con diferentes frases que se basan en la positividad tóxica, por ejemplo, "podría ser peor". A continuación se discutirá en alto cómo reemplazar frases de positividad tóxica con alternativas saludables y los efectos negativos de esta práctica.
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

- TEMA 4: Fortaleciendo la percepción personal.

Actividad 19: “Círculo del amor propio”	
OBJETIVO GENERAL	4. Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.
OBJETIVO ESPECÍFICO	4.1. Profundizar en la comprensión de la autoimagen durante la enfermedad.
METAS	4.1.a. Reconocer los factores comunes que impactan la autoimagen durante la enfermedad. 4.1.b. Explorar emociones relacionadas con los cambios en la autoimagen. 4.1.c. Evaluar el impacto de la autoimagen en la calidad de vida.
DESCRIPCIÓN	Esta actividad se centra en explorar la autoimagen durante la enfermedad a través de la discusión en grupos, para esto se realizarán tres preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué factores afectan ahora mismo a tu autoimagen? - ¿Qué impacto tiene para ti la autoimagen en tu calidad de vida? - ¿Cómo te hace sentir? <p>Una vez respondidas estas preguntas en un folio se procede a compartir cómo les hace sentir su autoimagen en este proceso.</p>
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 20: “Charla: ¿Qué es una autoestima sana?”	
OBJETIVO GENERAL	4. Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.
OBJETIVO ESPECÍFICO	4.2. Adquirir una autoestima sana mediante la comprensión de sus componentes clave.
METAS	4.2.a. Identificar los componentes claves de una autoestima sana. 4.2.b. Estudiar cómo se conforma la autoestima a lo largo de la vida y su impacto. 4.2.c. Reconocer los diferentes factores internos y externos que pueden influir en la autoestima durante la enfermedad.
DESCRIPCIÓN	Charla sobre cómo se conforma la autoestima desde la infancia hasta la adultez, los componentes clave de una autoestima sana y el impacto de la misma durante la enfermedad y la vida. Además de visualizar los siguientes vídeos: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa tener una buena autoestima? Silvia Congost, psicóloga (5:17) - Cuatro pilares para cuidar tu autoestima. Walter Riso, psicólogo y escritor (5:28)
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 21: “Espejos de resiliencia”	
OBJETIVO GENERAL	4. Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.
OBJETIVO ESPECÍFICO	4.3. Facilitar el desarrollo de una autoestima y valoración propia positiva durante la enfermedad.
METAS	4.3.a. Poder aplicar estrategias de autocuidado que promuevan la salud física, emocional y mental. 4.3.b. Detectar sus propias motivaciones, deseos, temores y metas personales.
DESCRIPCIÓN	Cada participante tendrá que reflexionar sobre un momento difícil durante la enfermedad en el que lograron superar un desafío significativo. Para esto tienen que tener en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> - La situación que enfrentaron. - Las emociones que sintieron. - Las cualidades personales que les ayudaron. - El aprendizaje que obtuvieron. A continuación, compartirán sus experiencias en pequeños grupos y harán una reflexión conjunta, con el objetivo de que los participantes reconozcan y valoren su capacidad de resiliencia.
DURACIÓN	1 hora.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 22: “Mi reflejo”	
OBJETIVO GENERAL	4. Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.
OBJETIVO ESPECÍFICO	4.3. Facilitar el desarrollo de una autoestima y valoración propia positiva durante la enfermedad.

METAS	4.3.b. Detectar sus propias motivaciones, deseos, temores y metas personales. 4.3.c. Analizar las diferentes estrategias existentes y ponerlas en prácticas.
DESCRIPCIÓN	Se trata de una dinámica en la que cada participante tendrá un folio con su nombre, este folio irá rotando entre todos los participantes y tendrán que escribirse cosas positivas que piensan de la persona del folio. Estas pueden ser cualidades, características, algo sobre la personalidad o el estilo, etc. El objetivo es que observen aquellas cosas positivas que ven los demás en nosotros.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Actividad 23: “Proyectando sueños”	
OBJETIVO GENERAL	4. Indagar en recursos y herramientas para una buena autoimagen y valoración propia.
OBJETIVO ESPECÍFICO	4.3. Facilitar el desarrollo de una autoestima y valoración propia positiva durante la enfermedad.
METAS	4.3.a. Poder aplicar estrategias de autocuidado que promuevan la salud física, emocional y mental. 4.3.b. Detectar sus propias motivaciones, deseos, temores y metas personales.
DESCRIPCIÓN	Esta actividad se basa en la creación de un “vision board”, para ello tendrán que coger una cartulina y escribir los sueños, metas y deseos que quieren cumplir. A continuación, utilizando revistas y periódicos, van a recortar imágenes que representen lo que quieren conseguir y hacer un collage, poniendo en la parte trasera del folio estrategias que van a seguir para conseguirlo. La finalidad de esto es tener de forma representativa las cosas que les quedan por conseguir, para que se motiven y crean en sí mismos/as.
DURACIÓN	2 horas.

Fuente: Elaboración propia.

- Actividad final.

“Actividad final: Metamorfosis”	
DESCRIPCIÓN	La actividad final se va a centrar en la creación de un recurso educativo en grupos pequeños, tendrán que elegir uno de los temas y crear un material para concienciar a la sociedad. Para esto primero tendrán que reflexionar sobre qué temática les parece más importante, luego decidir cómo quieren elaborar este recurso y por último, diseñarlo. Una vez finalizado el diseño se presentarán uno a uno y se debatirán los puntos claves a tener en cuenta. Finalizando con un intercambio de opiniones sobre las temáticas abordadas durante las jornadas educativas.
DURACIÓN	3 horas.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 11: Cronograma y horario

SEPTIEMBRE 2024						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
OCTUBRE 2024						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Fuente: Elaboración propia.

LEYENDA:

- **TEMA 1:** Navegando el proceso de la enfermedad.
- **TEMA 2:** Construyendo conexiones.
- **TEMA 3:** Cultivando la resiliencia y el bienestar emocional.
- **TEMA 4:** Fortaleciendo la percepción personal.
- Días de fiesta.

SEPTIEMBRE 2024								
Horas	04/09	07/09	11/09	14/09	18/09	21/09	25/09	28/09
16:00 - 18:00	Actividad 1	Actividad 4	Actividad 6	Actividad 7	Actividad 9	Actividad 10: fase 2	Actividad 12	Actividad 15
				Actividad 8		Actividad 11	Actividad 13	
18:00 - 18:30	DESCANSO							
18:30-19:30	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 5	Actividad 8	Actividad 10: fase 1	Actividad 12	Actividad 13	Actividad 14

OCTUBRE 2024								
Horas	02/10	05/10	09/10	16/10	19/10	23/10	26/10	30/10
16:00 - 18:00	Actividad 16	Actividad 18	Actividad 20	Actividad 22	Actividad 23	Actividad final		
		Actividad 19			Actividad 14			
18:00 - 18:30	DESCANSO							
18:30-19:30	Actividad 17	Actividad 19	Actividad 21	Actividad 23	Actividad 14	Actividad final		

Fuente: Elaboración propia.

LEYENDA:

- **TEMA 1:** Navegando el proceso de la enfermedad.
- **TEMA 2:** Construyendo conexiones.
- **TEMA 3:** Cultivando la resiliencia y el bienestar emocional.
- **TEMA 4:** Fortaleciendo la percepción personal.

Anexo 12: Tabla de la evaluación completa

<p>¿En qué momento se desarrollará la evaluación?</p>	<p>La evaluación de estas jornadas educativas se llevará a cabo durante cada sesión de trabajo, valorando el logro de las metas trabajadas a través de los indicadores pertinentes. Además de una evaluación final al terminar la intervención.</p>
<p>¿Qué voy a evaluar?</p>	<p>Para el final de cada actividad se tendrán en cuenta los siguientes indicadores de aprendizaje:</p> <p>1.1.a. Aprenderán a través de las historias de personas que han superado la enfermedad.</p> <p>1.1.b. Reflexionarán sobre las diferentes narrativas personales.</p> <p>1.1.c. Integrarán las lecciones aprendidas de las experiencias compartidas en el proceso de la enfermedad.</p> <p>1.2.a. Explorarán diferentes perspectivas culturales de la muerte.</p> <p>1.2.b. Reflexionarán sobre cómo las perspectivas culturales influyen en la forma en la que se enfrenta la pérdida.</p> <p>1.2.c. Podrán identificar qué creencias personales y culturales subyacen al miedo a la muerte.</p> <p>1.3.a. Identificarán las diversas etapas del duelo.</p> <p>1.3.b. Valorarán la importancia de la aceptación y procesamiento del duelo, tanto emocional como físico.</p> <p>1.3.c. Reflexionarán sobre el impacto del duelo en las relaciones interpersonales y en la dinámica familiar.</p> <p>1.3.d. Podrán detectar aquellas creencias culturales que influyen en la expresión del duelo.</p> <p>2.1.a. Capacidad de identificar emociones básicas asociadas a la enfermedad (ira, miedo, tristeza...)</p> <p>2.1.b. Se familiarizan con las señales no verbales de la comunicación.</p> <p>2.1.c. Le darán importancia a la comunicación abierta y la expresión de las emociones.</p> <p>2.1.d. Expresarán sin miedo las emociones que sienten durante la enfermedad.</p> <p>2.2.a. Examinarán claves para la comunicación asertiva de las propias emociones.</p> <p>2.2.b. Serán capaces de expresar las propias emociones de manera clara y respetuosa.</p> <p>2.2.c. Reconocerán la importancia de la comunicación asertiva .</p> <p>2.3.a. Podrán contrastar el peso de las emociones a la hora de resolver conflictos.</p> <p>2.3.b. Sabrán utilizar la comunicación emocional de manera asertiva en situaciones de conflicto.</p> <p>2.3.c. Conocerán estrategias de comunicación afectiva para abordar los conflictos.</p> <p>3.1.a. Analizarán los procesos emocionales que experimentan cuando se enfrentan a la enfermedad.</p> <p>3.1.b. Examinarán estrategias para manejar emociones complejas.</p> <p>3.1.c. Reconocerá la importancia del bienestar emocional.</p>

	<p>3.1.d. Distinguirán los beneficios de la salud emocional durante la enfermedad.</p> <p>3.1.e. Podrán identificar cómo influye la salud emocional en la experiencia y percepción de la enfermedad.</p> <p>3.2.a. Verificarán las ideas previas erróneas sobre la expresión emocional.</p> <p>3.2.b. Detectarán cómo estas ideas influyen en la vida de los pacientes.</p> <p>3.2.c. Podrán considerar dejar de utilizar la positividad tóxica como mecanismo de defensa.</p> <p>4.1.a. Reconocerán los factores comunes que impactan la autoimagen durante la enfermedad.</p> <p>4.1.b. Explorarán emociones relacionadas con los cambios en la autoimagen.</p> <p>4.1.c. Evaluarán el impacto de la autoimagen en la calidad de vida.</p> <p>4.2.a. Identificarán los componentes claves de una autoestima sana.</p> <p>4.2.b. Estudiarán cómo se conforma la autoestima a lo largo de la vida y su impacto.</p> <p>4.2.c. Reconocerán los diferentes factores internos y externos que influyen en la autoestima durante la enfermedad.</p> <p>4.3.a. Podrán aplicar estrategias de autocuidado que promuevan la salud física, emocional y mental.</p> <p>4.3.b. Detectarán sus propias motivaciones, deseos, temores y metas personales.</p> <p>4.3.c. Analizarán las diferentes estrategias existentes y podrán ponerlas en prácticas.</p> <p>En cuanto al cuestionario y debate final, se medirá la percepción de los participantes acerca del proceso, siendo los indicadores los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valora el impacto de diferentes aspectos de las jornadas. - Percibe escasos desafíos en lo tratado. - Se siente cómodo participando. - Ve positivo compartir experiencias. - Dice que se abordan temas interesantes. - Ha adquirido nuevos conocimientos sobre la enfermedad. - Conoce diferentes herramientas y habilidades nuevas.
<p>¿Cómo lo hago?</p>	<p>Con el objetivo de conseguir una evaluación integral, se llevará a cabo una técnica mixta que combina aparte de los resultados obtenidos en el desarrollo de las diferentes actividades, un cuestionario y una reflexión grupal, aprovechando así la fortaleza de ambos métodos.</p> <p>El cuestionario se utilizará para recopilar información cuantitativa y objetiva sobre la experiencia de los participantes en estas jornadas educativas, obteniendo así datos más estructurados sobre su percepción y experiencia.</p> <p>En cuanto a la reflexión grupal, esta facilitará una comprensión más profunda de las opiniones de los participantes, debido a que podrán compartir y discutir su experiencia.</p>
<p>¿Cómo será el instrumento a utilizar para medir resultados?</p>	<p>En primer lugar, el cuestionario estará diseñado con diferentes tipos de preguntas para obtener una evaluación integral de las jornadas. Este cuestionario está diseñado con preguntas abiertas, cerradas y de elección múltiple:</p>

	<p>1. ¿Qué aspectos de la jornada encontró más útiles o impactantes?</p> <p><input type="checkbox"/> Las charlas informativas.</p> <p><input type="checkbox"/> Las actividades prácticas.</p> <p><input type="checkbox"/> Los ejercicios de reflexión.</p> <p><input type="checkbox"/> Otros:</p> <p>2. ¿Qué desafíos encontró durante las jornadas?</p> <p><input type="checkbox"/> Comprensión de los temas.</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo grupal.</p> <p><input type="checkbox"/> Comunicación emocional.</p> <p><input type="checkbox"/> Participación en las actividades.</p> <p><input type="checkbox"/> Otros:</p> <p>3. ¿Cómo se sintió respecto a la dinámica del grupo y la interacción con otros participantes?</p> <p><input type="checkbox"/> Muy cómodo/a</p> <p><input type="checkbox"/> Bien.</p> <p><input type="checkbox"/> Neutral.</p> <p><input type="checkbox"/> No estaba agusto.</p> <p><input type="checkbox"/> Muy incómodo.</p> <p>4. ¿Cómo se sintió compartiendo sus experiencias y emociones?</p> <p><input type="checkbox"/> Muy cómodo/a</p> <p><input type="checkbox"/> Bien.</p> <p><input type="checkbox"/> Neutral.</p> <p><input type="checkbox"/> No estaba agusto.</p> <p><input type="checkbox"/> Muy incómodo.</p> <p>5. ¿Qué temas te parecieron más relevantes?</p> <p><input type="checkbox"/> Tema 1: Navegando el proceso de la enfermedad.</p> <p><input type="checkbox"/> Tema 2: Construyendo conexiones.</p> <p><input type="checkbox"/> Tema 3: Cultivando la resiliencia y el bienestar emocional.</p> <p><input type="checkbox"/> Tema 4: Fortaleciendo la percepción personal.</p> <p>6. ¿Hay algún tema que creas que falta trabajar?. Si la respuesta es sí, dinos cual:</p> <p>7. ¿Qué aprendizaje ha adquirido sobre comunicación y manejo de emociones?</p> <p>8. ¿De qué manera cree que estas jornadas han impactado su perspectiva sobre la enfermedad y el duelo?</p> <p>9. ¿Ha identificado nuevas formas de cuidarse a sí mismo física, emocional y mentalmente?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p> <p><input type="checkbox"/> Más o menos.</p> <p>10. ¿Qué aspecto de las jornadas consideras que podría mejorarse?</p>
--	---

	<p>Para la reflexión grupal, con la finalidad de mantener una línea temática se van a lanzar cuatro preguntas que serán contestadas por los participantes en forma de debate. Estas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los principales aprendizajes que se llevan de estas jornadas? - ¿Cómo describiría su experiencia con las actividades relacionadas con la comunicación emocional? - ¿Hay algún tema o actividad que haya resonado especialmente con ustedes? - ¿Hay algún tema específico que les gustaría explorar más en profundidad en el futuro?
<p>¿Cuál será el porcentaje de logro aceptable?</p>	<p>El 100% de los usuarios/as dominarán el 90% de los contenidos, permitiendo un 10% de fallos.</p>
<p>Cuestiones de procedimiento.</p>	<p>La presente evaluación se llevará a cabo de forma presencial el último día de la intervención. Los profesionales contratados para llevar a cabo las jornadas se encargarán de liderar y facilitar este proceso.</p> <p>Una vez finalizada la evaluación, los resultados serán recopilados y enviados a cada participante, además de recibir un diploma en reconocimiento a su participación y compromiso con el proyecto.</p>

Anexo 13: Presupuesto

PERSONAL							
FUNCION	COSTE UNITARIO			Nº DE TRAB	DURACIÓN CONTRATOS MESES	TIPO DE JORNADAS	COSTES LABORALES TOTALES
	SALARIO MÓDULO	COTIZACIÓN SEG. SOC.	TOTAL				
Pedagoga	256,00€ / mes	85,20€ / mes	341,20 € / mes	2	2 meses (Total 40 horas.)	Por horas	1.364,8€
Psicóloga	256,00€ / mes	85,20€ / mes	341,20 € / mes	1	2 meses (Total 40 horas.)	Por horas	682,39€
SUBTOTAL COSTES DE PERSONAL				3	2 meses	Por horas	2047,19€

FUNCIONAMIENTO	
CONCEPTO	COSTE
FUNCIONAMIENTO	
Materiales (cartulinas)	100 unidades = 15,69€
Materiales (bolígrafos)	50 unidades = 13,59€
Materiales (tijeras)	30 unidades x 1,64 = 49,20€
Materiales (pegamento)	20 unidades = 9,90€
Prestación de servicios para las charlas (5 profesionales)	350 € por ponente = 1.775€
Prestación de servicios (2 técnicos deportivos)	500,00€
Asesoría Laboral	120,00€
GASTOS ADMINISTRATIVOS (3%)	135,92€
IMPREVISTOS (5%)	226,53€
SUBTOTAL FUNCIONAMIENTO	2.845,83€
ALQUILER	
ALQUILER	0€ (espacio cedido por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife)
ALQUILER LOCALES	0€ (espacio cedido por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife)
SUBTOTAL ALQUILER	0€
TOTAL	2.845,83€

TOTALES	
PARTIDA	COSTE
PERSONAL	2.047,19€
FUNCIONAMIENTO	2.845,83€
TOTAL	4.893,02€

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 14: Bibliografía adicional

Ahumada, F. (2011). *La relación entre inteligencia emocional y salud mental*. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires
<https://www.aacademica.org/000-052/275.pdf>

Almonacid, V., Garcés, V. y Lluch, A. (s.f.). Cáncer e imagen: el duelo corporal.
<https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo15.pdf>

AMATE. (s.f.). Asociación de cáncer de mama de Tenerife.
<https://amate-tenerife.es/nuestros-programas-y-proyectos/>

American Cancer Society. (s.f.). ¿Qué es el cáncer?.
<https://www.cancer.org/es/cancer/entendimiento-del-cancer/que-es-el-cancer.html>

Araujo, R. (2015). Vulnerabilidad y riesgo en salud: ¿dos conceptos concomitantes?. *Revista Novedades en población*, 11(21).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782015000100007

Asociación española contra el cáncer. (s.f.). Causas del cáncer.
<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/que-es-cancer/factores-riesgo>

Asociación española contra el cáncer. (2018). Cuidarte para cuidar: guía para cuidadores de enfermos de cáncer.
https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/ebooks/Guia_Cuidarte_para_cuidar_2018.pdf

Asociación española contra el cáncer. (2020, febrero). ¿Qué tipos de cáncer se pueden prevenir con pruebas de detección precoz?.
<https://blog.contraelcancer.es/cribado-cancer/>

Asociación española contra el cáncer. (2021, junio). 10 cosas que en la Asociación Española Contra el Cáncer podemos hacer por ti.
<https://blog.contraelcancer.es/ayudas-pacientes-cancer/>

Asociación española contra el cáncer. (2022, septiembre). ¿Cómo afecta el cáncer psicológicamente?. <https://blog.contraelcancer.es/psicologia-cancer-videoblog/>

Asociación española contra el cáncer. (s.f.). Opciones de tratamiento.
<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tratamientos/preparacion-tratamiento-contracancer/opciones-tratamiento>

Bernal, P. y Muñoz, M.J. (2016). Abordaje de la ansiedad en pacientes diagnosticados de cáncer. *Psicooncología: investigación y clínica biopsicosocial en oncología*, 13(2-3).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5794452>

BBC.(2020). Qué es la positividad tóxica y por qué puede ser una trampa.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-55185708>

Campos-Rios, M.M. (2013). Creciendo en la adversidad: una revisión del proceso de adaptación al diagnóstico de cáncer y el crecimiento postraumático. *Escritos de psicología*, 6(1), 6-13.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1989-38092013000100002

Cáncer.net. (2022, julio). Trastorno por estrés postraumático y cáncer. <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/la-vida-despu%C3%A9s-del-c%C3%A1ncer/trastorno-por-estr%C3%A9s-postraum%C3%A1tico-y-c%C3%A1ncer>

Cevallos, L., Escobar, G. y Zambrano, G. (2019). El cáncer y su repercusión en la personalidad de quienes lo padecen. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjY7trrz_6EAxXCgf0HHdSSBg4QFnoECBEQAQ&url=https%3A%2F%2Fdia.net.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F9085431.pdf&usg=AOvVaw3zmBcis7O7GApltXp5SCBB&opi=89978449

Dugarte, A. (2007). *La orientación ante la promoción de la salud emocional*. *Revista Ciencias de la Educación*, 6(1), 191-201. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/vol1n29/art11.pdf>

El Tiempo. (s.f.). ¿Qué es la salud emocional, según la Organización Mundial de la Salud? <https://www.eltiempo.com/salud/salud-emocional-que-es-la-salud-emocional-segun-la-oms-770124#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20OMS%2C%20la%20salud,relaciones%20saludables%20con%20los%20dem%C3%A1s%22>.

Espinosa-Fernández, L., García-Lopez, L. y Muela, J..(2019). Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud 121*, 121. <https://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/revista-de-estudios-de-juventud-121-promocion-de-la-salud-y-bienestar-emocional-en-los-adolescentes>

European Cancer Inequalities Registry. (2023). Perfiles nacionales de cáncer (España). https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/participacionInternacional/docs/perfiles_nacionales_cancer_2023_es.pdf

González, D.S. y Vega, O.M. (2009). Apoyo social: elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. *Enfermería global*, (16). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000200021

INE.(2020). Enfermos de cáncer en España.
https://www.ine.es/infografias/infografia_enfermos_cancer.pdf

Instituto Nacional del cáncer. (s.f.). Genética del cáncer.
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/genetica>

Instituto Nacional del cáncer. (s.f.). Tipos de tratamiento.
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/tipos>

Martínez, A., Piqueras, J. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 861-890.
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022, junio). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático.
<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Cáncer.
https://www.who.int/es/health-topics/cancer#tab=tab_1

Pérez, M. (2021). *Proyecto de Educación Patrimonial para Pacientes Oncológicos Pediátricos: Patri Patlani ¡Vuela jugando!* [Trabajo de fin de máster, Universidad de La Laguna]. Riull. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23478>

Psyalive. (s.f.). Autoestima: Una compañera importante en la vida de las personas con cáncer.
<https://www.psyalive.com/blog/cancer-autoestima-salud-psicologia/>

Puente, J. y de Velasco, G. (2019). ¿Qué es el cáncer y cómo se desarrolla?.
<https://seom.org/informacion-sobre-el-cancer/que-es-el-cancer-y-como-se-desarrolla>

Ruiz, I. (2023). *Apoyo social y calidad de vida en pacientes con cáncer* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga].

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/26868/TD_RUIZ_RODRIGUEZ_Ivan%20de%20los%20Reyes.pdf?sequence=1&isAllowed=y