

AISLAMIENTO: UN MOMENTO PARA CRECER

“UNA MIRADA DESDE LA PSICO-ONCOLOGÍA”

Desde el momento del diagnóstico en adelante los pacientes, y familiares siguen reglas estrictas de higiene, cuidado y limitación de las actividades (salir a hacer la compra, acudir a reuniones, clases, ocio en lugares cerrados). Lo que antes era disfrute pasa a ser ocasión de peligro y de angustia.

Con la presencia del COVID-19 tod@s estamos aislad@s, y puede que por primera vez reflexionemos sobre el valor de las pequeñas cosas, que en otras ocasiones cuando las tenemos, damos por hechas.

En un diagnóstico de cáncer la impotencia, la frustración y el miedo son emociones con las que los pacientes de cáncer conviven día a día. Con el paso del tiempo y con el apoyo adecuado, desarrollan estrategias de afrontamiento más ajustadas ante esta situación

1. AISLAD@S... ¿Cuántas veces los pacientes con cáncer oyen esta palabra?

2. ¿Qué hacen los pacientes cuando se enfrentan a un aislamiento?



Afrontan, renacen, construyen.

La búsqueda de estrategias de afrontamiento adaptativas no es inmediata, requiere tiempo, motivación y soporte psicológico y social.

3. Estrategias conocidas por los pacientes en Oncología

Pasos	Explicación	Preguntas
Gestión emocional	Tomar conciencia y reconocer las emociones que experimento. No hay emoción buena o mala, hay emociones que son agradables de sentir y otras que no son desagradables.	¿En este momento vital cuál es la emoción que me ayuda a moverme? ¿Y por el contrario cuál es la que me paraliza?
Exploración experiencias previas. Aprendizaje experiencial.	Reflexionar y rescatar de situaciones estresantes y de su enseñanza.	¿Cuál ha sido nuestro aprendizaje? ¿De qué nos ha servido? ¿Qué no queremos repetir?
Toma de conciencia. Tiempo de consideración	Reflexionar sobre lo que sostiene a la persona en este momento de profunda crisis existencial.	¿Qué valores me sostienen y me guían?
Búsqueda de un nuevo significado.	Analizar los valores actuales y generar nuevos.	¿Quiero que sigan mis valores siendo los mismos? ¿Han quedado suplantados por otros, falsas creencias y "deberes"? ¿Se quedan misos ahora? ¿Necesito nuevos?
Construcción de nuevos modelos de respuesta. Generación de alternativas. Fomento de la creatividad	Partir de la estructura para dar rienda suelta a la imaginación y a la creatividad.	¿Qué parte quiero llevarme? ¿Qué parte quiero soltar?
Autodesarrollo	Ver lo que antes era obstáculo como posibilidad de cambio y crecimiento. Pasar de necesitar apoyo, a ser de apoyo.	¿Hacia dónde quiero llevar mi energía y mi aprendizaje? ¿A qué me comprometo?

4. Tiempo de reflexión

La vida que he perdido era la vida que me parecía un bloque de certezas, pero hasta que no he tenido tiempo para parar no he podido reflexionar sobre las piezas que la conformaban.

