

GUIA DOCENT



TEMA 6

El benestar durant els tractaments mèdics: psico-oncologia i hàbits saludables (alimentació, exercici físic, entre altres).

Curs 2025/26

Centre:

Grau: Grau Superior Estètica Integral i Benestar

Professor:

Mòdul: Estètica Oncològica

RA6 Reconeix els aspectes psicològics i les bases de la psico-oncologia, considerant-ne la influència en el benestar de la persona en tractament oncològic.

Duració mòdul 6: 3 sessions x 3 hores = 9 hores
(4h teòriques i 5h de pràctica)

GUIA DOCENT

Curs: 2025/26

Centre :

Grau: Grau Superior Estètica Integral i Benestar

Professor:

Mòdul: Estètica Oncològica

RA6: Reconeix els aspectes psicològics i les bases de la psico-oncologia, considerant-ne la influència en el benestar de la persona en tractament oncològic.

Duració mòdul 5: 3 sessions x 3 hores = 9 hores (4h teòriques i 5h de pràctica)

TEMA 6

El benestar durant els tractaments mèdics: psico-oncologia i hàbits saludables (alimentació, exercici físic, entre altres).

La malaltia i els seus tractaments mèdics poden generar un impacte físic i emocional en les persones que els reben. Més enllà de l'abordatge mèdic, el benestar esdevé fonamental per poder gestionar de la millor manera possible el procés oncològic; un procés que és únic i diferent en cada persona. Aquest tema tracta la importància de la psico-oncologia i la integració d'hàbits saludables per a un millor manteniment del benestar durant els tractaments oncològics. El seu coneixement per part dels professionals de l'estètica pot ser una eina per a un millor acompanyament i comunicació empàtica.

1. OBJECTIUS ESPECÍFICS

En finalitzar aquest tema l'alumne serà capaç de:

1. Analitzar les possibles **repercussions psicològiques** de la malaltia: L'alumne serà capaç d'identificar i comprendre l'impacte emocional (estrès, ansietat, tristesa, entre altres) que poden generar el diagnòstic i els diferents tractaments oncològics.
2. Identificar **recursos de suport psico-oncològic i acompanyament**: L'alumne aprendrà les bases i el recurs de la psico-oncologia, així com les bases de l'escolta activa i de l'acompanyament com a eines del professional de l'estètica. Així com els recursos i professionals on derivar segons les necessitats identificades.
3. Conèixer les **pautes d'hàbits saludables més recomanables**, les fonts on trobar informació contrastada i a quins professionals poder derivar si s'escau: L'alumne adquirirà les bases de les pautes a nivell de nutrició i activitat física, entre altres pautes recomanades.

2. CONEIXEMENTS CLAU A ADQUIRIR

Per assolir els objectius definits, l'alumne haurà d'adquirir els següents coneixements clau:

- Possible impacte emocional: Conèixer i comprendre cadascuna de les principals respostes emocionals possibles -com poden ser la ansietat, la por o la incertesa, entre altres- davant d'un diagnòstic oncològic i els seus tractaments mèdics. Així com identificar els factors que influeixen en l'estat d'ànim i la resiliència de les persones.
- La Psico-oncologia: conèixer la importància del suport psicològic i les funcions del psico-oncòleg en el procés de la malaltia.
- Fonaments de l'Escolta Activa i Acompanyament: Dominar les tècniques essencials de l'escolta activa per generar un espai de confiança i comprensió. Aprendre a comunicar-se de manera empàtica i respectuosa, evitant judicis i oferint un acompanyament efectiu; sense avançar-se ni quedar-se endarrere de la persona que estem assessorant o realitzant diferents serveis d'imatge personal.
- Conèixer quines son les claus d'uns bons hàbits saludables a nivell de nutrició, exercici físic i altres hàbits saludables recomanables. Conèixer els límits del seu rol de professional de l'estètica i saber derivar a professionals adequats quan sigui necessari.

3. HABILITATS A DESENVOLUPAR A L'AULA

- Habilitats per identificar i empatitzar amb les necessitats emocionals de les persones en tractament oncològic: comunicar-nos de manera comprensiva i empàtica.
- Comunicació efectiva: capacitat per establir una comunicació clara, respectuosa i adaptada al moment emocional en què està la persona en tractament oncològic.
- Saber on trobar informació fiable i fàcil d'entendre sobre la gestió de les emocions, recursos i hàbits saludables durant la malaltia.
- Responsabilitat professional: capacitat per actuar dins dels límits de la pròpia competència i derivar quan sigui necessari.

4. RESULTATS DE L'APRENTATGE ESPECÍFICS

- Saber i normalitzar el fet que el diagnòstic, els diferents tractaments mèdics i els controls poden generar diferents reaccions emocionals i com la tasca del professional de l'estètica pot ser un suport de reconexió amb el benestar.
- Desenvolupar una actitud comprensiva i de suport, com a professional de l'estètica, per a les persones que estan en tractament oncològic; identificant, entenent i gestionant les diferents reaccions emocionals de la persona a la cabina o durant l'assessorament professional.

- Oferint i/o derivant als professionals de la Psico-oncologia quan pugui ser una eina útil per a la persona en tractament oncològic que estem assessorant.
- Ser conscients de la importància de mantenir uns bons hàbits saludables durant tot el procés de la malaltia per a un millor benestar de la persona; coneixent les bases d'aquests hàbits i les fonts de referència.
- Prendre consciència de tot el que pot aportar un professional de l'estètica i quins són els límits de la nostra actuació segons cadascun dels tractaments mèdics.

5. CONTINGUTS I MATERIALS PER A LA DOCÈNCIA

A continuació una proposta de materials docents per tal de debatre a l'aula sobre la normalitat de les **diferents reaccions emocionals** de la persona durant la malaltia, de les possibles preguntes o situacions incòmodes a gestionar per part del professional de l'imatge personal així com el rol del psico-oncòleg.

Recursos bàsics:

- FRFNB: La gestión de las emociones (presentació teòrica)
- AECC. Las emociones durante el cáncer. <https://www.youtube.com/watch?v=jg15ToVz4N0>. (Vídeo 3 minuts)
- Instituto Valenciano de Oncología. Rocío Romero Retes, Unidad de Psicología – La importancia de la psicología durante la enfermedad. <https://www.youtube.com/watch?v=xnKBkBmKm38> (Vídeo 3 minuts)
- Hospital Quiron Salud Barcelona. Dra Patricia Marti, psico-oncòloga IOB. - ¿Por qué acudir a la consulta de Psico-oncología?, ¿Como son las sesiones? ¿Cuándo acudir a terapia? ¿Se ofrece también a los familiares?. <https://www.youtube.com/watch?v=AKIm1AufbCg> (vídeo de 5 minuts)
- FRFNB. Psico-oncòloga Vanessa Corti – Vivir la enfermedad (Vídeo entrevista de 25 minuts)

Recursos per treballar les bases de l'**escolta activa** i l'**acompanyament** de persones que estan en tractament oncològic.

Recursos bàsics:

- SUARA Cooperativa.– Guía para acompañar a las personas enfermas de cáncer. https://suara.coop/sites/default/files/2020-11/GuiaCancerSuara_ESP.pdf (enllaça a una Guia que explica les bases de l'acompanyament i de l'escolta activa).
- Contigo en el cáncer de mama metastásico – Cómo me siento. <https://www.contigoenelcancerdemamametastasis.es/como-me-siento> (enllaça a la web amb recursos per a la gestió del càncer de mama metastàtic i un enllaça a un llistat d'especialistes que poden ajudar si és necessari).

En paral·lel a aquests recursos, tenim els ja esmentats dins del Tema 2 a l'apartat 5.6 quan parlem dels possibles efectes emocionals durant la malaltia que poden ser també útils per repasar en aquest punt.

Recursos per conèixer els **diferents hàbits saludables** recomanables durant la malaltia:

- a) Nutrició:** Existeixen moltes guies d'alimentació durant la malaltia, però és fonamental verificar sempre la font. Cal assegurar-se que provenguin de referents reconeguts i fiables, evitant aquelles amb interessos que vagin més enllà del benestar de la persona

Recursos bàsics:

- Fundación ALICIA. **Qué comer durante el tratamiento del cáncer**. A la web d'oncoalicia es donen 10 punts claus sobre l'alimentació a seguir durant el tractament d'un càncer. I també es pot descarregar una guia de recomanacions generals. <https://oncoalicia.com/es/recomendaciones-generales/> (enllaç a la web)

Recursos complementaris:

- AECC. **Alimentación y buenos hábitos**. <https://www.contraelcancer.es/es/beneficiarios/mis-guias/alimentacion-buenos-habitos> (enllaç a la web, inclou l'accés a una guia de recomanacions d'alimentació per a pacients oncològics. Disposa d'un servei 360 dies i 24 hores totalment gratuït d'assessorament per pacients i familiars).

- b) Exercici Físic:** És ben conegut que l'exercici físic és un pilar fonamental per a la salut de qualsevol persona, i la seva importància no canvia en el context del càncer, amb una **creixent evidència científica** que demostra els seus múltiples beneficis. Més enllà del tractament mèdic, mantenir-se actiu pot **millorar la qualitat de vida** i la resistència física durant aquest període. Adoptar un estil de vida actiu és, per tant, una **estratègia per enfortir el cos i la ment**.

Recursos bàsics:

- Grupo Español Investigación en Cáncer de Mama - **Ejercicio físico para pacientes con cáncer**. Una infografia que inclou els beneficis i recomanacions a nivell d'exercici físic validat per GEICAM: <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2022/04/infografia-efo-1a.jpg> (enllaç infografia).

Recursos complementaris:

- Sociedad Española de Oncología Médica - **Ejercicio físico** reduce hasta el 30% el riesgo de muchos cánceres: <https://seom.org/otros-servicios/noticias/210352-el-ejercicio-fisico-reduce-hasta-un-30-el-riesgo-de-muchos-canceres> (enllaç a l'article que presenta les darreres evidències científiques de l'exercici físic en la prevenció del càncer)

- c) **Altres hàbits saludables recomanables:** Com hem introduït, durant el tractament del càncer, una alimentació equilibrada i nutritiva esdevé fonamental. Al mateix temps, la pràctica d'exercici físic adaptat és crucial per mantenir la força i mitigar la fatiga. I altres hàbits saludables també son recomanables, com assegurar un descans adequat i un son reparador permet al cos recuperar-se de les exigències del tractament. La gestió de l'estrès a través de tècniques com la meditació contribueix significativament al benestar mental. Finalment, mantenir una xarxa de suport social i emocional és indispensable per afrontar els desafiaments d'aquest període.

Recursos bàsics:

- GEICAM - Diferentes **guías para llevar una vida saludable** durant la malaltia, son guies molt visuals i amb recomanacions pràctiques per la persona en tractament.
<https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2025/05/Guia-Habitos-de-Vida-Saludable-GEICAM 2025 Capitulo-III Ejercicio-Fisico.pdf>
- **Guías para una vida saludable.** En la web del Centre pel Control de Malalties d'Estats Units, hi ha una secció dedicada a cadascun dels hàbits saludables durant la malaltia i pels supervivents del càncer, amb diferents tipus de recursos i informació per treballar a l'aula
<https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/healthy-living-guides/index.html>

6. METODOLOGIA

- Visionat del material audiovisual disponible: identificació per part de l'alumnat dels coneixements claus a adquirir, com aplicar-los en el nostre dia a dia professional i debat a l'aula.
- Estudi de casos: plantejar un cas d'una persona en tractament mèdic que te diferents reaccions emocionals, debat a l'aula les bases d'un bon acompanyament empàtic per part de la professional.
- Lectura i anàlisi d'articles divulgatius disponibles en el material del tema en grups, presentacions per part de cada grup dels punts claus (presentacions de 3 minuts) i debatre la prioritat i relevància de cada punt clau a l'aula.
- Simulacions entre els alumnes en format triades (tres rols: un professional de l'imatge personal, una persona en tractament oncològic i un observador per identificar els punts de millora) de converses de benvinguda a la cabina d'estètica per afiançar les habilitats claus com son l'escolta activa i la comunicació efectiva amb persones en tractament oncològic.
- Convidar a professionals i testimonials a l'aula.

7. EINES PER AVALUAR

- Avaluació contínua: participació activa a classe i debats (actitud i compromís).
- Avaluació de la comunicació: Role-playing o simulació d'una conversa amb una persona que està en tractament oncològic i ve al nostre centre: valorant l'escolta activa, empatia, sensibilitat i terminologia utilitzada.

- Estudi de cas pràctic: anàlisi d'un cas amb identificació de possibles reaccions emocionals i recomanacions.
- Cine fòrum: visualització de l'obra de teatre i debat posterior.
- Examen tòric: qüestionari de preguntes curtes, tipus test o desenvolupament sobre els continguts del tema.

8. BIBLIOGRAFIA I FONTS DE REFERÈNCIA PER APROFUNDIR EN ELS CONTINGUTS DEL TEMA 6

Societats de Pacients: poden disposar de recursos i guies en les seves webs així com serveis individuals a les seves seus o reunions de grups d'auto ajuda.

- **Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC):** (<https://www.aecc.es/ca>) Proporciona informació general sobre el càncer, tractaments i efectes secundaris des d'una perspectiva de suport al pacient.
- **Grup Espanyol de Pacients amb Càncer (GEPAC):** (<https://www.gepac.es/>) Ofereix la perspectiva dels pacients i recursos de suport.
- **Grup Espanyol Investigació Cancer de Mama (GEICAM)** (<https://www.geicam.org/>) Ofereix guies i recursos pràctics pels pacients.

Organitzacions Americanes:

- **National Cancer Institute (NCI):** (<https://www.cancer.gov/>) Ofereix informació detallada sobre alimentació i hàbits saludables; així com la gestió de les emocions, amb una perspectiva americana.
- **American Cancer Society:** (<https://www.cancer.org/>) Ofereix informació detallada sobre alimentació i hàbits saludables; així com la gestió de les emocions, amb una perspectiva americana.