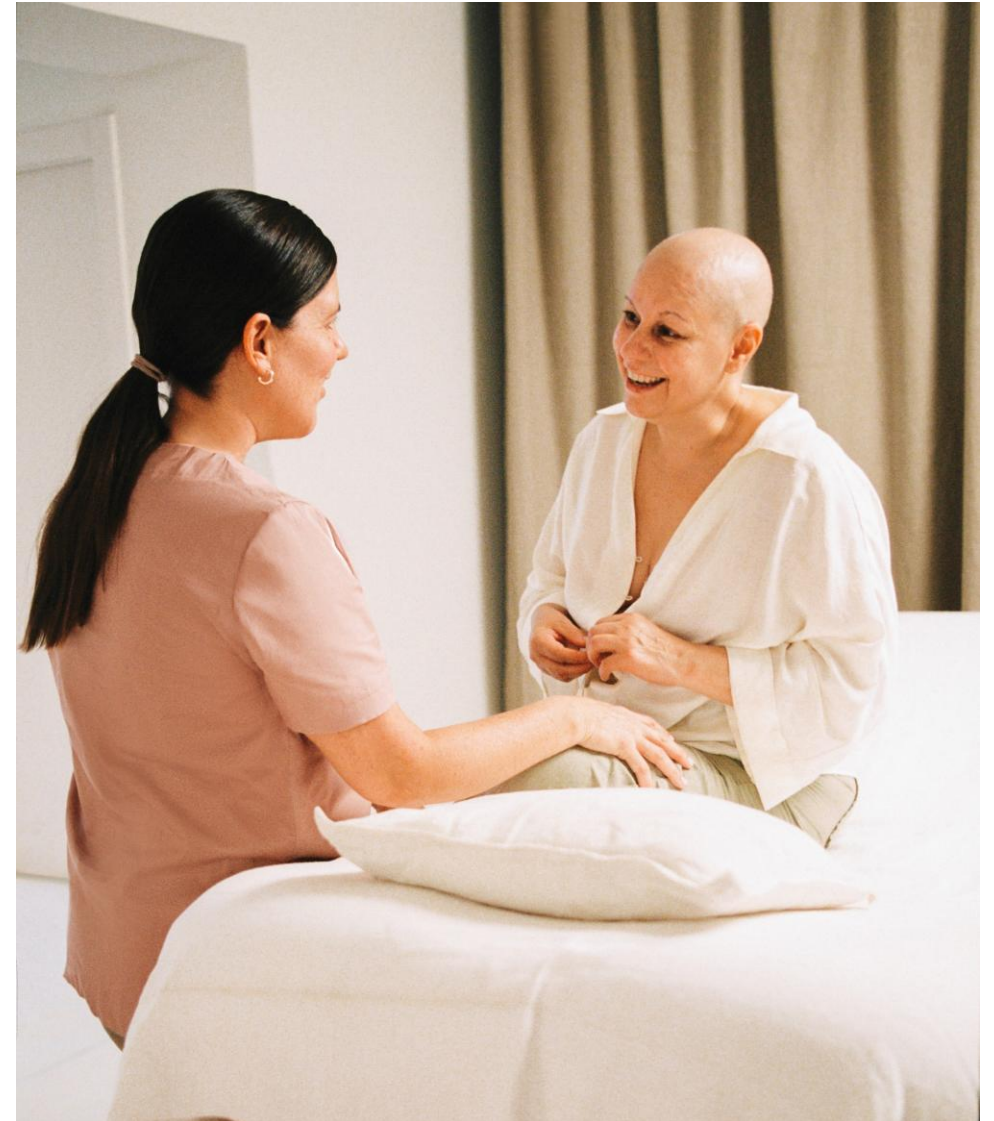


GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé



**POR UN CUIDADO ESTÉTICO Y SOLIDARIO DE LA PIEL
DE PERSONAS EN TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS**



¿Qué hemos aprendido desde 2010?

No existe una manera única ni mejor de adaptarse a la enfermedad

Paul Brennan – Pixabay



El diagnóstico se suma a la realidad de cada persona

- . Variables médicas: diagnóstico, TNM y tratamientos.
- . Nuestras estrategias de adaptación individuales.
- . Distintos recursos personales.
- . Nivel de apoyo socio-familiar.
- . Nivel de recursos económicos y de apoyo.
- . Entre otras tantas diferencias más.

**No comparar - Escucha Activa -
Acompañar**

Cada persona es única – Cada etapa es diferente

Diagnóstico | Tratamientos | Supervivencia | Enfermedad Avanzada
“Tengo cáncer” | “La Lucha” | “Vuelta normalidad” | Enfermedad Avanzada (Recidiva)

Necesidades y calidad de vida en Supervivientes de cáncer de mama



Problemas físicos



Hasta el 50% afirma sufrir deterioro cognitivo, fatiga y dolor habitualmente, algo que les impide retomar su vida con normalidad.

Malestar emocional



2 de cada 3 (67%) afirman haber sentido miedo a la recurrencia de la enfermedad.



La mitad (51%) han sentido con mucha frecuencia preocupación por la imagen corporal y la apariencia física.

Relaciones interpersonales



Más de la mitad (52,9%) señalan problemas de sexualidad.



Situación económico-laboral



Cerca de un tercio (29,6%) ha tenido problemas económicos debido al cáncer.



Casi un tercio (31%) ha tenido problemas debido a la pérdida de ingresos a consecuencia de la enfermedad.



Una de cada cuatro (24%) ha tenido problemas económicos debido al coste de los tratamientos.

Debido al cáncer

De las supervivientes de mama que se encontraban en activo en el momento del estudio:



2 de cada 3 (65%) han experimentado algún impedimento para hacer el trabajo.



Más de 2 de cada 3 (68%) consideran que la enfermedad ha limitado sus oportunidades laborales o de carrera.

Debido al cáncer

Una vez finalizado el tratamiento y dada de alta médica:



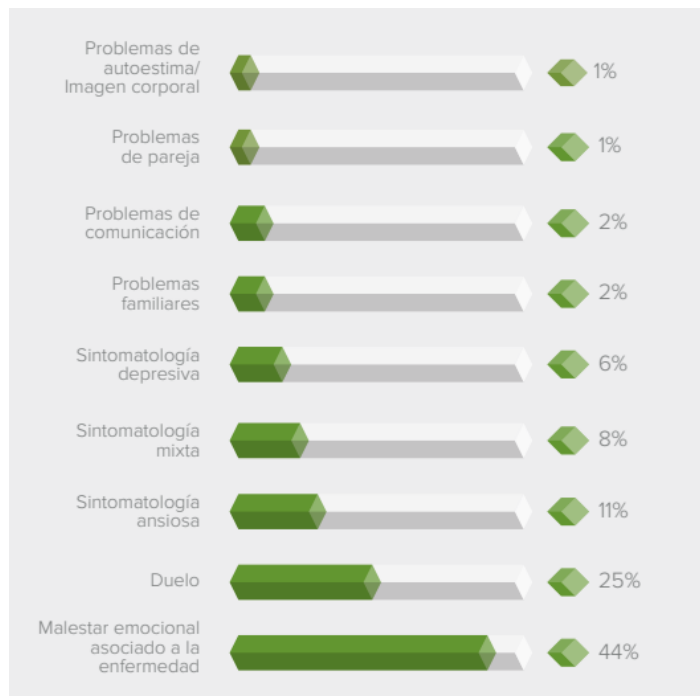
1 de cada 4 (24%) se han visto obligadas a dejar de trabajar como consecuencia del cáncer.



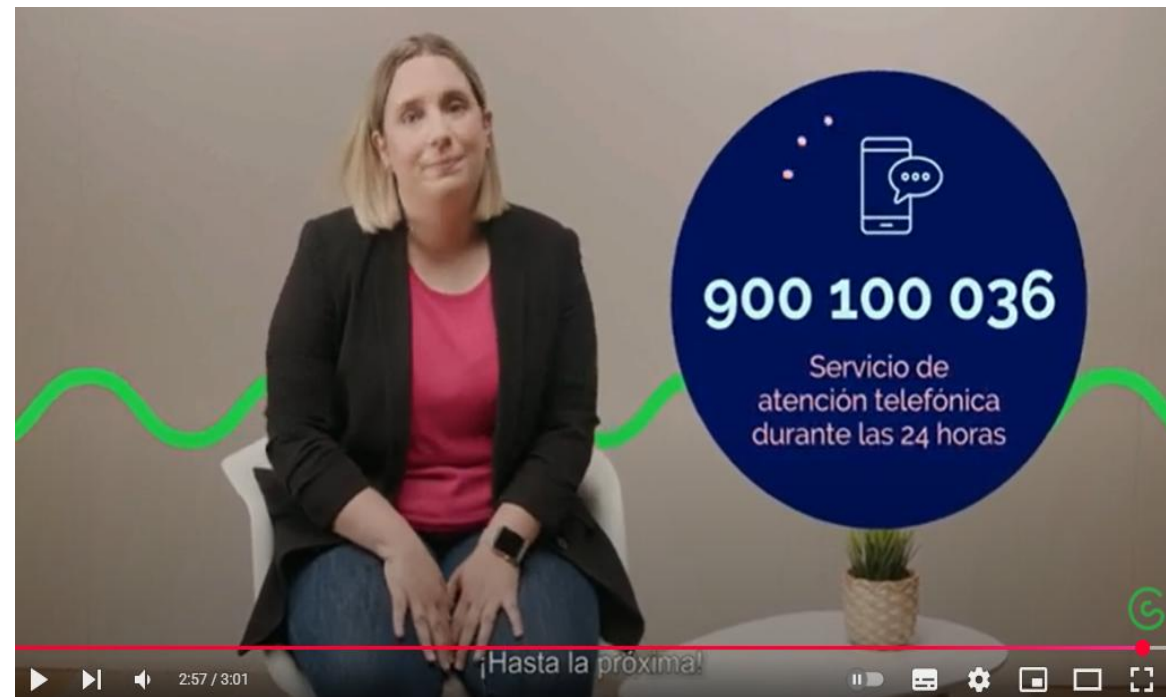
El 16% tienen reconocido algún grado de discapacidad como consecuencia del cáncer.

¿ Cuáles serían las reacciones emocionales que podemos esperar?

¿Qué emociones serían “normales”?



Observatorio del cáncer. AECC. [Link estudio](#)



Las emociones durante el cáncer. Vídeo AECC- [LINK](#)

¿Cuáles son las fases por las que se puede “esperar” pasar?

“Tengo cáncer”

- Incredulidad, confusión.
- **Miedo** al diagnóstico y a las pruebas.
- Ansiedad ante los resultados, **incertidumbre**.
- Emociones: rabia, tristeza, culpa o negación

Adaptarse bien no es solo fuerza de voluntad.

“La Lucha”

- Aparecen nuevos síntomas.
- Disminuye la autoestima (imagen, sexualidad, aislamiento)
- Posibles miedos.
- Emociones oscilan **ansiedad** al **ánimo deprimido**.

Difícil aceptar que lo que nos cura nos hace sufrir.

“La normalidad”

- Miedo a recaer.
- **Cambios de valores** personales.
- Cambio en las relaciones personales.
- Preocupaciones laborales.
- Reflexión existencial.

“La especie que mejor puede responder al cambio”

“Avanzada”

- Miedo a la muerte o a sufrir.
- Dificultad a comunicarse, soledad.
- **Agotamiento**.
- Apatía.
- Pérdida de roles.
- Preocupación por la familia

La incomunicación puede ser dolorosa.

- Es “normal” si no quiero hablar de ello, si le quito importancia, si estoy enfadado, si lloro, si estoy más nervioso, ...
- No sería adaptativo si lo niego de forma patológica, me siento culpable, tengo rabia hacia cuidadores, estoy inexpresivo, tengo mucha esperanza no realista o escondo información, entre otras reacciones no desadaptativas.

¿Qué podemos hacer como profesionales de la IP?

ESCUCHAR SIN PREJUICIO ACOMPañAR SIN AVANZARNOS

- . Posibles cambios en la apariencia física y/o identidad.
- . Posibles cambios en la imagen corporal y/o feminidad.
- . Ciertas dificultades emocionales “no soy la que era”.
- . Sentimiento que disminuye la calidad de vida:
 - Cambios en la autoestima, tristeza, cierta vergüenza.
 - Posibles dificultades relaciones interpersonales.
 - Posibles disfunciones sexuales.
 - Entre otras situaciones personales

TU REFERENTE EN IMAGEN PERSONAL

- . Favorecer y cuidar el aspecto físico (autoestima).
- . Dar pautas y hábitos de autocuidado (no dependencia).
- . Acompañar aceptación de la posible nueva IP (aceptación).
- . Informar y resolver dudas para una mejor IP (recursos).
- . Ofrecer espacios de intimidad y confianza (acompañar).
- . Momentos de reconectar con el bienestar (conexión).
- . Derivar a los profesionales pertinentes (psico-oncólogos, nutricionista, dermatólogo, enfermería...)



Entrevista con la Psico-oncóloga Vanesa Corti [LinkedIn](#)

¿Con qué nos podríamos quedar?

- Escuchar activamente con la intención de comprender, no para contestar.
- Mantener el silencio, gran acompañante.
- Evitar las falsas esperanzas o las comparaciones.
- Permitir emociones como el llanto, evitar “cálmate” y más “en qué puede ser útil”.
- Empatizar: “creo que puedo entender como te sientes”.
- Redirigir las preguntas a los profesionales implicados.

Fuente: Pixabay



**Es cierto que las
circunstancias, muchas
veces, no se pueden
cambiar, pero sí podemos
cambiar la forma de
afrontarlas.**

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé

Este material contiene contenido sensible. Prohibida su difusión.

Queda prohibida la reproducción, distribución o difusión, total o parcial, de este material por cualquier medio o soporte, sin autorización expresa de la Fundación.

La información ofrecida tiene carácter orientativo y no sustituye en ningún caso la consulta con profesionales médicos o sanitarios. Los consejos han sido desarrollados y testados con productos de la marca Natura Bissé®. La FUNDACIÓN RICARDO FISAS NATURA BISSÉ no se responsabiliza del uso de esta información con productos de otras marcas ni de su aplicación fuera del contexto indicado. Para cualquier duda, consulta siempre con tu médico/a o esteticista profesional especializado/a en tratamientos oncológicos.

Todos los logotipos, marcas registradas y nombres comerciales de terceros incluidos en este material pertenecen a sus respectivos titulares.

©2025, 2026 FUNDACIÓN RICARDO FISAS NATURA BISSÉ.