

GUÍA DOCENTE



TEMA 6

El bienestar durante los tratamientos médicos: psico-oncología y hábitos saludables (alimentación, ejercicio físico, entre otros).

Curso 2025/26

Centro:

Grado: Grado Superior Estética Integral y Bienestar

Profesor/a:

Módulo: Estética Oncológica

RA6 Reconoce los aspectos psicológicos y las bases de la psico-oncología, considerando su influencia en el bienestar de la persona en tratamiento oncológico.

Duración módulo 6: 3 sesiones x 3 horas = 9 horas
(4h teóricas y 5h de práctica)

GUÍA DOCENTE

Curso 2025/266

Centro:

Grado: Grado Superior Estética Integral y Bienestar

Profesor/a:

Módulo: Estética Oncológica

RA6:Reconoce los aspectos psicológicos y las bases de la psico-oncología, considerando su influencia en el bienestar de la persona en tratamiento oncológico.

Duración módulo 6: 3 sesiones x 3 horas = 9 horas (4h teóricas y 5h de práctica)

TEMA 6

El bienestar durante los tratamientos médicos: psico-oncología y hábitos saludables (alimentación, ejercicio físico, entre otros).

La enfermedad y sus tratamientos médicos pueden generar un impacto físico y emocional en las personas que los reciben. Más allá del abordaje médico, el bienestar se vuelve fundamental para poder gestionar de la mejor manera posible el proceso oncológico; un proceso que es único y diferente en cada persona. Este tema trata la importancia de la psico-oncología y la integración de hábitos saludables para un mejor mantenimiento del bienestar durante los tratamientos oncológicos. Su conocimiento por parte de los profesionales de la estética puede ser una herramienta para un mejor acompañamiento y comunicación empática.

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar este tema el alumnado será capaz de:

1. Analizar las posibles repercusiones psicológicas de la enfermedad: el alumnado será capaz de identificar y comprender el impacto emocional (estrés, ansiedad, tristeza, entre otros) que pueden generar el diagnóstico y los diferentes tratamientos oncológicos.
2. Identificar recursos de apoyo psico-oncológico y acompañamiento: el alumnado aprenderá las bases y los recursos de la psico-oncología, así como las bases de la escucha activa y del acompañamiento como herramientas del profesional de la estética. Además, conocerá los recursos y profesionales a los que derivar según las necesidades identificadas.
3. Conocer las pautas de hábitos saludables más recomendables, las fuentes donde encontrar información contrastada y a qué profesionales poder derivar si es necesario: el alumnado adquirirá las bases de las pautas en cuanto a nutrición, actividad física y otros hábitos recomendados.

2. CONOCIMIENTOS CLAVE A ADQUIRIR

Para alcanzar los objetivos definidos, el alumnado deberá adquirir los siguientes conocimientos clave:

- Posible impacto emocional: conocer y comprender cada una de las principales respuestas emocionales posibles, como la ansiedad, el miedo o la incertidumbre, entre otras, ante un diagnóstico oncológico y sus tratamientos médicos. Asimismo, identificar los factores que influyen en el estado de ánimo y la resiliencia de las personas.
- La Psico-oncología: conocer la importancia del apoyo psicológico y las funciones del psico-oncólogo en el proceso de la enfermedad.
- Fundamentos de la Escucha Activa y el Acompañamiento: dominar las técnicas esenciales de la escucha activa para generar un espacio de confianza y comprensión. Aprender a comunicarse de forma empática y respetuosa, evitando juicios y ofreciendo un acompañamiento efectivo; sin adelantarse ni quedarse atrás respecto a la persona a la que se está asesorando o prestando diferentes servicios de imagen personal.
- Conocer las claves de unos buenos hábitos saludables en cuanto a nutrición, ejercicio físico y otros hábitos recomendables. Conocer los límites del rol del profesional de la estética y saber derivar a los profesionales adecuados cuando sea necesario.

3. HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL AULA

- Habilidades para identificar y empatizar con las necesidades emocionales de las personas en tratamiento oncológico: comunicarse de manera comprensiva y empática.
- Comunicación efectiva: capacidad para establecer una comunicación clara, respetuosa y adaptada al momento emocional en que se encuentra la persona en tratamiento.
- Saber dónde encontrar información fiable y fácil de entender sobre la gestión de las emociones, recursos y hábitos saludables durante la enfermedad.
- Responsabilidad profesional: capacidad para actuar dentro de los límites de la propia competencia y derivar cuando sea necesario.

4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS

- Saber y normalizar el hecho de que el diagnóstico, los diferentes tratamientos médicos y los controles pueden generar distintas reacciones emocionales, y cómo la labor del profesional de la estética puede ser un apoyo para reconectar con el bienestar.

- Desarrollar una actitud comprensiva y de apoyo, como profesional de la estética, hacia las personas que están en tratamiento oncológico; identificando, comprendiendo y gestionando las distintas reacciones emocionales de la persona en cabina o durante el asesoramiento profesional.
- Ofrecer y/o derivar a profesionales de la Psico-oncología cuando pueda ser una herramienta útil para la persona en tratamiento oncológico que estamos asesorando.
- Ser conscientes de la importancia de mantener buenos hábitos saludables durante todo el proceso de la enfermedad para mejorar el bienestar de la persona; conociendo las bases de estos hábitos y las fuentes de referencia.
- Tomar conciencia de todo lo que puede aportar un profesional de la estética y cuáles son los límites de nuestra actuación según cada uno de los tratamientos médicos.

5. CONTENIDOS Y MATERIALES PARA LA DOCENCIA

A continuación, una propuesta de materiales docentes para debatir en el aula sobre la normalidad de las **diferentes reacciones emocionales** de la persona durante la enfermedad, de las posibles preguntas o situaciones incómodas a gestionar por parte del profesional de la imagen personal, así como el rol del psico-oncólogo.

Recursos básicos:

- FRFNB: La gestión de las emociones (presentación teórica)
- AECC. Las emociones durante el cáncer. <https://www.youtube.com/watch?v=jg15ToVz4N0> (Vídeo 3 minutos)
- 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 minutos)
- Hospital Quirón Salud Barcelona. Dra Patricia Martí, psico-oncóloga IOB. - ¿Por qué acudir a la consulta de Psico-oncología?, ¿Cómo son las sesiones? ¿Cuándo acudir a terapia? ¿Se ofrece también a los familiares?. <https://www.youtube.com/watch?v=AKIm1AufbCq> (Vídeo de 5 minutos)
- FRFNB. Psico-oncóloga Vanessa Corti – Vivir la enfermedad (Vídeo entrevista de 25 minutos)

Recursos para trabajar las bases de la **escucha activa y el acompañamiento** de personas que están en tratamiento oncológico.

Recursos básicos:

- SUARA Cooperativa.– Guía para acompañar a las personas enfermas de cáncer. https://suara.coop/sites/default/files/2020-11/GuiaCancerSuara_ESP.pdf (enlace a una guía que explica las bases del acompañamiento y de la escucha activa).

- Contigo en el cáncer de mama metastásico – Cómo me siento.
<https://www.contigoenelcancerdemamametastasisico.es/como-me-siento> (enlace a la web con recursos para la gestión del cáncer de mama metastásico y un enlace a un listado de especialistas que pueden ayudar si es necesario).

En paralelo a estos recursos, tenemos los ya mencionados dentro del Tema 2 en el apartado 5.6 cuando hablamos de los posibles efectos emocionales durante la enfermedad, que también pueden ser útiles para repasar en este punto.

Recursos para conocer los **diferentes hábitos saludables** recomendables durante la enfermedad:

a) Nutrición: Existen muchas guías de alimentación durante la enfermedad, pero es fundamental verificar siempre la fuente. Hay que asegurarse de que provienen de referentes reconocidos y fiables, evitando aquellas con intereses que vayan más allá del bienestar de la persona.

Recursos básicos:

- Fundación ALICIA. Qué comer durante el tratamiento del cáncer. En la web de oncoalicia se dan 10 puntos clave sobre la alimentación a seguir durante el tratamiento de un cáncer.
- Y también se puede descargar una guía de recomendaciones generales.
<https://oncoalicia.com/es/recomendaciones-generales/> (enlace a la web)

Recursos complementarios:

- AECC. Alimentación y buenos hábitos. <https://www.contraelcancer.es/es/beneficiarios/mis-guias/alimentacion-buenos-habitos> (enlace a la web, incluye el acceso a una guía de recomendaciones de alimentación para pacientes oncológicos. Dispone de un servicio 360 días y 24 horas totalmente gratuito de asesoramiento para pacientes y familiares).

b) Ejercicio físico: Es bien conocido que el ejercicio físico es un pilar fundamental para la salud de cualquier persona, y su importancia no cambia en el contexto del cáncer, con una creciente evidencia científica que demuestra sus múltiples beneficios. Más allá del tratamiento médico, mantenerse activo puede mejorar la calidad de vida y la resistencia física durante este período. Adoptar un estilo de vida activo es, por tanto, una estrategia para fortalecer el cuerpo y la mente.

Recursos básicos:

- Grupo Español Investigación en Cáncer de Mama - Ejercicio físico para pacientes con cáncer. Una infografía que incluye los beneficios y recomendaciones a nivel de ejercicio físico validado por GEICAM: <https://www.geicam.org/wp-content/uploads/2022/04/infografia-efo-1a.jpg> (enlace infografía).

Recursos complementarios:

- 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> (enlace al artículo que presenta las últimas evidencias científicas del ejercicio físico en la prevención del cáncer)

c) Otros hábitos saludables recomendables:

Como hemos introducido, durante el tratamiento del cáncer, una alimentación equilibrada y nutritiva se vuelve fundamental. Al mismo tiempo, la práctica de ejercicio físico adaptado es crucial para mantener la fuerza y mitigar la fatiga. Y otros hábitos saludables también son recomendables, como asegurar un descanso adecuado y un sueño reparador que permita al cuerpo recuperarse de las exigencias del tratamiento. La gestión del estrés a través de técnicas como la meditación contribuye significativamente al bienestar mental. Finalmente, mantener una red de apoyo social y emocional es indispensable para afrontar los desafíos de este período.

Recursos básicos:

- GEICAM - Diferentes guías para llevar una vida saludable durante la enfermedad, son guías muy visuales y con recomendaciones prácticas para la persona en tratamiento. 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 Centro para el Control de Enfermedades de Estados Unidos, hay una sección dedicada a cada uno de los hábitos saludables durante la enfermedad y para los supervivientes del cáncer, con diferentes tipos de recursos e información para trabajar en el aula: <https://www.cdc.gov/cancer-survivors/es/healthy-living-guides/index.html>

6. METODOLOGÍA

- Visionado del material audiovisual disponible: identificación por parte del alumnado de los conocimientos clave a adquirir, cómo aplicarlos en nuestro día a día profesional y debate en el aula.
- Estudio de casos: plantear un caso de una persona en tratamiento médico que tiene diferentes reacciones emocionales, debatir en el aula las bases de un buen acompañamiento empático por parte de la profesional.
- Lectura y análisis de artículos divulgativos disponibles en el material del tema en grupos, presentaciones por parte de cada grupo de los puntos clave (presentaciones de 3 minutos) y debatir la prioridad y relevancia de cada punto clave en el aula.

- Simulaciones entre los alumnos en formato tríadas (tres roles: un profesional de la imagen personal, una persona en tratamiento oncológico y un observador para identificar los puntos de mejora) de conversaciones de bienvenida en la cabina de estética para afianzar las habilidades clave como son la escucha activa y la comunicación efectiva con personas en tratamiento oncológico.
- Invitar a profesionales y testimoniales al aula.

7. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- Evaluación continua: participación activa en clase y debates (actitud y compromiso).
- Evaluación de la comunicación: Role-playing o simulación de una conversación con una persona que está en tratamiento oncológico y acude a nuestro centro: valorando la escucha activa, empatía, sensibilidad y terminología utilizada.
- Estudio de caso práctico: análisis de un caso con identificación de posibles reacciones emocionales y recomendaciones.
- Cine fórum: visualización de la obra de teatro y debate posterior.
- Examen teórico: cuestionario de preguntas cortas, tipo test o desarrollo sobre los contenidos del tema.

8. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE REFERENCIA PARA PROFUNDIZAR EN LOS CONTENIDOS DEL TEMA 6

- Sociedades de Pacientes: pueden disponer de recursos y guías en sus webs, así como servicios individuales en sus sedes o reuniones de grupos de autoayuda.
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC): (<https://www.aecc.es/ca>) Proporciona información general sobre el cáncer, tratamientos y efectos secundarios desde una perspectiva de apoyo al paciente.
- Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC): (<https://www.gepac.es/>) Ofrece la perspectiva de los pacientes y recursos de apoyo.
- Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM): (<https://www.geicam.org/>) Ofrece guías y recursos prácticos para los pacientes.
- Organizaciones Americanas:
- National Cancer Institute (NCI): (<https://www.cancer.gov/>) Ofrece información detallada sobre alimentación y hábitos saludables; así como la gestión de las emociones, con una perspectiva americana.
- American Cancer Society: (<https://www.cancer.org/>) Ofrece información detallada sobre alimentación y hábitos saludables; así como la gestión de las emociones, con una perspectiva americana.