

HABLEMOS SOBRE ...

Salud Mental y Atención Psicosocial

durante y después
del cáncer infantil,
adolescente y juvenil

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



UN JUEGO DE
TARJETAS DE
EU-CAYAS-NET
PARA GUIAR Y
CONCIENCIAR



HABLEMOS SOBRE ...

- 10 Temas clave sobre Salud Mental
- Hablando sobre temas serios
- Qué hacer y qué no hacer en comunicación
- Dimensión social
- Apoyo educativo
- Apoyo profesional
- Miedo y esperanza
- Duelo y depresión
- Mi derecho al duelo

**"LA SALUD MENTAL
ES MUCHO MÁS QUE
NO TRASTORNOS
TRASTORNOS
MENTALES."
WHO, 2022**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

10 TEMAS CLAVE SOBRE SALUD MENTAL

El cáncer puede dejar una gran huella en la gente joven. Aunque habitualmente el foco se pone en la salud física, es importante también priorizar la salud mental mientras se padece el cáncer y también a posteriori.



Acepta tus emociones

Es normal sentir un amplio rango de emociones, incluyendo la ansiedad, la tristeza y el miedo. Acepta estas emociones y busca apoyo cuando lo necesites.



Encuentra un sistema de apoyo

Disponer de un sistema de apoyo puede proporcionar soporte emocional y práctico. Este sistema puede incluir a la familia, las amistades y grupos de apoyo.



Prioriza el autocuidado

Cuidar tu salud física mediante el ejercicio, la alimentación saludable y el sueño puede mejorar tu salud mental.



Busca ayuda profesional

Los profesionales de la salud mental, como psicólogos y terapeutas, pueden proporcionar apoyo especializado a las personas jóvenes y sus familias.



Fórmate

Aprender sobre salud mental durante y después del cáncer puede reducir el estigma y ampliar el acceso a recursos.



Mantente conectado/a

Las actividades sociales y las aficiones pueden establecer una buena red de apoyo y reducir la sensación de aislamiento.

**DURANTE Y
DESPUÉS DEL
CÁNCER**

**DURANTE Y
DESPUÉS DEL
CÁNCER**



Las prácticas de mindfulness, como la meditación y los ejercicios de respiración, pueden reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.



Contacta con un/a profesional de la salud para hablarle sobre tu salud mental y sobre cualquier preocupación que puedas tener.



No tengas miedo de alzar la voz y poner sobre la mesa tus necesidades en el ámbito de la salud mental. Es normal necesitar que alguien te apoye con esos temas.



Convivir con el cáncer y sobrevivir a él es todo un viaje, por eso es importante tener paciencia e ir poco a poco. Recuerda que no siempre tienes por qué pensar en positivo. La desesperación y la esperanza pueden alternarse, ¡y eso está bien!



VE A LA TARJETA
"EL EQUILIBRIO ENTRE MIEDO Y
ESPERANZA"

[illegible]

Encuentra más información en: **beatcancer.eu**



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

HABLANDO CON PERSONAS JÓVENES SOBRE TEMAS SERIOS

No hay que evitar hablar sobre temas complicados, pero el enfoque y la actitud pueden marcar la diferencia.

RECOMENDACIONES PARA
CUALQUIER PERSONA
IMPLICADA EN UNA
CONVERSACIÓN

1 PONTE AL MISMO NIVEL
Físicamente y simbólicamente.

2 RECONOCE
Demuestra interés en entrar al universo de la persona joven, intenta aceptar su realidad tal y como la ve y escucha cómo siente sus miedos y sus pérdidas. Reonoce sus puntos de vista – no los juzgues ni los subestimes.

3 IMPLÍCATE
Dale voz a las personas jóvenes: ¡Háblales A ellas, no SOBRE ellas! Promueve una participación activa acorde con su edad.

4 ESCUCHA
Escucha atentamente: ¿QUÉ te está diciendo y CÓMO te lo está diciendo? Sobre todo en momentos y lugares inesperados.

5 ADAPTA EL LENGUAJE
Emplea un lenguaje amable y sutil coherente con la ETAPA DEL DESARROLLO en la que se encuentre la persona joven en cuestión. Ten en cuenta tanto la comunicación verbal como la no verbal (por ejemplo, mirar a los ojos, espacio personal.)

6 RESPETA SUS EMOCIONES
Tómate en serio sus emociones. Nombra las emociones, respétalas, no las menosprecies.

7 SÉ SINCERO/A
Las personas jóvenes necesitan respuestas honestas a preguntas honestas para poder desarrollar su confianza.

Contacto/Notas

.

.

Encuentra más información en: beatcancer.eu



HABLANDO CON PERSONAS JÓVENES SOBRE TEMAS SERIOS

8 MUESTRA APERTURA

Aclárle que todas las preguntas son válidas y bienvenidas. Muéstrate proclive a hablar sobre temas complicados en vez de convertirlos en tabú. Presta atención a las señales.

9 ORIENTATE CON LAS PREGUNTAS

Guíate por sus preguntas. Normalmente, las personas jóvenes buscan la información con la que se sienten seguras y no van más allá. Ajústate al nivel de participación que requiera cada persona y respeta sus límites. Evita una demanda excesiva o insuficiente.

→ **EJ. ¿QUÉ SABES EN ESTE MOMENTO?**
¿CUÁNTO/HASTA DÓNDE TE GUSTARÍA SABER?
¿QUÉ TE PREOCUPA EXACTAMENTE?

10 DA ESPACIO Y TIEMPO

Ofrécele un espacio seguro y adecuado para su edad. Ten en cuenta su capacidad de atención y dale tiempo para procesar. Planifica varias conversaciones consecutivas.

ES NORMAL SENTIR
AGOBIO Y BUSCAR AYUDA
DURANTE EL PROCESO
COMUNICATIVO.

RECOMENDACIONES PARA
CUALQUIER PERSONA
IMPLICADA EN UNA
CONVERSACIÓN

11 EMPLEA HERRAMIENTAS

Proporcióname libros, dibujos, aplicaciones, modelos visuales, etc. que potencien la comprensión y el procesamiento para promover una toma de decisiones informada y compartida.

12 PLANIFICA Y ACTÚA

Decidid cuáles serán los próximos pasos y hablad sobre proyectos de futuro para reafirmar su autoeficacia y un afrontamiento saludable. Dale confianza y seguridad.

13 IMPLICA A LA RED SOCIAL Y FAMILIAR

La comunicación abierta ha demostrado ser un factor protector. Una persona de confianza puede convertirse en un gran punto de apoyo durante las conversaciones más difíciles.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN COMUNICACIÓN

Antes de comenzar una conversación con personas que tengan o hayan tenido cáncer, pregúntate ...

- ¿Cómo me siento hoy? ¿Soy capaz de dar apoyo?
- ¿Cuál es mi papel en la vida de esta persona?
- ¿Qué implica eso para la conversación?
- ¿Qué espera esta persona de mí?
- Si se tratara de mí, ¿qué esperaría de esta conversación?
- ¿Qué sé (o creo que sé) sobre el diagnóstico?
- ¿Qué tipo de preguntas puedo hacer?
- ¿Necesito preguntar esto?

[illegible]

RECOMENDACIONES PARA CUALQUIER PERSONA IMPLICADA EN UNA CONVERSACIÓN

PUNTOS CLAVE

- Está bien no saber qué decir (y expresarlo abiertamente)
- Está bien hacer una pregunta complicada, pero entiéndelo si la persona no la quiere contestar
- Acepta la experiencia de la persona, no antepongas lo que tú crees que sabes
- Ten curiosidad
- Ten paciencia
- Intenta sentir comodidad en el silencio, la comunicación no verbal también puede ser efectiva y reconfortante



Encuentra más información en: **beatcancer.eu**

CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Qué decir

DO's

- **Personaliza la comunicación**
Hay que tener en cuenta la edad individual, el desarrollo cognitivo, los aspectos sociales y reconocer sus necesidades y capacidades únicas
- **Reconoce las emociones**
Muestra empatía, pero no de manera excesiva
- **Apoya la toma de decisiones**
Proporciona toda información necesaria para que tome decisiones informadas
- **Actúa con honestidad y transparencia**
Muestra la información de una manera útil y constructiva

UNA COMUNICACIÓN DEFICIENTE PUEDE AFECTAR A LA TOMA DE DECISIONES, EL CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO, LAS RELACIONES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

Qué NO decir

DON'Ts

- **Culpar**
"¿Qué has hecho para tener cáncer?"
- **Comparar**
"Conocí a alguien que tenía cáncer y murió"
- **Imponer**
"¡Deberías dar gracias! ¡Al menos estás vivo/a!"
- **Etiquetar**
"Luchador/a" "Héroe/heroína" (no todo el mundo entra en esta clasificación)
- **Recurrir a la positividad tóxica**
"No te preocupes, dentro de unos meses volverá a estar completamente normal"
- **Despersonalizar o minimizar**
"Al menos no tienes el tipo de cáncer más agresivo"



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

LA DIMENSIÓN SOCIAL

El cáncer en la infancia, adolescencia y juventud puede llevar a diversos desafíos sociales.



Factores socioeconómicos

- Educación
- Empleo
- Condiciones de vida materiales (ej. ingreso, disponibilidad de comida y ropa)
- Circunstancias de vida (ej. condiciones y calidad de la vivienda)
- Estatus legal



Factores socioculturales

- Idioma
- País de origen
- Grupo étnico



Relaciones sociales

- Relaciones interpersonales
- Redes sociales
- Apoyo social



Factores socioecológicos

- Factores ambientales (ej. urbano vs. rural, condiciones climáticas, calidad del aire)
- Movilidad (ej. disponibilidad de transporte, accesibilidad al lugar de trabajo, escuelas, centros de salud)

Contacto/Notas

• • • • •

• • • • •

• • • • •

LA DIMENSIÓN SOCIAL

¿Qué se necesita?

! Concepts del tratamiento **bio-psico-social** →

! Evaluación/valoración social, orientación e intervenciones **para todos los jóvenes y las personas que les cuidan** durante el tratamiento y en el seguimiento posterior.

! **El derecho al olvido**

= acabar con la discriminación contra las personas supervivientes de cáncer cuando accedan a los servicios de financiación esenciales.

- Acabar con el trato injusto que se da a las personas supervivientes que buscan financiación debido a su historial médico.
- Proporcionar derechos legales para que los supervivientes no tengan que revelar a las entidades financieras que han padecido cáncer.
- Garantizar el acceso a seguros y evitar al aumento de sus tarifas o de los intereses en los préstamos bancarios.

Aproximación multi-dimensional a la salud y la enfermedad.

En la evaluación de la salud y la enfermedad no solo deben considerarse los aspectos somáticos, sino también los psicosociales.

Tratamiento en los tres niveles.



Encuentra más información en:
beatcancer.eu

bio

ej. enfermedad oncológica

psico

ej. miedo, tristeza crónica, bienestar emocional

social

ej. aislamiento, carga socioeconómica



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
YOUTH CANCER SURVIVORS



**MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA**

APOYO EDUCATIVO

Las personas jóvenes que tienen cáncer o después de padecerlo pueden sufrir limitaciones en su educación debido a su enfermedad, el tratamiento o sus efectos secundarios.

**NORMALIDAD
SIEMPRE QUE SEA POSIBLE
- APOYO SIEMPRE QUE SE
NECESITE**

**NUESTRO OBJETIVO:
UNA EDUCACIÓN
QUE SE ADAPTE A
NUESTRAS HABILIDADES,
PERSONALIDAD Y
PLANES DE FUTURO**

¿Qué se necesita?

→ **Vigilancia y apoyo durante todo el curso educativo.**

... para todas las personas jóvenes con cáncer durante y después de la enfermedad, las personas que les cuidan, sus profesores y sus compañeros.

→ **Fácil acceso** a información de utilidad sobre todas las opciones de apoyo jurídico y práctico.

→ Profesionales dedicados al seguimiento con los **conocimientos, habilidades y tiempo** necesarios para coordinar la comunicación entre la persona joven/familia, la escuela y el equipo sanitario.

Contacto/Notas

.....
.....
.....
.....



→ Encuentra puntos clave para el apoyo educativo en la parte trasera

→ Encuentra material de apoyo en diferentes idiomas en: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

6 PASOS PARA MEJORAR EL APOYO EDUCATIVO

#1

Ten una visión clara de las **FORTALEZAS** y **DIFICULTADES** personales.

→ ej. a través de una evaluación neuropsicológica

#2

Ten en cuenta la **COMPENSACIÓN POR LAS DESVENTAJAS**: especialmente si una discapacidad en un área concreta (por ejemplo, la memoria) puede suponer una desventaja en otras (por ejemplo, las matemáticas).

#3

Apoyo **CENTRADO EN LA PERSONA**: Recurre a opciones legales y/o compensación por las desventajas que se adapten a las necesidades individuales.

#4

Sé **TRANSPARENTE**: planificad y hablad **CONJUNTAMENTE** sobre las opciones de apoyo de las que disponéis. Comunícate y colabora con todas las partes implicadas.

#5

Proporciona **APOYO EMOCIONAL**: permítete sentir ansiedad, incerteza y miedo de ser diferente y utiliza apoyo si lo necesitas.

MANEJA LAS
LIMITACIONES -
BENEFÍCIATE DE LAS
FORTALEZAS

NO AL
FAVORITISMO,
SÍ A LA REDUCCIÓN
DE DESVENTAJAS



= **Compensación por las desventajas**

- Estancias separadas y tranquilas para los exámenes
- Espacio para hacer pausas
- Emplear materiales educativos que fomenten la memoria (ej. colección de fórmulas matemáticas)
- Tiempo extra para los exámenes
- Reducir la tarea
- Materiales educativos multimodales, materiales para planificar y estructurar

#6

No te centres solo en el rendimiento, céntrate también en el **SENTIDO DE PERTENENCIA** y en la situación social; evita el bullying.

HAGAMOS DEL APOYO VOCACIONAL UNA PRIORIDAD

¿Qué se necesita?

- ! Vigilancia continua y apoyo a **largo plazo** en el seguimiento médico...
 - ... para jóvenes que viven con cáncer o lo han superado, sus cuidadores y empleadores.
- ! **Fácil acceso** a información de utilidad sobre todas las opciones de apoyo legal y práctico.
- ! Profesionales que se dedican al seguimiento médico que cuenten con los **conocimientos, habilidades y tiempo** necesarios para coordinar la comunicación.
 - ... entre la persona joven/la familia, el lugar de trabajo, el equipo de atención médica y los proveedores de apoyo profesional.
- ! Programas de **compañeros/as de apoyo**.

Las personas jóvenes que tienen cáncer o han superado la enfermedad pueden encontrarse con limitaciones en sus profesionales carreras debido a la enfermedad, el tratamiento o sus efectos secundarios.

Muy a menudo, debido a una falta de conocimiento por parte de la sociedad se les subestima o sobrevalora y, por lo tanto, pueden acabar en contextos laborales inapropiados.

- Encontrarás algunos puntos clave sobre el apoyo profesional en la parte de atrás
- Encuentra material de apoyo en diferentes idiomas en: **beatcancer.eu**



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

PUNTOS CLAVE SOBRE APOYO VOCACIONAL

**MANEJA LAS
LIMITACIONES -
BENEFÍCIATE DE LAS
FORTALEZAS**

- #1 Obtén una visión clara de las **FORTALEZAS y DIFICULTADES** relacionadas con el trabajo.
→ ej. a través de la neuropsicología o la medicina ocupacional
- #2 Analiza las **CONDICIONES LABORALES** para identificar dónde se pueden hacer adaptaciones.
- #3 Apoyo **CENTRADO EN LA PERSONA**: medidas y adaptaciones adecuadas a las necesidades individuales. Considera el trasfondo bio-psycho-social y **PLANIFICA CON ANTELACIÓN**:
 - — Hacer ajustes en las horas de trabajo
 - Condiciones del marco o tipo de actividad
 - Provisión y uso de herramientas apropiadas
 - Zona para el descanso y más ...

#4

Aclarar **CUESTIONES LEGALES**: derecho laboral y seguridad social.

#5

TRANSPARENTE: planificar y hablar **EN CONJUNTO** sobre las opciones de apoyo. Comunicarse con todas las partes involucradas (persona joven, cuidadores/as, empleadores/as, compañeros/as, personas que ayudan al desarrollo profesional).

#6

APOYO EMOCIONAL Y SOCIAL: No te concentres solo en el rendimiento. Permítele expresar sentimientos como la incertidumbre, el miedo a ser diferente y el duelo por los planes que se vieron truncados. Ten en cuenta su situación social. Evita el acoso.


**OBJETIVO: SITUACIÓN
VOCACIONAL QUE SE AJUSTE
A SUS HABILIDADES,
PERSONALIDAD, PASIÓN Y
PLANES FUTUROS**

**NORMALIDAD
SIEMPRE QUE SEAPOSIBLE
- APOYO SIEMPRE QUE SE
NECESITE**

EL EQUILIBRIO ENTRE MIEDO Y ESPERANZA

Los sentimientos negativos son parte de la condición humana y son necesario para procesar adecuadamente las experiencias (traumáticas).

→ El miedo es una **reacción natural e importante**. Es una fuerza que nos impulsa a enfrentar amenazas reales.

- Cuando el miedo es **moderado**...
- tiene una **función protectora** a través de un efecto que mejora el rendimiento.
 - **agudiza** nuestros sentidos y **activa** nuestros mecanismos de supervivencia.
 - puede ayudar a conseguir madurez personal.

Encuentra más información en:
beatcancer.eu



ES NORMAL QUE
EL MIEDO Y LA ESPERANZA O LA
PREOCUPACIÓN Y LA
CONFIANZA SE ALTERNEN
O SE EXPERIMENTEN AL MISMO
TIEMPO. LA CAPACIDAD DE
MANTENER ESTA DUALIDAD, O
"DOBLE CONCIENCIA",
SE CONSIDERA UNA PERFECTA
ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA A LA
ENFERMEDAD O A LOS
MOMENTOS DE CISIS.

La esperanza es un sentimiento multidimensional y muy individual, que está sujeto a una adaptación continua.

→ La esperanza es una **orientación interna de confianza** en que algo deseable ocurrirá en el futuro, sin tener certeza de ello.

→ Puedo venir acompañado de miedo y preocupación.

"LA ESPERANZA NO ES LO MISMO QUE EL OPTIMISMO. NO ES LA CONVICCIÓN DE QUE ALGO SALDRÁ BIEN, SINO LA CERTEZA DE QUE ALGO TIENE SENTIDO, INDEPENDIENTEMENTE DE CÓMO RESULTE."

Václav Havel

SOBRE LOS "BUENOS" Y "MALOS" SENTIMIENTOS

No hay sentimientos malos. Cada emoción tiene su justificación y su función y debe permitirse sentirla y expresarla.

Los sentimientos que se perciben subjetivamente como correctos y coherentes conducen a un mayor bienestar, independientemente de si se consideran "buenos" o no.

¿Qué se necesita?

- ! Vigilancia** continua de la **salud mental** durante el tratamiento y en el seguimiento a lo largo de la vida.
- ... para personas que viven con cáncer o lo han superado y para sus familiares/amistades.

- ! Fácil acceso** a tratamientos psicosociales y otras opciones de apoyo.

- ! Profesionales con el **conocimiento**, las **habilidades** y el **tiempo** necesarios.

- !** Programas de **apoyo entre compañeros/as**

**LE PRESIÓN DE
"TENER QUE ESTAR
AGRADECIDO/A" PUEDE
LLEVAR A SENTIMIENTOS
DE PRESIÓN Y CULPA.
EXPERIENCIAS
TRAUMÁTICAS DEBEN
TENER SU LUGAR Y SER
ABORDADAS.**

Actitud positiva vs. "Positividad tóxica"

El optimismo y una actitud positiva generalmente se asocian con un mayor bienestar...

PERO

...Cuando se utilizan para bloquear emociones negativas, pueden ser más dañinas que beneficiosas.

Contacto/Notas	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

LA DELGADA LÍNEA ENTRE EL PROCESAMIENTO ADECUADO Y SALUDABLE Y LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

Si bien el duelo es una respuesta natural y parte de la vida, la depresión requiere apoyo especializado. La diferencia entre el duelo y la depresión puede ser sutil, y hay características que se aplican a ambos estados.

DUELO

- El malestar está relacionado con la pérdida o la separación
- Llanto
- Anhelo por la persona, función u objeto perdido
- Vacío
- Normalmente viene en olas



- Tristeza
- Pérdida de interés en las actividades y en la vida social
- Fatiga
- Apetito ↑↓
- Sueño ↑↓

DEPRESIÓN

- El malestar está relacionado con un estado de ánimo de depresión generalizada
- Pensamientos de auto-lesión/suicidas
- Estado de ánimo bajo, a menudo constante y sostenido
- Falta de motivación y energía

AUNQUE NO TODAS LAS PERSONAS DESARROLLARÁN SÍNTOMAS DEPRESIVOS, ES IMPORTANTE SER CONSCIENTE DE QUE PUEDEN APARECER. CONSIDERA QUE LA DEPRESIÓN PUEDE TENER DIVERSOS FACTORES SUBYACENTES.

Contacto/Notas
.
.
.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

si los siguientes estados persisten durante al menos 2 semanas:

- Te sientes **estancado/a** en el proceso de lidiar con tu cáncer.
- Notas una gran **diferencia** entre cómo piensas acerca de tu vida y cómo te sientes al respecto.
- Sientes **presión** para parecer feliz y agradecido/a, pero por dentro te sientes triste y vacío/a.
- El pensamiento de 'no me importaría no despertar mañana' es algo que te viene a la mente **con regularidad**.
- Tienes **problemas para dormir** desde hace mucho tiempo.
- Sientes un **cansancio** extremo sin una razón física clara.
- Sientes que has construido un **dique contra la tristeza** y que una vez empieces a llorar, nunca podrás detener tus lágrimas.

¿Qué se necesita?

! Vigilancia de la salud mental durante el tratamiento y durante el seguimiento a lo largo de la vida

! Fácil acceso a tratamientos psicosociales

AUTO-AYUDA

- Contar historias
- Conversaciones
- Grupos de apoyo
- Programas de mentoría
- Actividad física/deporte
- Disciplinas artística expresivas
- Biblioterapia

POSIBILIDADES DE APOYO

¡ES BUENO PEDIR AYUDA!

PROFESSIONAL THERAPY

- Psicoeducación
- Terapia centrada en el cliente
- Terapia cognitivo-conductual
- Terapia familiar sistémica
- Terapia psicológica clínica
- Terapia neuropsicológica
- Terapia de grupo
- EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares)
- ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso)
- Otros (ej. Terapias expresivas, Arteterapia, terapia Psicomotriz, terapia Farmacológica, etc.)

→ Encuentra más información en:
beatcancer.eu



MI DERECHO AL DUELO

Pacientes, supervivientes, personas cuidadoras,
profesionales: todas las personas tienen derecho al duelo

DUELO

= respuesta natural a la pérdida que implica normalmente sentimientos de tristeza, anhelo, enfado, culpa, confusión y apatía. Es un proceso complejo e individualizado que varía enormemente entre las personas que lo viven. El duelo es necesario para procesar la pérdida que estás experimentando.

Contacto/Notas

.

.

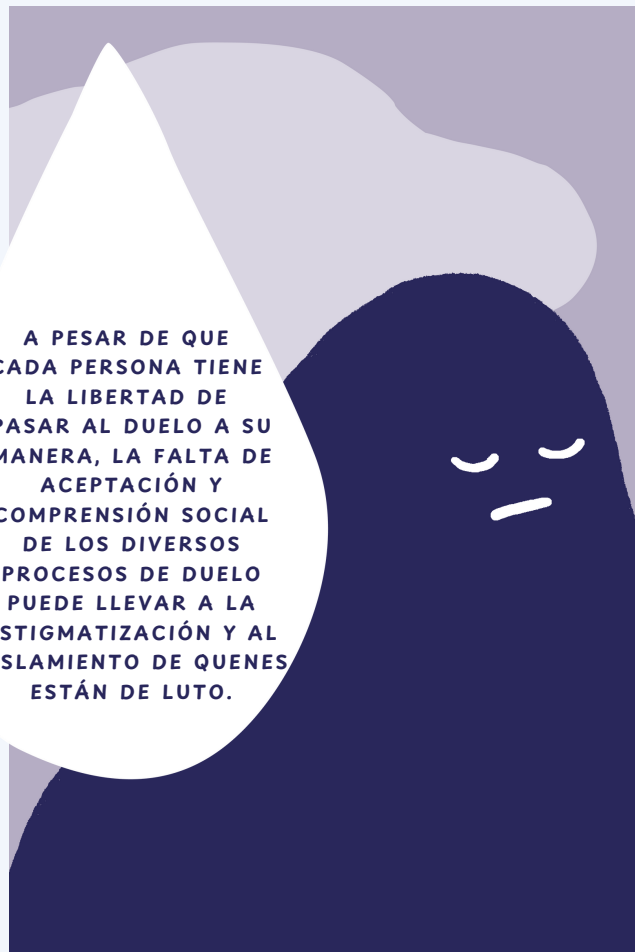
.

.



Más recursos y recomendaciones
bibliográficas en: **beatcancer.eu**

A PESAR DE QUE
CADA PERSONA TIENE
LA LIBERTAD DE
PASAR AL DUELO A SU
MANERA, LA FALTA DE
ACEPTACIÓN Y
COMPRENSIÓN SOCIAL
DE LOS DIVERSOS
PROCESOS DE DUELO
PUEDE LLEVAR A LA
ESTIGMATIZACIÓN Y AL
AISLAMIENTO DE QUENES
ESTÁN DE LUTO.



MI DERECHO AL DUELO

Pacientes, supervivientes, personas cuidadoras y profesionales: todas las personas tienen derecho pasar el duelo a su manera

- Tengo derecho a llorar, pero no tengo por qué hacerlo
- Tengo derecho a estar enfadado/a y a expresar mis sentimientos
- Tengo derecho a tener miedo
- Tengo derecho a reír y a volver a sentirme feliz
- Puedo experimentar muchos sentimientos distintos al mismo tiempo
- Tengo derecho a olvidar por un momento
- Tengo derecho a que mi duelo dure el tiempo que sea necesario
- No debería sentirme culpable
- Tengo derecho a hablar sobre la enfermedad si quiero hacerlo
- Tengo derecho a hablar sobre mi duelo, mis pérdidas y mis meidos
- Tengo derecho a hablar sobre la muerte
- Puedo hacer todas las preguntas que quiera
- Tengo derecho a estar tranquilo/a y en paz
- Tengo derecho a hacer cosas que me sienten bien
- Tengo derecho a ser débil
- Tengo derecho a tomarme todo el tiempo que necesita

“LA TRISTEZA QUE NO SE EXPRESA, TE ENVENENA. PUEDE ENFERMARTÉ. SOLO SE VUELVE SOPORTABLE CUANDO LA EXPRESAMOS.”

Dirk de Wachter, Psiquiatra



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



CÓMO USAR ESTAS TARJETAS...



- Ten las tarjetas a mano, que estén accesibles, ya sea en tu escritorio, en un expositor o en las salas de espera de tu institución.
- Utilízalas como una guía de referencia al hablar sobre salud mental y cuidado psicosocial con pacientes, supervivientes, familiares, personas cuidadoras, compañeros/as o docentes.
- Comparte las tarjetas y la información con otras personas para crear conciencia y habla sobre la importancia del apoyo en salud mental durante y después del cáncer en la infancia, adolescencia y juventud.
- Visita la página web que aparece en las tarjetas para acceder a más recursos e información sobre salud mental y cuidado psicosocial. Únete a nuestra plataforma para conectarte con otras personas.
- Utiliza el espacio libre que hay en la tarjeta para tomar notas o apuntar contactos relacionados con servicios de salud mental o redes de apoyo.



beatcancer.eu

Información

Todas las tarjetas informativas fueron creadas como parte del proyecto EU-CAYAS-NET y revisadas en colaboración con representante de pacientes y profesionales de la salud. La responsabilidad principal fue compartida entre Childhood Cancer International – Europe y la Universidad Médica de Viena. El contenido no pretende ser exhaustivo. Última revisión: junio de 2025.

AUTORES

10 puntos clave sobre salud mental:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Psicológica clínica, Austria

Hablando de temas serios:

Ulrike Leiss, Psicológica clínica, Austria

Fuentes: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Qué hacer y qué no hacer en comunicación:

Oriana Sousa, Psicóloga y representante de pacientes, Portugal

La dimensión social:

Kerstin Krottendorfer, Trabajadora social clínica, Austria

Tiago Pinto da Costa, Representante de pacientes, Portugal

Apoyo Educativo:

Anna Zettl, Representante de pacientes, Austria

Anika Rupprecht, Psicóloga, Austria

Ulrike Leiss, Psicológica clínica, Austria

**LAS TARJETAS ESTÁN
DISPONIBLES EN
VARIOS IDIOMAS!**

Apoyo Profesional:

Anna Zettl, Representante de pacientes, Austria

Anika Rupprecht, Psicóloga, Austria

Ulrike Leiss, Psicóloga clínica, Austria

Miedo y esperanza:

Hannah Gsell, Representante de pacientes, Austria

Ulrike Leiss, Psicóloga clínica, Austria

Duelo y depresión:

Alied van der Aa, Psicóloga, Países Bajos

Mi derecho al duelo:

Contenido adaptado de Ayse Bosse (2015)

**Un sincero agradecimiento a las siguientes personas por
revisar cuidadosamente las tarjetas informativas y
participar en el proceso de consenso:**

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana

Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA