



LA MUJER en el CÁNCER

Salón de Actos
Edificio Materno- Infantil
Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid



Fundación
OncoSur

Coach: Cómo vivir con el cáncer

Esther Varas Doval

Fases Principales

Shock o bloqueo emocional

Negación

Ejercicio

Infórmate

Termómetro del estado de ánimo

Fases Principales

Desestructuración

Acepta y libera los sentimientos

Ira, rabia, tristeza, ansiedad

Culpa

Estrés

Identifica pensamientos dañinos

Miedo

Fases Principales

Reestructuración

Relación con mi nueva realidad

Definición de objetivos

Solución de problemas

Mi red de apoyo

Fases Principales

Aceptación

Practica la actitud proactiva

Planifica actividades gratificantes

Desarrolla tu autoestima

Planifica tus contactos semanales

Fases Principales

¿Qué es lo que puedo hacer
hoy por mí para sentirme
BIEN?



Gracias por tu atención

Continuará...