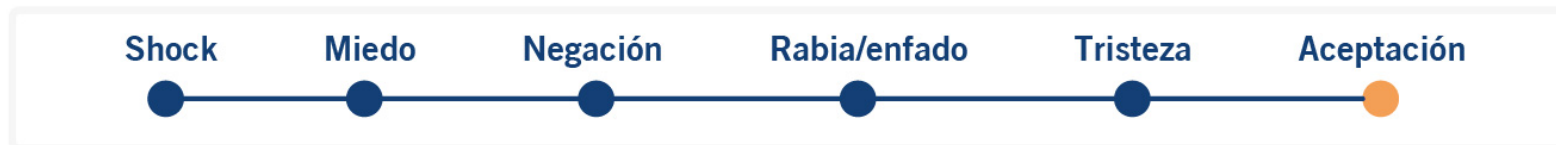


SOPORTE EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

ETAPAS EMOCIONALES DEL PROCESO



CUANDO LAS EMOCIONES SON UN PROBLEMA

Miedo
Ansiedad
Preocupación
Tristeza
Rabia
Culpa
Incertidumbre
Vergüenza
Desesperanza

QUÉ HACER FRENTE A LAS EMOCIONES

- a. Permítete sentir las emociones, sean cual sean en cada momento.
- b. Párate y piensa que es lo que necesitas y que es lo que te ayuda.
- c. Mantén un papel activo en el proceso de la enfermedad y cuídate.
- d. Expresa tus emociones, habla de ello; no hacerlo te aísla.

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL PROCESO

- a. La actitud es importante (“Yo soy más que la enfermedad”)
- b. Vive el aquí y el ahora. El momento presente.
- c. Deja cerca de tus personas queridas.
- d. Consigue información adecuada a lo que necesitas saber.
- e. Busca ayuda, expresa tus necesidades.
- f. Identifica los pensamientos negativos que no te ayudan y cámbialos.
- g. Practica técnicas de relación.