



CÁNCER:

El uso de la escritura terapéutica para gestionar los problemas durante y después del tratamiento, en torno a la tolerancia al malestar físico y emocional, la identidad y los cambios de prioridades

UNA HERRAMIENTA PARA PACIENTES

RESUMEN

La escritura terapéutica es un tipo de escritura estructurada de diario. Es una herramienta de autocuidado para fomentar una reflexión, procesamiento y descubrimiento más profundos y claros. La escritura terapéutica puede ayudarle a sanar, crecer y prosperar.

- Los temas de escritura se ofrecen como marcos: depende de usted decidir qué contenido es más útil para analizar a través de estos marcos.
- En la escritura terapéutica, el proceso es más importante que el producto: no las frases que elabora en la página, sino la experiencia de escribir.
- También puede consultar sus entradas de diario más adelante, como recurso, para leer lo que ha escrito y seguir su progreso.
- La escritura terapéutica, como cualquier forma de escritura en un diario, es un lugar donde puede mantener una conversación con la persona que mejor lo conoce: usted mismo.
- Algunas personas encuentran una mayor sanación y comprensión compartiendo sus reflexiones con otros. Pero si comparte su trabajo depende de usted. La escritura terapéutica es un proceso profundamente personal, para que sea profunda y significativa solo para usted es suficiente.

GESTIÓN DEL ESTRÉS MEDIANTE LA ESCRITURA

En muchos estudios se ha encontrado que escribir reduce los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés que pueden surgir cuando se enfrenta al reto del cáncer. Esto incluye gestionar patrones de pensamiento y emociones provocados por la incertidumbre, y lidiar con su identidad tanto durante el tratamiento como después: los "qué pasaría si", miedo, ira, tristeza, impotencia, pérdida total de su sentido de identidad. Aprender a tolerar y disminuir estos sentimientos de angustia puede tener beneficios físicos, psicológicos y emocionales — incluyendo mejorar el sueño, reducir las expresiones corporales de estrés (dolores de cabeza, dolor estomacal/problemas digestivos, ritmo cardíaco acelerado, tensión en cuello y hombros, etc.), gestionar el impacto físico del tratamiento, resistir pensamientos catastróficos, desarrollar una reformulación de pensamiento más racional y reducir la desescalada de respuestas emocionales a niveles más manejables.

PROPUESTAS DE ESCRITURA TERAPÉUTICAS

Cáncer e identidad: Enfrentarse a un diagnóstico de cáncer y recibir tratamiento puede sobrecargar su capacidad mental y emocional. Incluso puede apoderarse de toda su identidad. Durante esta experiencia, puede que sienta que es un "Paciente de Cáncer" y nada más. Para volver a conectar con quién más es y con su visión más completa de sí mismo, haga una lista de cinco OTRAS cosas que lo definen de alguna manera—solo una palabra, frase o una oración a lo mucho. Puede ser un papel (madre, médico, hija) que desempeña, una cualidad de su personalidad o apariencia física, una habilidad, fortaleza o debilidad, una experiencia u objeto significativo, o incluso otra persona que sea significativa para usted. Vea qué sale a la superficie, sin pasar demasiado tiempo dándole demasiadas vueltas. Una vez que tengas su lista, piense en cada elemento y amplíelo, explorando más cómo definiste tu sentido del yo.

Si está listo, tome un diario y un bolígrafo y empiece a escribir con la ayuda de los temas que le hemos proporcionado. ¡De hoy el primer paso en su proceso de sanación!

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

mhpsalud.org