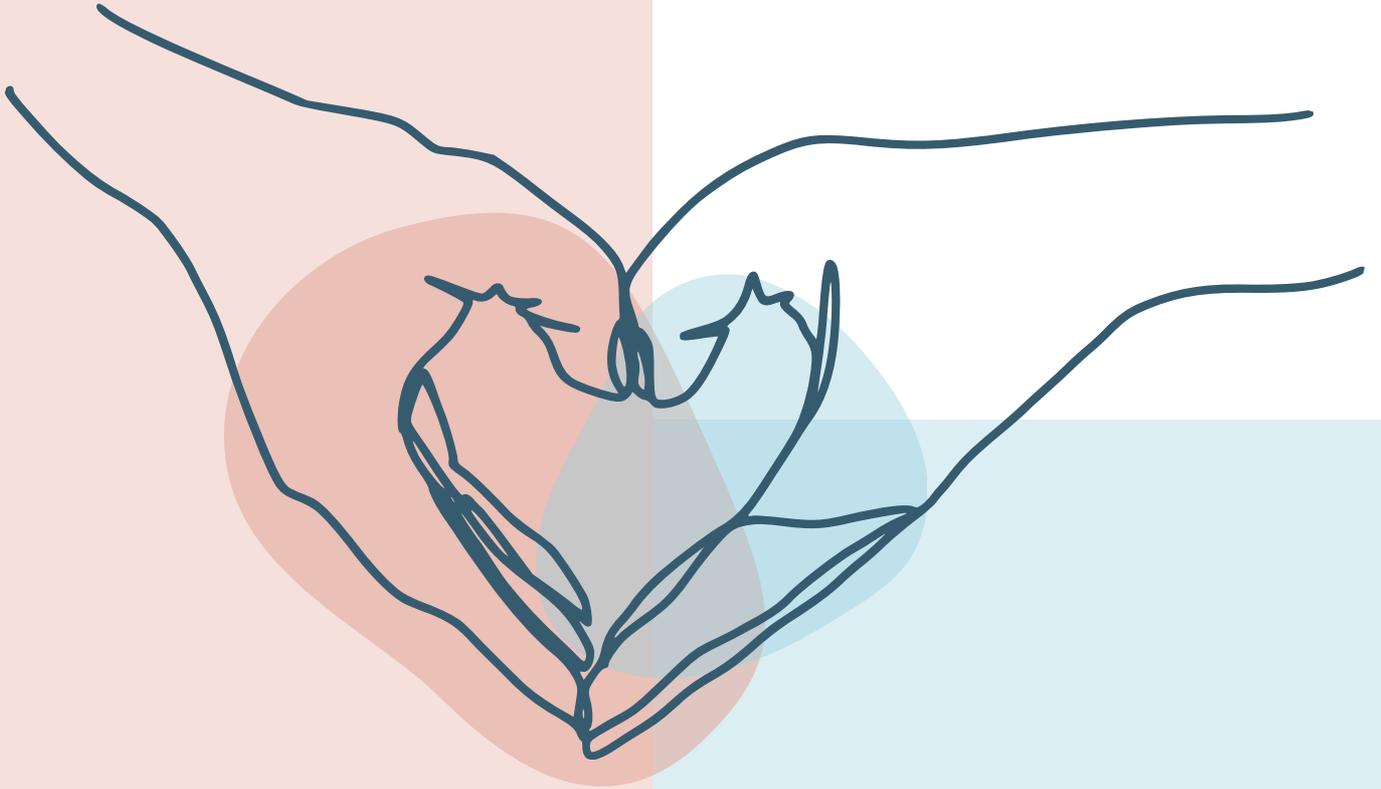


EBOOK



Acompañamiento
oncológico

ANA MARTÍNEZ

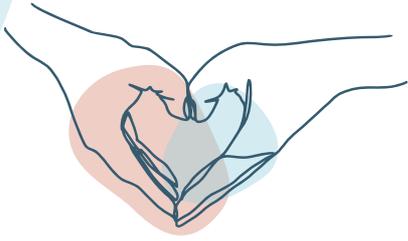


Acompañamiento oncológico

En este ebook quiero darte a conocer el Acompañamiento Oncológico y qué puede hacer por ti que, en este momento, estás en un proceso oncológico sea cual sea la etapa.

Desde la primera sospecha, incluso si ya han pasado varios años y no has atendido todo aquello que se despertó en ti, las emociones que surgieron, mi experiencia personal y como acompañante indica que, tarde o temprano, aparece con fuerza la inquietud por encontrar un sentido a todo lo experimentado.

Bienvenida



Acompañamiento
oncológico

El Acompañamiento Oncológico viene a aportar soluciones a personas relacionadas con el proceso oncológico que sienten incertidumbre ante gran parte del camino y la voluntad de mejorar su bienestar.

Sienten que necesitan un apoyo que en este momento no están encontrando y empiezan a dudar de sus propios recursos para afrontar esta situación.

Espero que esta guía te ayude a dar el paso para ser acompañada en tu proceso.

Acompañamiento oncológico

ÍNDICE

- ✓ ¿Qué es?
- ✓ ¿Qué ofrece?
- ✓ ¿Para quién es?
- ✓ ¿Cómo puede ayudarte?
- ✓ ¿Cómo transcurre una sesión?
- ✓ ¿Quieres saber más?



Acompañamiento oncológico



¿Qué es?

Apoyo, sostén,
escucha, respeto,
recursos y guía
durante tu
proceso oncológico.

De la mano de alguien que ha estado ahí, como paciente o familiar y tiene conocimientos y formación para estar a tu lado en tu propio camino.



Índice

Acompañamiento oncológico



¿Qué ofrece?

Crea un entorno seguro de confidencialidad, confianza, de compenetración y respeto.

Desde un lugar de escucha, teniendo claro que se trata de tu propio proceso, de tus tiempos, tus propios miedos y, a través de dinámicas y herramientas de autoconocimiento, te acompaña a llevar luz a ese momento concreto de inquietud que plantees.



Índice

Acompañamiento oncológico

¿Para quién es?

Toda persona en proceso oncológico, paciente, familiar, cuidador o personal médico sanitario que sienta acompañar humanizando su relación, favoreciendo la comunicación con ella misma y con la persona acompañada.



Acompañamiento oncológico



Durante el proceso oncológico atravesamos diferentes etapas y muchos momentos de incertidumbre. No solo empieza con el diagnóstico ni termina con el final del tratamiento o la cirugía. En muchas ocasiones no nos damos permiso para sentir ni para compartir lo que nos preocupa. Por eso es importante ofrecer espacios seguros donde puedan hacerlo y contar con dinámicas, herramientas y recursos que puedan mejorar su bienestar.



[Índice](#)

Acompañamiento oncológico

¿Cómo puede ayudarte?

A través de sesiones individuales o grupales, online o presenciales, conectamos con las necesidades que plantees en ese momento concreto. Abordamos la situación desde el momento presente. No realizamos terapia. Aplicamos la escucha activa, la guía a través de preguntas poderosas y dinámicas de distintas disciplinas adaptadas al proceso oncológico y las características que este presenta, entre otras herramientas.



Índice

Acompañamiento oncológico



Se trata de sumar y dar cabida a los distintos profesionales que puedan aportar soluciones, una visión más amplia del proceso oncológico, no solo basado en la enfermedad, poniendo la mirada en dejar que sea parte activa en estos momentos de su vida, atendiendo a conocer nuestras emociones, pensamientos y qué podemos hacer por nosotros, que si está en nuestra mano, para atravesar el proceso con menos sufrimiento y sintiendo el apoyo de los que nos rodean.



Índice

Acompañamiento oncológico



Puede ayudar en aspectos como estos.:

Como paciente, aprender a observar tu propio diálogo interno, cuál es el estado emocional que te genera y cómo puedes modificarlo para sentirte mejor, generando en tu cuerpo una bioquímica que te lleve a sentirte más calmada.

Como familiar, atender tus propios miedos y preocupaciones te permite escuchar y atender a tu ser querido no desde tus expectativas, sino desde sus necesidades. Validar tus emociones te dará espacio para validar las suyas, respetar su sentir y estar en presencia para él.



[Índice](#)

Acompañamiento oncológico

Como personal médico sanitario, atender tus emociones, tu diálogo interno y la presión por el tiempo reducido te lleva a poder respirar, cambiar tu postura corporal y atender a cada paciente o familiar como único, respetando ese tiempo en total presencia, atendiendo sus inquietudes, haciéndolo sentir parte en la toma de decisiones, humanizando el trato y estableciendo una conexión y confianza básicos para la adherencia al tratamiento y el afrontamiento del proceso así como, gestionar tu propio estrés.



Índice

Acompañamiento oncológico

¿Cómo transcurre una sesión?

Cada sesión es única y personalizada al momento presente, ya que esa es una de las características del proceso oncológico, sus cambios.

Se realizan en total respeto al momento actual, emociones, pensamientos e inquietudes que más estén impactando, limitando, bloqueando o preocupando. Aquello que sienta compartir.

Las dinámicas que se ofrecen son muy diversas ya que cada persona se siente más cómoda con unas que con otras.



[Índice](#)

Acompañamiento oncológico



En muchas ocasiones la liberación que produce expresar sus preocupaciones en un entorno seguro en el que se sienten comprendidos y no juzgados les hace conectar con ellos y dejar espacio en su mente para abrirse a nuevas opciones y oportunidades, a ver su proceso y relacionarse con él de forma más amorosa. Entrar en mayor confianza hacia los tratamientos y poder enfocar su energía a lo que sí está en su mano gestionar para sentirse mejor.



Índice

Acompañamiento oncológico



Su duración varía entre unos cuarenta minutos a una hora. Es flexible puesto que pueden surgir aspectos en la persona o veamos que precisa un espacio mayor para realizar la dinámica.

Incluye unos momentos de conexión y observación nuestra escucha, observación y presencia nos ayuda a percibir su energía y elementos importantes como su postura o lenguaje no verbal.

Si bien hay una guía, la necesidad concreta que acordemos abordar requerirá unas dinámicas concretas y, entre ellas, con las que se encuentre más cómoda.



Índice

Acompañamiento oncológico



Tenemos siempre en cuenta a la persona y su momento vital.

Es importante comprobar su estado emocional y que haya elevado su percepción de bienestar y haga suya la herramienta o dinámica para que sea autónoma y pueda aplicarlas en cualquier momento que las necesite en su día a día.

Te recuerdo que esto no es terapia y que es complementario a tus tratamientos.



[Índice](#)

Acompañamiento oncológico

¿Quieres saber más?



Hay muchas formas de atravesar y cuidar durante un proceso oncológico, el acompañamiento oncológico te recuerda los recursos, habilidades, capacidades que ya están en ti, te ayuda a empezar a desarrollar la conexión contigo, escuchar a tu cuerpo y te abre la puerta a una nueva forma de estar en el mundo priorizándote y dando sentido a lo importante para ti en cada momento.



Índice

Acompañamiento oncológico

Si quieres conocer más acerca del acompañamiento puedes acceder, de forma gratuita, a la II Semana de Acompañamiento Oncológico en mi canal de Youtube, donde diferentes profesionales te hablan sobre aspectos importantes para acompañar, de su experiencia y encontrarás testimonios de personas que han optado por el Acompañamiento Oncológico en algún momento de su proceso.

Puedes acceder desde este enlace.

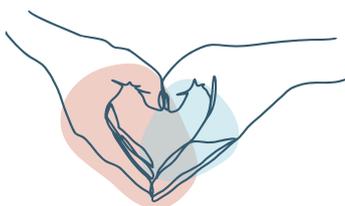
Puedes encontrar más información sobre acompañamiento y mi labor en

www.soyanamartinez.com y

[@lamagiadevolverati](https://www.instagram.com/lamagiadevolverati)

Si crees que esta información puede ser de utilidad a alguien que conoces, te invito a compartir este ebook y el enlace a las ponencias.

GRACIAS



[Índice](#)