

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA CLÍNICA
HOSPITAL UNIVERSITARIO SANCHINARRO

Un diagnóstico de **cáncer** supone una experiencia de ruptura en la vida de la persona, con importantes repercusiones no solo a nivel corporal sino también psicológico.

Las diferentes fases de enfermedad y tratamiento pueden generar **estrés** significativo, impactando sobre el bienestar emocional y cognitivo del paciente, así como en sus relaciones.

Lo óptimo es recibir un tratamiento integral, por lo que desde el **Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica de HM** queremos cuidar los aspectos psicológicos de esta experiencia de enfermedad. Ofrecemos un espacio terapéutico de entrenamiento en diferentes **técnicas** que ayuden a **manejar la tensión emocional** y los pensamientos negativos recurrentes.

El objetivo es fomentar un afrontamiento activo que favorezca el **bienestar psicológico** y la **calidad de vida** de la persona. Utilizamos técnicas con amplia evidencia científica que avala su utilidad.

TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- Control de la respiración
- Relajación muscular progresiva
- Relajación autógena
- Imaginación guiada y visualización
- Atención plena (mindfulness)

Este espacio se dirige a pacientes con cáncer en diferentes localizaciones, estadios de enfermedad y pronósticos que deseen aprender estrategias de afrontamiento de la ansiedad y otras emociones negativas.

GRUPO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

- Entrevista individual inicial
- 6 sesiones de 1h de duración
- Frecuencia semanal

*Existe también la posibilidad de recibir este entrenamiento en formato individual

Los grupos son conducidos por profesionales del Servicio de Psiquiatría y Psicología Clínica de HM con formación y experiencia en este ámbito:

- Dña. Irene Cambrón Gómez, Psicólogo Clínico HM Hospitales.
- Dña. Sara Izquierdo Pérez, Psicólogo Clínico HM Hospitales
- Dra. Inés García del Castillo, Psiquiatra HM Hospitales.

Contacto e información:

psicooncologia.ghm@hmhospitales.com