



Brulemoción

Marta Brule y Silvia Brule

EL CAMINO DEL ACOMPañAMIENTO ONCOLÓGICO

Guía Práctica
Estar ahí importa,
saber cómo también

2ª Edición mejorada
2025



INDICE

Dedicatoria	4
Prólogo: Dra. Esther Ramírez	5
Origen de Brulemoción	10
Nuestro propósito	14
Introducción: La importancia del acompañamiento oncológico	15
Capítulo 1: Qué es el acompañamiento oncológico	22
Capítulo 2: Beneficios del Acompañamiento Oncológico	28
Capítulo 3: Cinco pasos o fundamentos del acompañamiento oncológico	35
Capítulo 4: Herramientas del OncoAcompañamiento	42 58
Capítulo 5: La reconstrucción después del proceso oncológico	64
Capítulo 6: El autocuidado de familiares y cuidadores	71
Testimonios: Historias que inspiran y enseñan	71
Epílogo: Dra. Celia Ibáñez	77
Un camino que nos conecta y nos transforma	80
Agradecimientos	82

DEDICATORIA

Dedicado a todas las personas que viven el cáncer, a sus familiares, a los cuidadores y a los profesionales que los acompañan.

Esta guía está pensada para ti, que cada día afrontas el cáncer con coraje, resiliencia y esperanza. A ti que acompañas desde el amor y la presencia, y a los profesionales que dedican su energía y corazón a apoyar este proceso.

En cada capítulo te compartimos técnicas de gran ayuda, sea cual sea tu proceso.

Es un homenaje a cada momento vivido: a los días de fortaleza, a los instantes de vulnerabilidad y a los pasos, grandes o pequeños, que nos acercan al OncoBienestar.

Con todo nuestro cariño,

**Marta y Silvia Brule,
y todo el equipo de Brulemoción**

PRÓLOGO

Cuando el cáncer aparece en nuestras vidas o en la de nuestros seres más queridos, la tierra desaparece bajo nuestros pies, y sentimos como si nuestra estabilidad desapareciera bajo nuestros pies, sumiéndonos en una profunda incertidumbre. A partir de ese momento la vida está llena de miedos e incertidumbres, y de repente tenemos la sensación de perder el control de nuestra propia existencia, o de la de nuestros hijos, parejas, padres o hermanos y ponemos nuestras vidas en manos de extraños.

Porque los médicos, de entrada, son eso, extraños que nos hablan de protocolos, cirugías, pronósticos, quimioterapia, radioterapia, supervivencia.

¡Y no entendemos nada!

¡Qué importante sería tener alguien a nuestro lado que nos guíe! Alguien que ya haya pasado por el proceso, que nos escuche sin juzgarnos, que nos dé pistas sobre cómo resolver esos pequeños problemas cotidianos que se nos hacen tan grandes, qué preguntas podemos hacer a los médicos...

Alguien que nos ayude a hacer esos cambios en los hábitos de vida para encontrarnos mejor, o salir de ese proceso mejor de lo que entramos. Pero yo también os puedo hablar desde el otro lado, porque soy médico y me dedico al tratamiento del Cáncer de mama.

Después de muchos años de trabajo, me he dado cuenta de que mi aportación es muy pequeña en el proceso de sanación...Sí, sí, hablo de sanación y no de curación. Yo puedo curar con la cirugía, extirpo el tumor y ya está; o el oncólogo con la quimioterapia, pero el trabajo de sanación sólo puede venir desde el interior, y ahí nosotros no podemos llegar.

No tenemos tiempo, no sabemos cómo hacerlo, o simplemente no hemos entendido de qué va esto de sanar. Sanar es...

- Salir de la enfermedad siendo una persona diferente.
- Dejar atrás todo lo que nos hizo enfermar.
- Tomar las riendas de tu vida
- Participar en las decisiones sobre el tratamiento.
- Cambiar de hábitos de vida: como la alimentación, hacer ejercicio, cuidar el alma y la mente.

- No culpabilizarnos por enfermarnos.
- Aprender a querernos y hablarnos con amor.

Como comprenderéis, esto es un trabajo complejo que, habitualmente, no lo puede hacer sólo el paciente ni su familia, y necesita una guía.

Ahí es donde entra la figura del Coach Oncológico, que tan bien realizan Marta y Silvia. Su experiencia durante la enfermedad del hijo de Marta les ha servido para acompañar en la adversidad a muchas familias que están pasando por el mismo proceso, y han decidido compartir su experiencia en forma de Cursos de Acompañamiento y Coaching Oncológico.

Gracias por dar este paso y gracias a vuestras alumnas, que tras un proceso doloroso algunas de ellas, han decidido formarse para poder ayudar a otros pacientes a SANAR.

Dra. Esther Ramírez Medina

Jefa de Ginecología y Patología mamaria del Hospital Puerta de Hierro de Madrid. Majadahonda, España

“Sanar no es sólo curar, es un camino hacia una nueva forma de vivir y de comprendernos a nosotros mismos.”

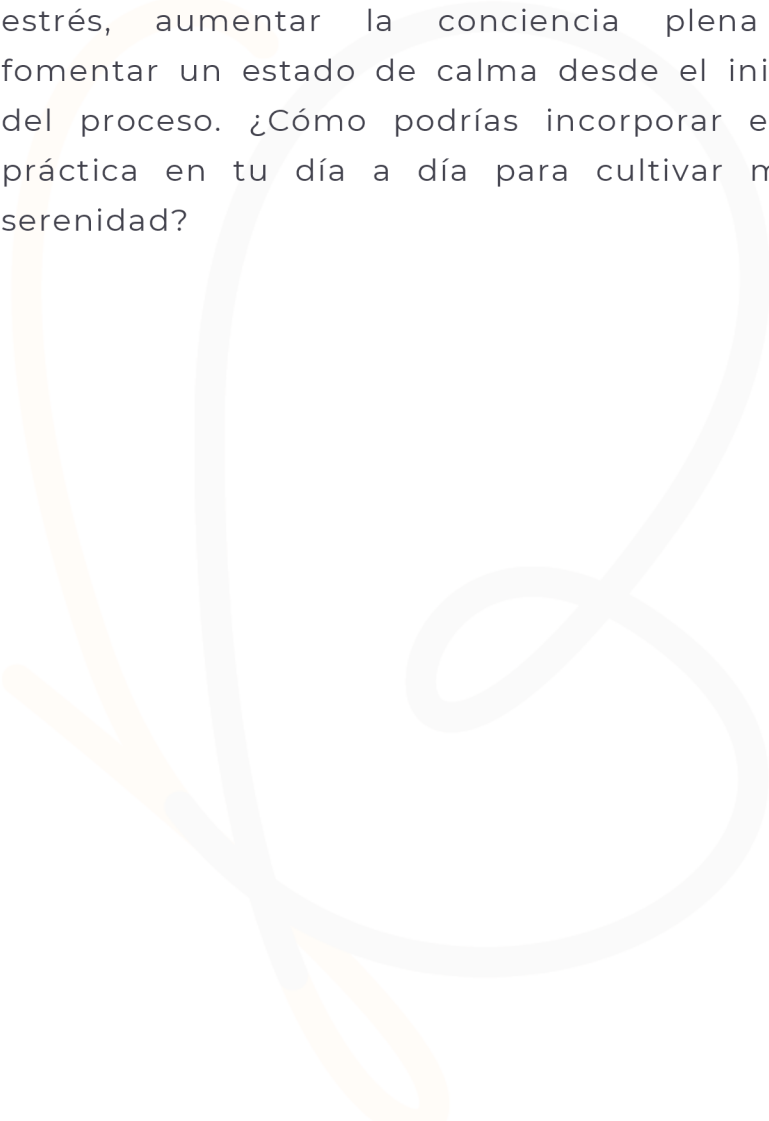


Anclándote al presente

Antes de comenzar la lectura de esta guía, te animamos a realizar una sencilla dinámica. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a conectar contigo mismo/a, reducir el estrés y prepararte para interiorizar los aprendizajes de estas páginas desde un estado de calma y apertura.

1. Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y regalarte unos minutos de calma.
2. Cierra los ojos y realiza cinco respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro, retenlo durante dos segundos y exhala lentamente por la boca contando hasta seis.
3. Mientras respiras, repite mentalmente la frase: “Estoy aquí y ahora. Cada respiración me conecta con el inicio de un camino lleno de calma y posibilidades.”
4. Abre los ojos y escribe en un cuaderno una palabra o frase que resuma cómo te sientes después de este ejercicio.

Beneficio: Este ejercicio te ayuda a reducir el estrés, aumentar la conciencia plena y fomentar un estado de calma desde el inicio del proceso. ¿Cómo podrías incorporar esta práctica en tu día a día para cultivar más serenidad?



ORIGEN DE BRULEMOCIÓN

La idea de Brulemoción nació desde nuestra propia experiencia, un aprendizaje compartido que marcó nuestras vidas para siempre. Marta vivió el diagnóstico de leucemia de su hijo Guille como un proceso que lo transformó todo. En su libro Piedras en los Bolsillos, narra cómo ese camino estuvo lleno de retos, miedos y también aprendizajes profundos. Pero no lo vivió sola: Silvia, conocida en la familia como “la tía Sivi”, se convirtió en un pilar esencial, acompañando a su sobrino Guille con amor incondicional y estando siempre al lado de Marta.

Años después, Marta tuvo que afrontar su propio diagnóstico de cáncer. Esta vez, como paciente, experimentó lo que significa estar del otro lado: vivir la incertidumbre, el miedo y la vulnerabilidad, mientras intentaba cuidar su fuerza emocional. De nuevo, Silvia estuvo ahí, mostrando lo importante que es el acompañamiento cercano, humano y lleno de empatía.

Ambas hemos aprendido que nadie debería vivir un proceso oncológico sin sentirse acompañado/a.

Estas experiencias que vivimos juntas nos llevaron a crear Brulemoción, la primera escuela de Coaching, PNL y Acompañamiento especializado en oncología en España.

Un espacio en el que transformamos esos aprendizajes en herramientas prácticas y formación para quienes viven el cáncer, así como para quienes los acompañan, ya sean familiares, cuidadores o profesionales.

“El acompañamiento no es solo un acto de apoyo, es un camino compartido hacia el bienestar.”

Dinámica introductoria: El espejo de mis fortalezas.



1. Busca un espejo y un lugar donde nadie te moleste y estés tranquila/o.
2. Mírate directamente a los ojos y di en voz alta: *“Tengo recursos en mí para avanzar, paso a paso.”*
3. Escribe en un cuaderno tres cualidades o recursos internos que te caracterizan y que pueden ayudarte en este proceso (por ejemplo, resiliencia, empatía, paciencia).
4. Reflexiona: *“¿Cómo puedo usar estas fortalezas para apoyarme a mí mismo/a o a otras personas?”*
5. Al final del día, vuelve al espejo y repite la frase inicial. Observa si notas algún cambio en la percepción sobre ti.

Beneficio: Refuerza la autoestima, fomenta la autoconciencia, el autoconocimiento y genera una conexión emocional positiva con uno mismo.

“Reconocerte a ti mismo es el primer paso hacia la transformación.”

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



NUESTRO PROPÓSITO

Brulemoción nació desde nuestras experiencias compartidas, tanto como familiares como pacientes, con el sueño de que nadie en un proceso oncológico se sienta solo. Somos la primera escuela dedicada y enfocada a transformar estos aprendizajes en una formación y apoyo práctico para quienes viven el cáncer y para quienes los acompañan, ya sean familiares, cuidadores o profesionales.

Estamos totalmente convencidas de que el acompañamiento profesional es una necesidad, y trabajamos para que esta figura esté presente en todas las unidades de oncología de habla hispana.

Reflexión:

El camino del acompañamiento también es un espacio para el desarrollo y crecimiento personal.

Te invitamos a tomar notas de cada aprendizaje que descubras durante la lectura, reconociendo tus capacidades para transformar las dificultades en oportunidades de desarrollo.

Tip: “Practica la gratitud escribiendo tres cosas positivas que has vivido hoy y cada día, incluso en los días más complicados.”

Beneficio: Esta práctica refuerza el enfoque en lo positivo y fomenta un estado mental resiliente, ayudándote a encontrar calma y equilibrio incluso en momentos complejos.

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



INTRODUCCIÓN

Bienvenidos/as a la Guía Práctica de Acompañamiento Oncológico

El cáncer no solo afecta al cuerpo, sino que transforma profundamente las vidas de quienes lo viven y de sus seres queridos. Es un proceso lleno de desafíos emocionales que, en muchas ocasiones, puede hacer que las personas se sientan desbordadas y solas.

En este aspecto, el acompañamiento oncológico se convierte en un apoyo muy necesario. Más allá de estar presente, se trata de generar un entorno de confianza y cuidado emocional, permitiendo que las personas encuentren serenidad durante su proceso.

El acompañamiento como necesidad

Desde Brulemoción, estamos seguras de que el apoyo emocional no es una opción, sino algo fundamental.

Acompañar significa estar cerca de quienes viven este proceso, ofreciendo herramientas prácticas, una escucha sincera y, sobre todo, una presencia auténtica y respetuosa.

Aunque no siempre hemos vivido las mismas circunstancias, todas las personas conocemos el significado de afrontar momentos difíciles.

Esta conexión con nuestras propias emociones nos permite comprender a otra persona desde un lugar humano y cercano, respetando siempre que cada camino es único.

“Aunque con frecuencia, nos centramos en hablar menos de nuestras preferencias y más de lo que nos molesta, pocas veces sabemos expresar verdaderamente lo que sentimos, cómo nos sentimos y cómo deseamos sentirnos. Aprender a mirarnos, conocernos y a escucharnos a nosotros mismos marca el comienzo del cambio en nuestra vida y en la vida de las personas que nos rodean.”

— Silvia Brule

El acompañamiento no solo implica ofrecer apoyo emocional, sino también ayudar a observar y expresar las emociones de una forma saludable.

Aprender a reconocer cómo nos sentimos, lo que sentimos, cómo lo sentimos y por qué lo sentimos es un paso esencial hacia el bienestar emocional.

Este proceso permite conectar con nuestras prioridades y descubrir en qué aspectos tenemos capacidad de influencia.

Este enfoque también se alinea con la oncología integrativa, que considera al paciente como un todo: cuerpo, mente y emociones.

El acompañamiento no solo mejora la calidad de vida, sino que fomenta el bienestar integral de quienes lo reciben y de quienes lo ofrecen.

¿Qué encontrarás en esta guía?

Esta guía está diseñada para ofrecerte conocimientos, herramientas y recursos prácticos en cada capítulo, que te permitan acompañar con empatía y profesionalidad. En estas páginas encontrarás:

- Una introducción al OncoAcompañamiento y su impacto transformador.
- Beneficios del acompañamiento para pacientes, familiares y profesionales.

- Fundamentos y técnicas para gestionar emociones complejas como el miedo o la culpa.
- Historias reales que inspiran y motivan.
- Ejercicios prácticos que podrás aplicar desde el primer momento.

"Los oncoacompañantes ofrecen un apoyo esencial para pacientes, expacientes y familiares, ayudándoles a vivir y valorar el presente con mayor serenidad."

— Marta Brule

Te invitamos a recorrer estas páginas con una actitud abierta y un corazón dispuesto. Cada paso que des será un avance hacia una forma de acompañar más plena, tanto para quienes acompañas como para ti misma/o.

"Acompañar no es dar consejos, es caminar al lado de alguien, ofreciéndole presencia, apoyo y comprensión."

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



CAPÍTULO 1: QUÉ ES EL ONCOACOMPañAMIENTO

El camino del oncoacompañamiento es una experiencia profundamente humana que integra habilidades emocionales, comunicativas y prácticas para ofrecer un apoyo integral y proactivo a pacientes, expacientes, familiares, cuidadores y profesionales.

Este capítulo introduce los conceptos fundamentales que sustentan esta práctica y la importancia de reconocer el impacto transformador que puede tener en quienes viven o han vivido un proceso oncológico.

"Acompañar al cuidador es cuidar también del bienestar del paciente, creando un equilibrio que beneficia a todos."

Introducción al Oncoacompañamiento

El oncoacompañamiento no es solo una práctica, es una forma de estar presente y conectar desde la empatía y la autenticidad. Consiste en acompañar a las personas durante o después de un proceso oncológico, reconociendo y validando sus emociones, necesidades y ritmos personales. Es un espacio donde se reconocen las experiencias y se promueve el bienestar emocional.

Idea clave: "No se trata de solucionar, ni de aconsejar, sino de estar con la persona en su camino, ayudándola a descubrir sus propios recursos."

Ejemplo: Crear un espacio seguro puede incluir gestos sencillos como escuchar sin interrumpir, hacer preguntas abiertas como "*¿Cómo te sientes hoy?*" o simplemente ofrecer silencio para que la persona pueda procesar sus emociones.

La Importancia del Oncoacompañamiento

El diagnóstico de cáncer suele generar un torbellino de emociones: miedo, inseguridad, culpa, rabia, vulnerabilidad... Estas emociones afectan no solo a quien recibe el diagnóstico, sino también a su entorno cercano. Aquí radica la importancia del oncoacompañamiento profesional: crear un espacio seguro donde las personas puedan expresar lo que sienten y encontrar herramientas para afrontarlo.

Beneficios del oncoacompañamiento

1. Proporciona un apoyo emocional auténtico en un espacio seguro y sin juicios.
2. Facilita la gestión de emociones difíciles.
3. Refuerza el sentimiento de pertenencia y comprensión.
4. Promueve el autocuidado y la resiliencia.

Diferencias Clave con Otras Formas de Acompañamiento

El oncoacompañamiento se distingue por su enfoque en el presente, el respeto, la empatía, la compasión y la creación de un espacio sin juicios.

A diferencia de otros tipos de apoyo emocional o terapéutico:

- No intenta resolver o cambiar la situación.
- Se centra en escuchar activamente y validar las emociones del otro.
- Adapta las herramientas a las necesidades individuales.

"El oncoacompañamiento no es un destino, es un camino que recorreremos juntos. Y en este camino, cada paso cuenta para transformar vidas, incluida la tuya."

Dinámica Práctica



"Identifica tu Camino"

Objetivo: Ayudar al lector a reflexionar sobre cómo se siente respecto al acompañamiento.

1. En un papel o en tu cuaderno, **dibuja** un sendero. Divide ese camino en tres partes: pasado, presente y futuro.
2. **Reflexiona** sobre:
 - ¿Qué aprendizajes del pasado puedes aplicar hoy en tu acompañamiento?
 - ¿Qué emociones predominan en tu presente?
 - ¿Qué te gustaría fortalecer en el futuro?
3. **Escribe** una frase que resuma tu compromiso con el oncoacompañamiento.
4. **Reflexiona** sobre qué emociones estás experimentando actualmente como acompañante.

Reflexión: Este ejercicio no solo te ayuda a conocerte mejor, sino que también te invita a identificar áreas de crecimiento en tu práctica.

Nota para profesionales: Si eres un profesional de la salud, estas herramientas pueden complementar tu enfoque clínico y ayudarte a conectar más profundamente con tus pacientes, humanizando el cuidado.

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



CAPÍTULO 2: BENEFICIOS DEL ACOMPAÑAMIENTO ONCOLÓGICO

Un apoyo transformador para afrontar lo inesperado

El acompañamiento oncológico va más allá del apoyo emocional: es una guía que permite a pacientes, expacientes y familiares encontrar nuevas formas de manejar los desafíos y recuperar la serenidad en medio de la adversidad.

Manejo de emociones complejas

El diagnóstico de cáncer puede desencadenar una tormenta emocional de miedo, rabia, impotencia, tristeza, vulnerabilidad... Estas experiencias, aunque naturales, pueden llegar a desbordar a quien las vive. El acompañamiento oncológico ayuda a:

Reconocer y validar emociones: Cada sentimiento y pensamiento tiene su lugar. Reconocerlo es el primer paso para iniciar un proceso de equilibrio emocional.

- **Liberar rabia e impotencia:** Ejercicios como la escritura emocional o la visualización guiada permiten procesar estas emociones de manera segura.
- **Encontrar calma frente al miedo:** A través de técnicas como la respiración consciente, se puede reducir la intensidad de pensamientos difíciles y anclarse en el presente.

Apoyo durante malas noticias

Recibir noticias inesperadas, como cambios en el pronóstico, diagnóstico y/o efectos secundarios imprevistos, puede ser uno de los momentos más difíciles. En estas situaciones, el acompañamiento oncológico puede:

- **Ofrecer presencia emocional:** Estar junto a la persona mientras procesa la noticia, ayudándole a sentirse escuchada y comprendida.
- **Facilitar la comunicación:** Ayudar a estructurar preguntas para el equipo médico, permitiendo que las personas se sientan más preparadas para tomar decisiones.
- **Crear estabilidad interna:** Utilizando herramientas como la respiración guiada para aliviar el impacto emocional inmediato

Dinámica práctica

Técnica de respiración de emergencia

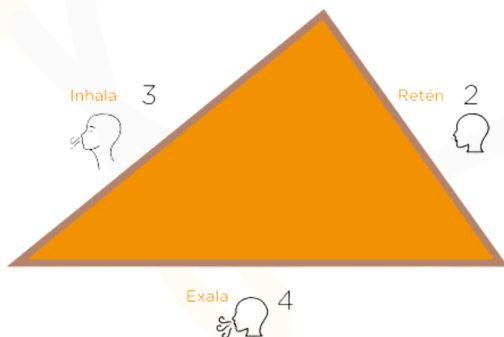
Inhala profundamente durante 4 tiempos, visualizando una sensación de calma que entra con el aire.

Retén durante 3 tiempos.

Exhala lentamente durante seis tiempos, imaginando que liberas la tensión acumulada.

Repite este ciclo tres veces, concentrándote en el ritmo de tu respiración.

Beneficio: Ayuda a reducir el estrés agudo y favorece una respuesta emocional más serena.



El impacto en pacientes y expacientes

El acompañamiento emocional permite a las personas transitar este proceso desde un lugar de fortaleza y confianza:

- **Reconexión personal:** Escuchar las propias emociones y necesidades físicas para adaptarse a los cambios.
- **Fortalecimiento interno:** Identificar recursos personales y desarrollar resiliencia frente a la adversidad.
- **Redefinición de prioridades:** Redescubrir metas y propósitos que surgen a partir de la experiencia vivida.

El apoyo a familiares y cuidadores

El acompañamiento oncológico también reconoce el impacto emocional en familiares y cuidadores:

- **Un espacio para ser escuchados/as:** Permitirles expresar sus emociones sin miedo al juicio.
- **Autocuidado:** Trabajar en herramientas para manejar la culpa y el agotamiento, aprendiendo a establecer límites.
- **Acompañar sin desbordarse:** Desarrollar estrategias para ofrecer apoyo sin comprometer su equilibrio emocional.

Transformación después del tratamiento

El acompañamiento oncológico no termina con el tratamiento; es una herramienta valiosa para adaptarse a la vida después de él:

- **Aceptar los cambios:** Reconocer las transformaciones físicas, emocionales y mentales como parte de un nuevo capítulo.
- **Reencontrar propósito:** Orientar hacia nuevas metas y prioridades, incluyendo el replanteamiento laboral.
- **Fomentar la conexión:** Crear redes de apoyo que permitan sentirse comprendido/a en esta nueva etapa.

"Validar las emociones de alguien es decirle, sin palabras: *'Te veo, te escucho y estoy contigo.'*"

Beneficio: Refuerza la empatía y fomenta conexiones auténticas en las relaciones personales y profesionales.

"El acompañamiento oncológico no elimina los retos que van apareciendo, pero ilumina y apoya en el camino para afrontarlos con mayor fuerza, claridad y resiliencia."

El primer paso para acompañar y ayudar a otros es aprender a estar presente para uno mismo.

No siempre necesitas tener o sentirte obligado a dar respuestas, a veces, tu presencia en silencio es suficiente. Trabaja para eliminar la presión de "resolver" esto crea la auténtica conexión .

¿Cómo puedes aplicar el concepto de validar emociones en tu día a día?

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



CAPÍTULO 3:

CINCO PASOS O FUNDAMENTOS DEL ACOMPAÑAMIENTO ONCOLÓGICO

El acompañamiento como una brújula emocional

El acompañamiento oncológico se basa en cinco pilares esenciales que guían cada interacción tanto al acompañante como a la persona acompañada. Estos pasos están diseñados para ofrecer un apoyo integral que atienda las necesidades emocionales, físicas y prácticas de cada etapa del proceso.

Cada pilar representa una herramienta clave para acompañar con profesionalidad, empatía y conciencia, tanto en el presente como en el proceso de reconstrucción personal.



1. Coherencia emocional

La coherencia emocional significa alinear lo que sentimos, pensamos y hacemos. Este equilibrio es clave para acompañar de manera auténtica y eficaz.

- **No juzgar:** Reconocer que cada persona vive el proceso de manera única. Practicar la aceptación fortalece el vínculo emocional.
- **Diálogo interno positivo:** Ser consciente de nuestras voces internas y potenciar aquellas que nos fortalecen e impulsan como personas y como acompañantes. Una persona coherente genera confianza y seguridad.

Dinámica práctica El espejo:



Frente a un espejo, repite frases positivas como: *“Estoy presente y soy un apoyo sereno para mi y para las personas que acompaño.”*

Beneficio: Refuerza la confianza del acompañante y potencia su empatía.

“Adaptarse es la llave para acompañar con sensibilidad y eficacia.”

Fomenta la flexibilidad para responder a las necesidades únicas de cada persona.

2. Autocuidado y Relajación

El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad básica para sostener a otras personas. Un acompañante que cuida de sí mismo/a está más preparado para ofrecer un apoyo auténtico.

- **Reconoce cuándo parar:** Es importante escuchar a tu cuerpo y mente para saber cuándo necesitas detenerte.
- **Crea hábitos saludables:** Incluye momentos de descanso, alimentación consciente y actividades que recarguen tu energía.

"Acompañar empieza por cuidar de uno/a mismo/a."

Reflexión:



Piensa y escribe:

- ¿Qué he hecho hoy por mi bienestar?
- ¿Cómo puedo recargar energía antes de mi próxima sesión de acompañamiento?

Nota importante:

No siempre necesitas sentirte obligado/a a dar respuestas, a veces, tu presencia en silencio es suficiente.

Beneficio:

Alivia la presión de "resolver" y fomenta una conexión respetuosa y relajada.

3. Creer en tu potencial (Autoconfianza y Autovaloración)

El acompañamiento no se enfoca en resolver, sino en descubrir el potencial de cada persona para afrontar sus desafíos, incluido en tuyo.

- **Identificar fortalezas:** Ayudar a las personas a reconocer sus recursos internos y cómo pueden aplicarlos.
- **Redefinir la experiencia:** Transformar el "por qué" en "para qué," descubriendo aprendizajes, reflexiones y oportunidades de crecimiento en cada etapa del proceso.

Práctica:**Diagrama de fortalezas:**

Haz una lista de tus fortalezas y reflexiona sobre cómo pueden ayudarte en tu día a día.

4. Presencia plena consciente

Estar presente significa escuchar sin distracciones y ofrecer un espacio seguro donde las emociones puedan expresarse con libertad.

- Empatía activa: Comprender a otra persona desde un lugar humano, sin intentar solucionar sus problemas.
- Silencios respetuosos: Permitir pausas que den espacio para procesar pensamientos y emociones.

Práctica:

Técnica del minuto consciente:



Antes de cada sesión, dedica un minuto a respirar profundamente y centrar tu atención en la persona que vas a acompañar.

Beneficio: Facilita la conexión emocional y el enfoque pleno.

5. Comunicación que transforma

El lenguaje tiene un poder transformador en el proceso oncológico.

Usar palabras constructivas y evitar juicios crea un entorno emocional positivo.

- **Cambiar la narrativa:** *Sustituye frases limitantes como “no puedo” por “estoy aprendiendo a...”*
- **Palabras empáticas:** Utilizar el lenguaje para transmitir calma y serenidad.

Práctica.



El diario de las palabras:

Invita a la persona a la que acompañas a escribir tres palabras diarias que describan cómo quiere sentirse. Reflexionad juntas al final de la semana sobre los avances logrados.

"La escucha activa no solo oye palabras, sino también emociones."

Beneficio: Fomenta una conexión empática y comprensiva. Refuerza la confianza y la apertura en la relación.

"Validar una emoción es regalarle a otra persona el espacio para ser auténtica."

"El acompañamiento no es dirigir el camino, es ofrecer una brújula para que la otra persona encuentre su propia dirección."



Espacio para tus reflexiones y anotaciones



CAPÍTULO 4: HERRAMIENTAS DEL ONCOACOMPAÑAMIENTO

Estrategias y recursos prácticos para transformar emociones y potenciar o favorecer el bienestar

El acompañamiento oncológico se basa en herramientas y recursos prácticos y emocionales diseñados para fortalecer el bienestar de los pacientes y sus familias en cada etapa del proceso.

Estas estrategias permiten gestionar emociones, promover la calma y conectar con el presente. Cada técnica está diseñada para atender las necesidades emocionales y prácticas de quienes viven, han vivido un proceso oncológico o acompañan a alguien en él.

1. Acrónimos transformadores

Los acrónimos son una forma sencilla y poderosa de resignificar palabras asociadas a emociones difíciles, transformándolas en conceptos positivos. Las palabras, por sí mismas, no tienen poder; es la connotación que les damos lo que puede generar impacto emocional.

Los acrónimos nos ofrecen la oportunidad de entender y transformar las palabras que nos duelen, resignificando su significado para que dejen de ser una carga y se conviertan en una guía.

Ejemplo: Acrónimo de CÁNCER



- **C:** Conocer un nuevo camino.
- **A:** Actitud como motor del proceso.
- **N:** Nuevo inicio, lleno de posibilidades.
- **C:** Catarsis, permitiendo soltar emociones.
- **E:** Esperanza activa.
- **R:** Resiliencia para adaptarse al cambio.

Beneficios: Redefine conceptos que suelen generar miedo o rechazo. Facilita la conexión emocional desde un lugar más positivo.

Ayuda a crear un nuevo marco mental que favorece la fortaleza, resiliencia y la aceptación.

Dinámica práctica:

1. **Escoge** una palabra que te genere incomodidad o ansiedad.
2. **Asigna** un significado positivo a cada letra, relacionándola con tus valores o metas.
3. **Reflexiona** sobre cómo este nuevo significado cambia tu percepción de la palabra.

En cada momento, observa qué sientes y cómo sientes tu cuerpo.



2. Escáner corporal

El escáner corporal es una técnica que ayuda a tomar conciencia del cuerpo y a relajarlo. Es ideal para reconectar con el presente y reducir la carga emocional asociada al estrés.

Beneficios de esta herramienta:

- Reduce el estrés físico y emocional, promoviendo la relajación.
- Aumenta la conciencia corporal, mejorando la conexión entre mente y cuerpo.
- Fomenta la calma y claridad en momentos de alta tensión.

Práctica. Escáner corporal guiado:

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate o recuéstate cómodamente.
2. Cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
3. Comienza llevando tu atención a la parte superior de tu cabeza. Nota cualquier sensación de tensión o relajación.
4. Lentamente y con el poder de la imaginación, recorre tu cuerpo, pasando por el cuello, hombros, brazos, pecho, abdomen, piernas y pies.
5. Si encuentras zonas de tensión, imagina que las liberas con cada exhalación.

6. Cuando llegues a los pies, visualiza cómo tu cuerpo se siente más ligero y relajado.

Reflexión: Observa cómo te sientes después de realizar el escáner corporal. ¿Qué áreas de tu cuerpo acumulaban más tensión? ¿Cómo cambió tu estado emocional tras esta práctica?

3. Escritura emocional



Escribir es una de las formas más efectivas de expresar, reflexionar y liberar emociones contenidas. La escritura emocional no solo ayuda a procesar sentimientos, sino que también permite entenderlos desde una perspectiva diferente.

Beneficios:

- Promueve la claridad mental al organizar pensamientos y emociones.
- Facilita la expresión de sentimientos que a veces son difíciles de verbalizar.
- Ayuda a identificar patrones emocionales y a trabajar en ellos.

Práctica. Diario emocional

1. Dedicar 10 minutos al final del día para escribir sobre cómo te has sentido.
2. Responde a estas preguntas:

- ¿Qué emociones he experimentado hoy?
- ¿Qué me ha hecho sentir bien?
- ¿Qué me ha generado incomodidad?

3. Lee lo que has anotado y reflexiona sobre los patrones que identificas.

Ejemplo avanzado: Escribe una carta a tu miedo o a una emoción recurrente. Habla de cómo te hace sentir y qué cambios deseas hacer en tu relación con esa emoción.

"Las herramientas del OncoAcompañamiento son puentes hacia el equilibrio emocional, ayudando a calmar y conectar."

4. Las cuatro hojas: Las Zonas de Mi Vida

¿Por qué es importante trabajar las 4 Zonas de tu Vida?

1. **Reducción del Estrés:** Comprender lo que podemos controlar, influir o aceptar reducir la ansiedad, ya que dejamos de gastar energía en lo que no depende de nosotros.
2. **Enfoque en Soluciones:** Nos permite dirigir nuestra atención y recursos hacia las áreas donde podemos generar cambios reales, en lugar de quedarnos atrapados en preocupaciones inútiles.
3. **Fomento de la Resiliencia:** Al aceptar aquello que no podemos cambiar, desarrollamos mayor flexibilidad emocional y nos adaptamos mejor a las circunstancias difíciles.
4. **Refuerza el Autocuidado:** Distinguir entre lo que depende de ti y lo que no te libera de cargas que no te corresponden, ayudando a priorizar tu bienestar



Materiales:

- 4 hojas de papel.
- Un bolígrafo, lápiz o marcador.
- Un espacio tranquilo sin interrupciones.

Paso 1:

Coloca las tres hojas delante de ti y en cada escribe el título correspondiente:

- Hoja 1: "Mis Preocupaciones"
- Hoja 2: "Mi Zona de Control"
- Hoja 3: "Mi Zona de Influencia"
- Hoja 4: "Mi Zona de Adaptación"

Dedica unos minutos centrarte y respirar profundamente. Ahora piensa sobre todo aquello que te preocupa y escríbelo en la hoja 1

Hoja 1: Mis Preocupaciones

En esta hoja, escribe todo aquello que te preocupa, que piensas mucho en ello, que te tiene preocupada/o.

Simplemente escribe todo aquello que te inquieta/o, obsesionada/o, sin dormir,,,

Hoja 2: Mi Zona de Control

Ahora lee despacio cada preocupación que anotaste en la hoja 1 y piensa cuales puedes controlar haciendo algo tú misma/o

Ejemplo:

- Puedo decidir qué alimentos comer para cuidarme.
- Puedo expresar mis emociones y sentimientos aprendiendo a poner límites asertivos.
- Elijo enfocarme en pensamientos positivos y practicar técnicas de respiración para relajarme.

Táchalo de la lista de preocupaciones y escríbela en esta segunda hoja añadiendo lo que puedes y vas a hacer:

¿Qué pequeños pasos puedes dar hoy mismo para esta deje de ser una preocupación? Anótalos.

Hoja 3: Mi Zona de Influencia

Vuelve a leer las preocupaciones que están sin tachar en la hoja 1 y piensa si puedes hacer algo, aunque no seas tú directamente quien lo haga. Táchalas de ahí y escribe las preocupaciones en las que sí puedes influir, como:

- La relación con familiares o compañeros.
- Cómo ayudar a alguien.
- Relación con personas insistentes que no aceptan un no o quienes demandan constante información.

Ejemplo de solución:

- Puedo influir en la comunicación de mi familia al escuchar con empatía.
- Puedo formarme para tener más recursos y herramientas.
- Puedo hacer que alguien, mi hermana o amiga, hable con las personas insistentes que no aceptan un no o con quienes piden constante información.

¿Qué puedo hacer para que deje de ser una preocupación influyendo para que se solucione? Anótalo al lado de cada una.

Hoja 4: Mi Zona de Adaptación

En esta hoja, escribe lo que está completamente fuera de tu control o influencia, esas preocupaciones que han quedado sin tachar de la primera hoja como las siguientes, por ejemplo:

- El pasado.
- Las decisiones de otros.
- El diagnóstico médico.
- El clima o acontecimientos externos.

Son situaciones, cosas, que no depende en absoluto de ti. como por ejemplo:

- No puedo cambiar el hecho de que el cáncer esté en mi/su vida.

- No controlo ni influyo en las decisiones que decide tomar otra persona.
- No puedo cambiar el tiempo que hace
- ...

Reflexión:



Pregúntate: *¿Puedo aceptar que hay cosas que no están bajo mi control o influencia y centrarme en lo que sí puedo hacer?*

Después de completar las cuatro hojas:

- **Revisa** lo que has escrito. Observa cómo las áreas que controlas e influyes son donde puedes actuar y cómo hacerlo influye positivamente en ti, cómo tu cuerpo y mente responde a ello.
- **Reconoce** que la aceptación no es rendirse, sino liberar la energía que usas al resistirte a lo que no depende en absoluto de ti.

Escribe una frase de compromiso para cada hoja, como:

- Zona de Control: "Hoy me comprometo a cuidar mis pensamientos."
- Zona de Influencia: "Trabajaré en fortalecer mi comunicación".
- Zona de Adaptación: "Aceptaré lo que no puedo cambiar con calma y compasión y siempre puedo elegir relajarme y quitar mi atención sobre ello".

Ejemplos reales:

Ejemplo I

Pilar, paciente de cáncer, se siente superada porque su tratamiento no está teniendo los resultados esperados. A través de esta dinámica, identifica lo siguiente:

- **Zona de Control:**
 - Decidir qué alimentos saludables incluir en su dieta.
 - Hablar abiertamente con su médico sobre sus dudas.
 - Incorporar técnicas de relajación para reducir su ansiedad.
- **Zona de influencia:**
 - Expresar sus sentimientos con su familia para que la apoyen emocionalmente.
 - Animar a sus hijos a que comprendan mejor su proceso.
- **Zona de Adaptación:**
 - Aceptar que su cuerpo necesita tiempo para responder al tratamiento.
 - Entender que no puede cambiar algunas cosas, pero si puede decidir la actitud con la que afrontarlo y practicar técnicas de relajación que le ayuden.

Con esta claridad, Pilar siente que puede centrar su energía en cuidarse y comunicarse mejor, dejando de preocuparse por aquello que no está en sus manos.

Ejemplo II

Juana es acompañante profesional y está acompañando a Ana, una madre de familia que se enfrenta a un diagnóstico reciente. Juana utiliza esta herramienta para guiarla en una sesión y llega a estas conclusiones:

- **Zona de Control:**

- Ayudarla a planificar un horario que incluya autocuidado y descanso.
- Trabajar con Ana en cómo gestionar sus pensamientos negativos/limitantes mediante técnicas de respiración y visualización.

- **Zona de influencia:**

- Diseñar estrategias de comunicación para que Ana exprese sus necesidades a su pareja y a sus hijos.
- Proponga pequeños cambios en su hogar para que sea un espacio más relajante.

- **Zona de Adaptación:**

- Reflexionar con Ana sobre la importancia de aceptar que no puede controlar los resultados del tratamiento, pero sí puede trabajar emocionalmente e incluso físicamente.
- Fomentar la práctica de mindfulness para aceptar sus emociones sin juicio.

Juana cierra la sesión ayudándola a escribir los pasos a seguir para las hojas de control e influencia y a elegir un mantra personal para trabajar en la aceptación, ya que a Juana le gusta mucho y le da fuerza repetirlo.

Reflexión

Cuando identificamos lo que está bajo nuestro control, sobre lo que podemos actuar, tomamos el poder de nuestras vidas en nuestras manos. Al influir en lo que podemos y aceptamos lo que no depende de nosotros, encontramos un equilibrio emocional que nos permite vivir con mayor serenidad, incluso en momentos difíciles.

Pregúntate y reflexiona:

¿A qué situación te estás enfrentando ahora que podrías trabajar ahora con las tres hojas?

El acompañamiento oncológico es una práctica que combina el conocimiento emocional con herramientas prácticas.

Formarte y adquirir estas habilidades te permitirá guiar a otras personas a encontrar serenidad, claridad y fuerza en sus momentos más vulnerables.

Explorando herramientas.

- **Revisa** tu lista de herramientas (Las que aquí has encontrado y las que tú ya tienes como: respiración consciente, journaling emocional, mindfulness).
 - **Selecciona** una herramienta y practícala durante tres días consecutivos.
 - **Escribe** una breve reflexión sobre cómo te ayudó y ayuda, y cómo podrías aplicarla en el acompañamiento.

Esto te ayuda a familiarizarte y tener soltura con técnicas muy importantes y su aplicación en situaciones concretas que vivirás.

“Cada técnica es un paso hacia el equilibrio emocional y físico.”

- Refuerza la idea de que las técnicas aplicadas generan impacto positivo.

“Respirar conscientemente es regresar al momento presente.”

- Permite una reconexión interna en los momentos de estrés.

“No todas las herramientas son para todos, pero siempre hay una que puede transformar tu momento.”

- Invita a practicar y personalizar las técnicas según sus necesidades.

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



- *¿Qué emociones y preocupaciones crees que gestionas mejor?*
- *¿Cuáles te gustaría trabajar más?"*

CAPÍTULO 5:

LA RECONSTRUCCIÓN DESPUÉS DEL PROCESO ONCOLÓGICO

Redescubriendo la nueva versión de uno/a mismo/a

Cuando termina el tratamiento oncológico, muchas personas esperan volver a la “normalidad.” Sin embargo, esta idea puede sentirse ajena. El cáncer transforma profundamente nuestras prioridades, emociones y relaciones. Lejos de ser un regreso, esta etapa es una oportunidad para redescubrir quiénes somos y construir una versión renovada y más consciente de nosotros/as mismos/as.

Desafíos comunes en esta etapa:

- Sensación de vacío o desconexión.
- Miedo a la recaída.
- Cambios en prioridades personales y profesionales.
- Percepción de aislamiento social o incomprensión.

El papel del acompañante oncológico en esta etapa es fundamental.

Su función es acompañar a la persona a transformar su experiencia en un aprendizaje, ayudándola a definir metas claras y encontrar propósito en su “nueva normalidad.”

Herramienta práctica: FODA del bienestar personal

(Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas)

El **FODA** es una herramienta sencilla pero poderosa para analizar dónde estamos y qué recursos internos y externos tenemos para avanzar en esta etapa. Aquí está adaptada al contexto oncológico:

1. Fortalezas:

- ¿Qué habilidades, aprendizajes o recursos descubrí en mí durante el proceso?
- Ejemplo: *“Soy más resiliente y tengo mejor comunicación con mis emociones.”*

2. Oportunidades:

- ¿Qué posibilidades tengo ahora que no tenía antes del tratamiento?
- Ejemplo: *“Puedo empezar un proyecto que siempre quise.”*

3. Debilidades:

- ¿Qué aspectos me generan inseguridad o dificultan mi avance?
- Ejemplo: *“Me cuesta confiar en mi cuerpo después del cáncer.”*

4. Amenazas:

- ¿Qué factores externos pueden dificultar mi reconstrucción?
- Ejemplo: “La incomprensión de mi entorno sobre cómo me siento ahora.”

Paso a paso:

1. **Dibuja** una matriz con cuatro cuadrantes y anota tus reflexiones en cada uno.
2. **Identifica** una acción concreta para potenciar tus fortalezas y oportunidades.
3. **Reflexiona** sobre cómo puedes trabajar en tus debilidades y reducir el impacto de las amenazas.

Beneficio:

Esta herramienta permite clarificar la situación actual y concretar un plan práctico o pasos a seguir para avanzar con confianza y propósito.

Herramienta complementaria: Diario de gratitud

El agradecimiento es una de las herramientas más poderosas para cambiar la percepción de nuestra realidad. En el proceso de reconstrucción, cultivar una actitud de gratitud puede ayudarnos a reconocer nuestras fortalezas, valorar los aprendizajes y encontrar sentido en los pequeños pasos hacia la nueva versión de nosotros/as mismos/as.

Ejercicio práctico

Diario de gratitud

1. Dedicar 5-10 minutos al final de cada día para escribir en tu diario.
2. Responde a estas preguntas:
 - ¿Qué aprendizajes valoro del proceso que estoy viviendo?
 - ¿Qué pequeños pasos he dado hoy que me acercan a mi bienestar?
 - ¿Qué aspectos de mi nueva “versión” agradezco?
 - ¿Qué momentos buenos o personas han iluminado mi día?
3. Escribe una frase de agradecimiento para cerrar la reflexión. Por ejemplo:
 - “Hoy agradezco mi capacidad de cuidarme y avanzar hacia mi bienestar.”
 - “Agradezco mi nueva fuerza para afrontar la vida con serenidad.”

Beneficio:

- Refuerza un enfoque positivo hacia la vida y las propias capacidades.
- Ayuda a construir una narrativa personal de autovaloración y crecimiento.
- Fomenta la conexión con el presente, reduciendo el impacto de la ansiedad por el futuro.

Reflexión:

Agradecer no significa ignorar las dificultades, sino reconocer la fortaleza y las oportunidades que surgen en medio de ellas. Cada pequeño paso es un avance hacia una vida más plena y consciente.



FORTALEZAS

OPORTUNIDADES

DEBILIDADES

AMENAZAS

FODA

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



CAPÍTULO 6:

EL AUTOCUIDADO DE FAMILIARES Y CUIDADORES

Cuidar sin descuidarse a una misma persona

Cuando acompañamos a una persona en su proceso oncológico, ya sea un ser querido o como parte de nuestra labor profesional, es fácil priorizar sus necesidades por encima de las nuestras. Sin embargo, para poder sostener este acompañamiento de manera efectiva, es esencial atender nuestro propio bienestar. Esta idea no implica egoísmo, sino inteligencia emocional y autocuidado.

La metáfora de la mascarilla del avión define este concepto a la perfección: primero debemos colocarnos nuestra mascarilla de oxígeno antes de ayudar a otras personas ya que si estamos mal no podemos ayudar y las dos personas sufriremos. Sin autocuidado, corremos el riesgo de agotarnos emocional y físicamente, perdiendo la capacidad de acompañar de manera auténtica y efectiva.

El impacto emocional en familiares y cuidadores

El rol de cuidador puede generar un cóctel emocional complejo que incluye:

- **Culpa:** Por dedicar tiempo a una/o misma/o o sentir que no se hace “lo suficiente.”
- **Impotencia:** Al no poder ayudar más a la persona acompañada.
- **Aislamiento:** Sentirse incomprendidas por su entorno social.
- **Agotamiento físico y emocional:** Por el esfuerzo constante que implica cuidar a otra persona.

En el caso de familiares de oncopediatria, estos retos se magnifican por el dolor de ver a un/a hijo/a atravesar esta experiencia, sumado a la responsabilidad de equilibrar el cuidado emocional y práctico del niño/a con sus propias necesidades o la del familiar de la madre que cuida de ambos, madre e hijo.

Autocuidado como prioridad

El autocuidado es una prioridad esencial para preservar nuestra capacidad de acompañar. Priorizarse no significa dejar de lado a otras personas, sino asegurarse de tener los recursos emocionales y físicos para poder estar presentes con autenticidad y empatía.

Claves para el autocuidado:

1. Establecer límites saludables: Reconocer nuestras capacidades y aprender a decir “no” sin culpa cuando sea necesario.
2. Incorporar pausas regulares: Dedicar tiempo a pequeñas acciones que nos recarguen emocional y físicamente (leer, caminar, practicar meditación, etc.).
3. Buscar apoyo: Hablar con amistades, familiares o profesionales para compartir nuestras emociones y preocupaciones.

Reflexión: *¿Qué estoy haciendo por mí y para mí hoy para cuidar de mi bienestar?*

Herramienta práctica

Rueda de la Vida Oncológica

La Rueda de la Vida es una dinámica visual y sencilla que ayuda a identificar las áreas de nuestra vida que necesitan mayor atención.

Aquí la adaptamos al contexto de familiares y cuidadores oncológicos.

Áreas propuestas:

- Salud física.
- Salud emocional.
- Relaciones personales.
- Tiempo de ocio.

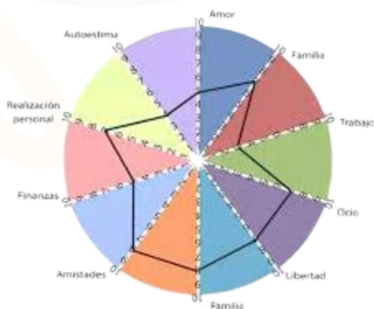
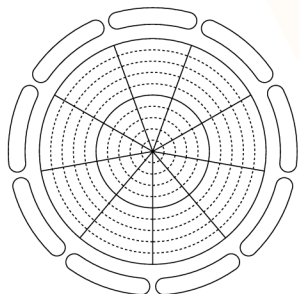
- Apoyo social.
- Autocuidado.
- Conexión con la persona acompañada.

Ejemplo práctico:

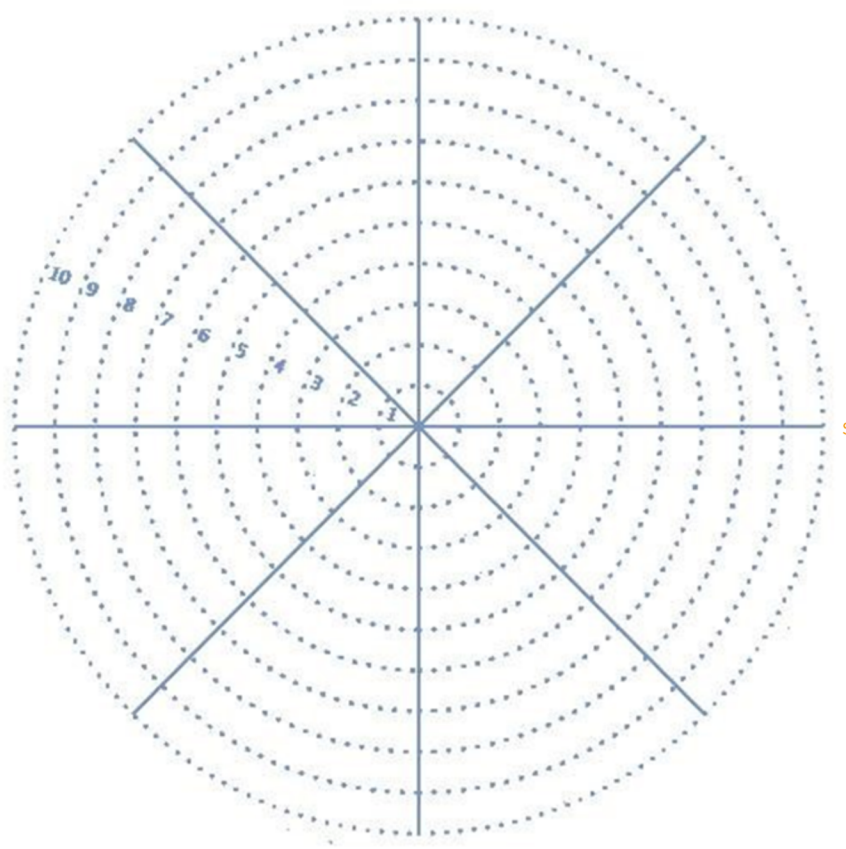
1. **Dibuja** un círculo y divídelo en ocho secciones, una para cada área (Puedes guiarte por los dibujos de más abajo).
2. **Valora** del 1 al 10 tu nivel de satisfacción actual en cada área, siendo uno “estoy muy insatisfecha” y diez “estoy completamente satisfecha.”
3. **Une** los puntos para crear una figura que refleje el equilibrio actual en tu vida.
4. **Elige** una o dos áreas prioritarias y define acciones concretas para mejorarlas.

Beneficio:

- Ayuda a tomar conciencia de las áreas que necesitan atención.
- Promueve un enfoque equilibrado del autocuidado.
- Genera claridad para establecer prioridades y objetivos.



Plantilla La Rueda de la Vida



Reflexión final:

Cuidar de otras personas no significa descuidarte a ti misma, en absoluto, recuerda la metáfora de la mascarilla del avión.

Pregúntate: *¿Qué hago o estoy haciendo para mí? ¿Qué necesito: descanso, relajarme, tiempo para mí,...? Cómo puedo nutrirme para seguir acompañando desde una posición de fortaleza y serenidad?*

Reconocer nuestras propias necesidades es un acto de amor hacia nosotras mismas y hacia las personas que acompañamos. Priorizarse no solo nos ayuda a ser mejores acompañantes, sino también a vivir con mayor plenitud y equilibrio.

"Acompañar no es cargar con el peso del otro, sino caminar a su lado para que encuentre su propia fuerza."

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



TESTIMONIOS

En esta sección vas a encontrar historias reales de personas que han encontrado en el acompañamiento oncológico un apoyo fundamental para sus procesos.

Mónica Rivas, tía de una niña con leucemia linfoblástica aguda

"El diagnóstico de mi sobrina fue un golpe que cambió nuestras vidas por completo.

Gracias al acompañamiento, aprendí a gestionar mis emociones y a enfocarme en lo que podía hacer por ella y por mí. Descubrí que no podía cambiar la situación, pero sí la forma en que la vivía. Hoy me siento más fuerte, más presente y más conectada con mi sobrina y conmigo misma."

Rosana, Barcelona

"Como tía, siempre me sentí impotente al no saber cómo ayudar a mi sobrina. Con el acompañamiento oncológico, aprendí a ofrecer apoyo desde la serenidad y a gestionar mi propia ansiedad. Descubrí que podía transformar mi miedo en fuerza. Ahora sé que estar presente es mi mejor regalo para ella y para mí."

María José Lomba

Máster Coach experta en Acompañamiento Oncológico por Brulemoción

Recuerdo una mañana en el hospital una vez ya finalizado por completo mi tratamiento del cáncer de mama, en el que una enfermera me pidió que hablara con una chica muy joven que estaba recibiendo su primera quimio, que estaba muy asustada e igual verme y charlar un ratito podía hacerle bien.

Sin saberlo, ese fue mi primer día como acompañante oncológico. Aún no sabía cómo llamar a esas ganas que nacieron en mi de ayudar a otras mujeres, hasta que un día descubrí Brulemoción.

Marta y Silvia me mostraron que mi sueño podía ser realidad, que la formación que con tanto cariño habían creado me iba a permitir ayudar de la mejor manera posible, gracias a recursos como la escucha activa, la empatía, la gestión de las emociones y un largo etcétera.

Comencé por la formación en acompañamiento oncológico y decidí que quería continuar mi aprendizaje con ellas estudiando Coaching y PNL oncológico, no quería perderme nada!

Han sido meses de preparación y prácticas que no solo me han llevado a cumplir mi ilusión de ser coach y acompañante oncológico, si no que me han dado la oportunidad de auto conocerme y saber gestionarme de una forma que jamás había podido imaginar.

Han sido un auténtico regalo para mí y si estás en esa búsqueda de vivir tu proceso oncológico de otra manera o bien formarte como coach o acompañante no encontrarás un lugar mejor.

Marisa Díaz

Experta en Acompañamiento Oncológico por Brulemoción

"Para mí la formación de Acompañamiento Oncológico es lo mejor sin duda de ser paciente oncológico.

Me ha ayudado a aceptar todo lo que vivido en todo el proceso de mi enfermedad. Me ha ayudado a conocerme mejor en esta nueva versión de mí, ya que el cáncer me ha cambiado. Me ha ayudado a saber que puedo acompañar a otras pacientes oncológicas en sus procesos.

Gracias Marta y Silvia por ser tan generosas y crear esta formación tan importante de Acompañamiento Oncológico."

Carmen Rocío, mamá de Daniela

"Mi hija mayor fue diagnosticada de cáncer, y nuestro mundo se detuvo. Nos encontramos atrapados en un torbellino de emociones y aprendimos que este proceso no solo afecta al cuerpo, sino también al alma.

El acompañamiento oncológico ha sido clave para mí. Me ha ayudado a gestionar emociones, a encontrar herramientas para relajarme y a redescubrir mi fuerza interior. También me ha enseñado a escucharme, a conectar con mi calma y a cuidar de mi bienestar mientras acompaño a mi hija.

Gracias a las reuniones grupales, he podido compartir con otras madres que entienden lo que siento, creando un espacio donde todas hablamos el mismo idioma y encontramos apoyo mutuo. Este proceso no solo nos ayuda a transitar el cáncer, sino a crecer como personas y madres."

"El acompañamiento no solo transforma la vida de quienes atraviesan el proceso oncológico, sino también de quienes tienen el privilegio de acompañarlos."

Reflejándome en las historias



- **Lee** uno de los testimonios compartidos.
- **Reflexiona:** ¿Qué emociones te genera? ¿Qué puedes aprender de esta experiencia para tu propio proceso o el de quienes acompañas?
- **Escribe** una breve nota sobre cómo aplicarías ese aprendizaje en tu vida diaria.

Esto te ayuda a interiorizar los aprendizajes de otros y fomenta la empatía.

Espacio para tus reflexiones y anotaciones



EPÍLOGO

La relevancia de esta guía se fundamenta en el objetivo último del planteamiento de las autoras. Buscando hacer del acompañamiento oncológico un camino claro y conciso en el que quepan no sólo la buena voluntad, necesaria pero no suficiente, y la formación que responde a la responsabilidad de todos los que tenemos la suerte de participar en las biografías de otras personas.

Acompañar queda claro con esta guía, es un proceso de caminar junto a las personas en momentos en que el camino se torna más pedregoso, es ofrecer la mano, la presencia y la escucha como soporte para transitarlo.

Dar respuestas a todas las preguntas no es la función del acompañante pero sí el soporte sereno en la búsqueda de las mismas. Esta guía deja claro que la posición de las personas que acompañan es beneficiosa tanto para las personas que lo necesitan como para los propios acompañantes, sumemos actitudes y obtendremos soporte también para el equipo de cuidados.

Las herramientas que se muestran junto con la sensibilidad y la intención compasiva permitirán ofrecer un acompañamiento oncológico de calidad, adaptado a cada una de las biografías a las que nos acerquemos, en este acercarse la implicación y no la sobre implicación nos ayudarán a todos a descubrirnos y potenciarnos.

Este acompañamiento estructurado viene a completar un hueco existente en los equipos que atienden a las personas y familiares afectados por la enfermedad oncológica, dando coherencia al cuidado integral sin menoscabar a otros profesionales dedicados al cuidado emocional.

La psicooncología y otras disciplinas afines ven en este acompañamiento una luz que ayudará a las personas a mejorar sus niveles de bienestar y dignidad lo que por ende hará disminuir el sufrimiento provocado por la estresante situación de la enfermedad oncológica y su después.

Gracias Marta y Silvia por compilar todas estas herramientas, por esforzaros en formar a todas las personas que quieren acercarse al sufrimiento con compasión y ayudar a los que cuidamos a completar una intervención integral.

Revisar esta guía es la primera introducción a abrirse al acompañamiento, crecer e integrar la responsabilidad de acercarse a personas en situación de vulnerabilidad.

Cada gesto, cada palabra, puede ayudar en el camino de dignificar, hacerlo desde la responsabilidad, desde la formación hace que el corazón cobre sentido y las buenas intenciones se traduzcan en buenas intervenciones capaces de transformar difíciles situaciones en oportunidades de cambio bidireccionales.

Dra. Celia Ibáñez del Prado

Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.

Magíster en Psicooncología

Coordinadora del Máster en Psicooncología y Cuidados Paliativos de la Universidad Complutense de Madrid.

UN CAMINO QUE NOS CONECTA Y NOS TRANSFORMA

El acompañamiento oncológico no solo cambia la manera en que vivimos los procesos oncológicos, sino que también transforma profundamente las vidas de quienes tienen el privilegio de acompañar. Es un viaje que nos enseña la importancia de la empatía, la escucha activa, la compasión y la conexión humana, valores que pueden aplicarse a todos los aspectos de nuestra vida.

Acompañar no significa tener todas las respuestas, sino ofrecer un espacio seguro donde cada persona pueda descubrir su fortaleza interior, explorar sus emociones y encontrar nuevas formas de caminar por la vida. Cada encuentro, cada palabra y cada herramienta son pequeños pasos que, juntos, iluminan un camino de serenidad y esperanza.

En Brulemoción creemos que el acompañamiento oncológico es una pieza esencial para complementar los avances de la medicina y el cuidado físico. Es un camino continuo, una invitación constante a conectar, aprender y transformar.

“Las buenas intenciones no transforman vidas,
la formación sí.”

Descubre cómo puedes ayudarte y ayudar de manera más profesional

Gracias por llegar hasta aquí y por adquirir esta guía. Tu interés en el acompañamiento oncológico refleja un compromiso auténtico y coherente con tu bienestar y con el de quienes te rodean. Te invitamos a seguir profundizando en este camino, adquiriendo herramientas y conocimientos que marquen la diferencia en la vida de muchas personas.

En @Brulemoción te ofrecemos formaciones diseñadas para transformar vidas y acompañar desde el corazón con profesionalidad.

- **Experto en Acompañamiento Oncológico**
- **Coach Experto en Acompañamiento Oncológico**
- **OncoPractitioner en PNL Oncológico (OncoPNL)**
- **Máster Coach en Acompañamiento Oncológico**

¡Te invitamos a dar el siguiente paso y formar parte de nuestra comunidad!

Visítanos en:

 www.brulemocion.com

 info@brulemocion.com

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestra gratitud a todas las personas que han hecho posible esta guía:

- A nuestras alumnas y alumnos, por confiar en nosotras y por ser una fuente constante de aprendizaje e inspiración.
- A las familias que hemos tenido el privilegio de acompañar, por mostrarnos cada día la importancia de la empatía, el amor y la resiliencia.
- Al equipo de Brulemoción, cuya profesionalidad y compromiso convierten nuestro sueño de acompañar en una realidad palpable.
- A nuestras familias y amistades, por apoyarnos, escucharnos y acompañarnos en este proyecto.

Este libro es un reflejo del esfuerzo, la experiencia y el corazón que compartimos en este camino. Gracias por ser parte de esta transformación.

Con todo nuestro cariño,

Silvia y Marta Brule



Fecha de publicación:

Febrero de 2025

Autoras:

Silvia L. Bruletout

Marta L. Bruletout

Copyright:

Este libro, incluyendo su contenido, diseño y materiales, está protegido por derechos de autor y es propiedad de Brulemoción.

© Brulemoción, 2025. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin el permiso expreso de las autoras.

