

# TFG EnriquezMoreno MariaVictoria

*por* María Victoria Enriquez Moreno

---

|                             |                                                                                                      |                    |       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|
| ARCHIVO                     | 17394_MARÍA_VICTORIA_ENRIQUEZ_MORENO_TFG_ENRIQUEZMORENO_MARIAVICTORIA_969036_2134976324.PDF (8.77 M) |                    |       |
| HORA DE LA ENTREGA          | 20-ABR-2017 05:19P.M. (UTC+0200)                                                                     | NÚMERO DE PALABRAS | 17070 |
| IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA | LA802106704                                                                                          | SUMA DE CARACTERES | 97263 |

## Trabajo Fin de Grado

Título:

***Afrontamiento psico-emocional en  
mujeres con cáncer de mama bajo  
tratamiento con quimioterapia.***

Alumno: María Victoria Enríquez Moreno

Director: Calixto Plumed Moreno

Madrid, abril de 2017

## Indice:

|                                                                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| • <a href="#">Resumen</a> .....                                                                           | pág. 05 |
| • <a href="#">Abstract</a> .....                                                                          | pág. 06 |
| • <a href="#">Presentación</a> .....                                                                      | pág. 07 |
| • <a href="#">Estado de la cuestión</a> .....                                                             | pág. 07 |
| 1. <a href="#">Fundamentación</a> .....                                                                   | pág. 08 |
| 1.1 <a href="#">Introducción</a> .....                                                                    | pág. 08 |
| 1.2 <a href="#">Búsqueda de la Información</a> .....                                                      | pág. 08 |
| 1.3 <a href="#">Definiciones y conceptos</a> .....                                                        | pág. 13 |
| a) <a href="#">Afrontamiento</a> .....                                                                    | pág. 13 |
| b) <a href="#">Angustia</a> .....                                                                         | pág. 13 |
| c) <a href="#">Ansiedad</a> .....                                                                         | pág. 14 |
| d) <a href="#">Cáncer</a> .....                                                                           | pág. 15 |
| e) <a href="#">Depresión</a> .....                                                                        | pág. 15 |
| f) <a href="#">Espiritualidad</a> .....                                                                   | pág. 16 |
| g) <a href="#">Estrés negativo o distrés</a> .....                                                        | pág. 16 |
| h) <a href="#">Resiliencia</a> .....                                                                      | pág. 16 |
| 1.4 <a href="#">Teorías y modelos psicológicos</a> .....                                                  | pág. 17 |
| 1.5 <a href="#">Epidemiología</a> .....                                                                   | pág. 18 |
| a) <a href="#">Incidencia del cáncer en España</a> .....                                                  | pág. 18 |
| b) <a href="#">Incidencia de la depresión, ansiedad u otras alteraciones psicológicas en España</a> ..... | pág. 18 |
| 1.6 <a href="#">Antecedentes y estudios previos relacionados con el tema</a> .....                        | pág. 19 |
| a) <a href="#">Afrontamiento en el personal de Enfermería</a> .....                                       | pág. 19 |
| b) <a href="#">Resiliencia</a> .....                                                                      | pág. 21 |
| c) <a href="#">Espiritualidad y religiosidad</a> .....                                                    | pág. 23 |
| d) <a href="#">Ejercicio físico</a> .....                                                                 | pág. 24 |
| e) <a href="#">Cuidadores informales</a> .....                                                            | pág. 25 |
| f) <a href="#">Intervenciones de Enfermería</a> .....                                                     | pág. 26 |
| g) <a href="#">Percepción del tiempo durante el tratamiento</a> .....                                     | pág. 29 |
| h) <a href="#">Cáncer de mama en hombres</a> .....                                                        | pág. 30 |
| i) <a href="#">Inmunidad y niveles de estrés</a> .....                                                    | pág. 31 |

|                                                                                                                                                     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.7 <u>Análisis crítico de los conocimientos actuales derivados de estudios previos y carencias existentes</u> .....                                | pág. 32 |
| 2. <u>Justificación</u> .....                                                                                                                       | pág. 34 |
| • <u>Diseño de proyecto educativo para el “Afrontamiento psico-emocional en mujeres con cáncer de mama bajo tratamiento con quimioterapia</u> ..... | pág. 35 |
| 1. <u>Población y captación</u> .....                                                                                                               | pág. 36 |
| 1.1 <u>Población diana</u> .....                                                                                                                    | pág. 36 |
| 1.2 <u>Captación</u> .....                                                                                                                          | pág. 36 |
| 2. <u>Objetivos</u> .....                                                                                                                           | pág. 38 |
| 2.1 <u>Objetivos generales</u> .....                                                                                                                | pág. 38 |
| a) <u>Objetivo general de salud</u> .....                                                                                                           | pág. 38 |
| b) <u>Objetivo general educativo</u> .....                                                                                                          | pág. 38 |
| 2.2 <u>Objetivos específicos</u> .....                                                                                                              | pág. 38 |
| a) <u>Conocimientos (“saber”)</u> .....                                                                                                             | pág. 38 |
| b) <u>Habilidades (“saber hacer”)</u> .....                                                                                                         | pág. 39 |
| c) <u>Actitudes (“saber ser”)</u> .....                                                                                                             | pág. 39 |
| 3. <u>Contenidos</u> .....                                                                                                                          | pág. 40 |
| 3.1 <u>Conocimientos (“saber”)</u> .....                                                                                                            | pág. 40 |
| 3.2 <u>Habilidades (“saber hacer”)</u> .....                                                                                                        | pág. 40 |
| 3.3 <u>Actitudes (“saber ser”)</u> .....                                                                                                            | pág. 40 |
| 4. <u>Sesiones, técnicas de trabajo y utilización de materiales</u> .....                                                                           | pág. 41 |
| 4.1 <u>Planificación general</u> .....                                                                                                              | pág. 41 |
| a) <u>Cronograma general</u> .....                                                                                                                  | pág. 41 |
| b) <u>Número de participantes</u> .....                                                                                                             | pág. 41 |
| c) <u>Docentes</u> .....                                                                                                                            | pág. 42 |
| d) <u>Lugar de celebración</u> .....                                                                                                                | pág. 42 |
| e) <u>Actividades entre sesiones</u> .....                                                                                                          | pág. 42 |
| 4.2 <u>Planificación específica por sesión</u> .....                                                                                                | pág. 43 |
| a) <u>Sesión 1ª</u> .....                                                                                                                           | pág. 43 |
| b) <u>Sesión 2ª</u> .....                                                                                                                           | pág. 44 |
| c) <u>Sesión 3ª</u> .....                                                                                                                           | pág. 45 |
| d) <u>Sesión 4ª</u> .....                                                                                                                           | pág. 46 |
| e) <u>Sesión 5ª</u> .....                                                                                                                           | pág. 47 |
| f) <u>Sesión 6ª</u> .....                                                                                                                           | pág. 48 |

|                                                                                                   |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. <a href="#">Evaluación</a> .....                                                               | pág. 49 |
| 5.1 <a href="#">Evaluación de la estructura del proceso</a> .....                                 | pág. 49 |
| 5.2 <a href="#">Evaluación de resultados</a> .....                                                | pág. 49 |
| a) <a href="#">Objetivo general de salud</a> .....                                                | pág. 49 |
| b) <a href="#">Objetivo general educativo</a> .....                                               | pág. 50 |
| <a href="#">Bibliografía</a> .....                                                                | pág. 51 |
| • <a href="#">Anexos</a> .....                                                                    | pág. 56 |
| - <a href="#">Anexo 1: Cartel</a> .....                                                           | pág. 57 |
| - <a href="#">Anexo 2: Folleto</a> .....                                                          | pág. 58 |
| - <a href="#">Anexo 3: Cuestionario EORTC</a> .....                                               | pág. 60 |
| - <a href="#">Anexo 4: Cuestionario FACT</a> .....                                                | pág. 63 |
| - <a href="#">Anexo 5: Cuestionario HADS</a> .....                                                | pág. 66 |
| - <a href="#">Anexo 6: Versión Original en Ingles de los Cuestionarios EORTC, FACT y HADS</a> ... | pág. 69 |
| - <a href="#">Anexo 7: Hoja observador (sesiones 1, 4 y 5)</a> .....                              | pág. 75 |

## **Resumen:**

El Cáncer de Mama es una enfermedad con bastante incidencia en las mujeres que viven en las sociedades civilizadas e industrializadas. Normalmente, el recibir la noticia de tal diagnóstico supone tanto para la paciente como para su familia un terrible drama.

Comienza para estos una etapa de grandes e indeseados cambios a los que no tienen más remedio que adaptarse lo mejor que puedan. Uno de estos cambios que deberán afrontar paciente y familia es el tratamiento con quimioterapia y sus efectos secundarios (debilidad, alopecia, malestar generalizado, náuseas, vómitos, etc).

El objetivo de este proyecto educativo es ayudar a las pacientes a afrontar esta etapa de su vida lo mejor posible, ofreciéndoles opciones para que sean capaces de manejar y reducir el estrés o ansiedad derivados de su proceso.

La razón de querer lograr dicho objetivo es porque existen numerosos estudios que dejan patente una relación directa entre la reducción del estrés o ansiedad y una menor cantidad de efectos secundarios en los tratamientos de quimioterapia. Derivado de lo anterior, la inmunidad de la paciente se verá reforzada y las posibilidades de vencer al Cáncer se verán aumentadas.

**Palabras Clave o DeCS:** Quimioterapia, Cáncer, Atención de Enfermería, Adaptación Psicológica, Espiritualidad.

## **Abstract:**

Breast tumours are a disease which is quite frequent in women who live in industrialized and civilised societies. As a rule, to get to know the news of such a diagnosis is a horrible tragedy for the patient as well as her family.

So, a period of profound and undesirable changes which must be assumed as best as possible is started. One of the changes that both the patient and her family must face is the treatment with chemotherapy and its side-effects (weakness, alopecia, general physical discomfort, nausea, vomiting, etc).

The aim of this educational project is to help the patients to confront this period of their life as best as possible by providing them different options so that they may be able to manage and cut down both the stress or anxiety, which are an aftermath of their process.

The reason to want to achieve such a goal is because there are a great deal of investigations which obviously show a straightforward relationship between the decrease of the stress or the anxiety and a reduction of chemotherapy side-effects.

As a consequence of the previous statement, the patient's immunity will be reinforced and her possibilities of overcoming the tumour will be increased.

**Key Words or MESH:** Chemotherapy, Cancer, Nursing Care, Psychological Adaptation, Spirituality.

## **Presentación:**

El motivo de elección del tema "Afrontamiento psico-emocional en mujeres con cáncer de mama bajo tratamiento con quimioterapia" es la escasa importancia que se le otorga actualmente al ámbito espiritual en los cuidados enfermeros de este tipo de pacientes. Si entendemos el término "espiritualidad" como "proyecto de vida", queda bastante clara la relación existente entre espiritualidad y estado psicológico y anímico de la persona.

Hoy día, parece que se le da mucho protagonismo al tratamiento médico y farmacológico contra el cáncer pero se hace muy poco por el estado psicológico de estos pacientes y el estrés negativo o distress que les genera el hecho de padecer esta enfermedad. No se tiene en cuenta que es muy necesario prestar atención a otras esferas de estos pacientes, como pueda ser la psicológica.

Por otra parte, es ampliamente conocido, a nivel de casi cualquier persona y desde hace bastante tiempo, que el distress, tiene un efecto nocivo en relación con la patología del cáncer, tanto en su aparición como en su evolución. Se ha demostrado en numerosos estudios experimentales que dicho estrés negativo, puede ser un factor que determine la capacidad de crecimiento y la de diseminación de un tumor.

Es por ello, que se puede deducir que la constante evaluación y atención de los factores psicológicos en pacientes diagnosticados con cáncer, es realmente significativa. Es también evidente, que a través de este tipo de atención, será posible mejorar la calidad de vida de los pacientes onco-hematológicos.

Por todo ello, parece ser incuestionable la importancia de planificar cuidados enfermeros dirigidos al afrontamiento psicológico de la enfermedad mencionada. Para que dichos cuidados gocen de éxito, será indeclinable y obligatorio abordar al paciente en todas sus esferas (Bio-Psico-Social y espiritual). Para lograr este objetivo, será primordial el tener siempre presentes los conceptos de "enfermería holística" y "humanización del paciente".

## **Estado de la cuestión:**

### **1. Fundamentación:**

#### **1.1 Introducción:**

En este apartado llamado "estado de la cuestión", se realizarán tanto una fundamentación como una justificación razonadas y documentadas sobre "Afrontamiento psico-emocional en mujeres con cáncer de mama bajo tratamiento con quimioterapia".

La fundamentación se abordará desde los puntos de vista de definiciones y conceptos considerados importantes para este trabajo, las teorías y modelos psicológicos existentes que tienen relación con el tema elegido, la epidemiología del cáncer y de las alteraciones psicológicas en España, antecedentes y estudios previos en este campo y un análisis crítico de los conocimientos actuales junto con las carencias existentes hoy día.

Por último, se expondrá una justificación razonada desde un punto de vista enfermero del modelo elegido para su desarrollo, el cual se trata de un proyecto educativo. Aquí se explicará el porqué de dicha elección.

#### **1.2 Búsqueda de la información:**

La búsqueda de toda la información se ha realizado a través de internet, seleccionando solamente las fuentes de información consideradas como estrictamente fiables desde un punto de vista científico y sin acotar demasiado el tipo de información que se quería encontrar sobre el tema. Se han buscado artículos de índole científica publicados en revistas de tal categoría y recopilados en bases de datos de gran prestigio como puedan ser CINAHL, Pubmed, Dialnet, etc. Los artículos encontrados en dichas bases de datos, junto con algunos datos de interés referentes a los mismos, se pueden ver en la Tabla 1, que se adjunta en la página siguiente; en esta se encuentra detallada la relación de los artículos referenciados hasta el momento.

Para hablar de la epidemiología, la principal fuente de información utilizada para recopilar datos utilizada aquí ha sido el Instituto Nacional de Estadística.

En cuanto a ciertas definiciones de conceptos, se han tenido en cuenta también criterios de asociaciones dotadas de gran fama e indiscutible renombre como es la Asociación Americana de Psiquiatría y se ha buscado también el propio significado etimológico de cada palabra utilizando como herramienta el Diccionario de la Real Academia Española, el Diccionario Taber de Ciencias de la Salud y el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina.

| <b>Términos de búsqueda</b>                                                            | <b>Título Artículo Científico</b>                                                                                                              | <b>Idioma del artículo leído</b> | <b>País de procedencia y Año de publicación</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| Psychological Frontfacing, Stress, Anxiety                                             | Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar                                                                                      | Castellano                       | España 2003                                     |
| Attitude to Death, Nursing, Anxiety, Cancer                                            | Afrontamiento del profesional de enfermería ante la muerte de pacientes, en unidades de paliativos y oncología                                 | Castellano                       | España 2015                                     |
| Síndrome de Burnout, Estrés, Enfermería oncológica                                     | Afrontamiento de la muerte en un paciente pediátrico oncológico desde el punto de vista de la enfermería                                       | Castellano                       | España 2013                                     |
| Quality of Life, Anxiety, psychology, Depression, Cancer, Nursing, Well-being, comfort | Quality of life and psychological well-being of colorectal cancer survivors in Jordan                                                          | Inglés                           | Jordania 2014                                   |
| Cancer, Nursing, Psychological Frontfacing                                             | Effectiveness of Nursing Interventions on Physical and Psychological Outcome among Cancer Patients Undergoing Chemotherapy                     | Inglés                           | India 2016                                      |
| Spiritual Care, Cancer, Nursing, Psychological Frontfacing, Well-being, comfort        | Spiritual Therapy to Improve the Spiritual Well-Being of Iranian Women with Breast Cancer : A Randomized Controlled Trial                      | Inglés                           | Irán 2013                                       |
| Cancer, Nursing, Quality of Life, Well-being, comfort                                  | Effects of a Rehabilitation Program on Quality of Life, Cardiopulmonary Function and Fatigue During Radiotherapy for Breast Cancer Patients    | Inglés                           | Corea 2012                                      |
| Cancer, Nursing, Quality of Life, Psychological Frontfacing, Spiritual Care            | Resilience and Quality of Life in Breast Cancer Patients                                                                                       | Inglés                           | Macedonia 2015                                  |
| Pain, nursing, palliative care, oncology                                               | Develando el significado del proceso de duelo en enfermeras(os) pediátricas(os) que se enfrentan a la muerte de un paciente a causa del cáncer | Castellano                       | Colombia 2013                                   |
|                                                                                        |                                                                                                                                                |                                  |                                                 |

|                                                                                      |                                                                                                                                                     |            |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| Cancer, Nursing, Wellness, Psychological Frontfacing, Quality of Life                | Patients' Perceptions of the Importance of Nurses' Knowledge About Cancer and Its Treatment for Quality Nursing Care                                | Inglés     | Noruega<br>2010     |
| Cancer, haematological nursing, spirituality                                         | How haematological cancer nurses experience the threat of patients' mortality                                                                       | Inglés     | Canadá<br>2011      |
| Cancer, Quality of Life, Coping, Psyc-oncology                                       | Afrontamiento y Calidad de Vida. Un Estudio de Pacientes con Cáncer                                                                                 | Castellano | Argentina<br>2003   |
| Cancer, Chemotherapy, Nursing Care, Informational Needs, Perceptions, Patient, Nurse | Informational Needs of Breast Cancer Patients on Chemotherapy: Differences Between Patients' and Nurses' Perceptions                                | Inglés     | Malasia<br>2011     |
| Cancer, Chemotherapy, Quality of Life, Caregiver, Family                             | Effects of Care Burdens of Caregivers of Cancer Patients on their Quality of Life                                                                   | Inglés     | Turquía<br>2012     |
| Cancer, Chemotherapy, Symthons, Coping Strategy                                      | Symptom experiences and coping strategies among multi- ethnic solid tumor patients undergoing chemotherapy in Malaysia                              | Inglés     | Malasia<br>2015     |
| Cancer, NK cell activity, Cytokines, Coping, Quality of life                         | Effect of Mindfulness Based Stress Reduction on Immune Function, Quality of Life and Coping In Women Newly Diagnosed with Early Stage Breast Cancer | Inglés     | EEUU<br>2008        |
| Cancer, Chemotherapy, Nursing, Wellness, Psychological Adaptation                    | Effect of virtual reality on time perception in patients receiving chemotherapy                                                                     | Inglés     | EEUU<br>2013        |
| Chemotherapy Cancer Nursing Care Psychological Adaptation Spirituality               | The use of religious/spiritual coping among patients with cáncer undergoing chemotherapy treatment                                                  | Inglés     | Brasil<br>2013      |
| Depresión, Pediatría, Enfermería, Cáncer                                             | Factores relacionados con la depresión en pacientes pediátricos con cáncer y participación de la Enfermera en su detección                          | Castellano | Colombia<br>2015    |
| Breast Cancer, Men                                                                   | Breast Cancer in Men                                                                                                                                | Inglés     | Reino Unido<br>2012 |
| Nursing, Breast Cancer, Psychological Adaptation                                     | Caring for Patients with Advanced Breast Cancer: The Experiences of Zambian Nurses                                                                  | Inglés     | Zambia<br>2017      |

|                                                                   |                                                                                                                                                                              |                 |                |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| Nursing, Breast Cancer, Psychological Adaptation                  | A qualitative investigation of health care professionals', patients' and partners' views on psychosocial issues and related interventions for couples coping with cancer     | Inglés          | Australia 2015 |
| Cancer, Religion, Spirituality, Quality of Life                   | Religion, Spirituality, and Health in Cancer Patients: A Meta-Analysis                                                                                                       | Physical Inglés | EEUU 2015      |
| Nursing, Breast Cancer, Coping                                    | Coping with Breast Cancer: Reflections from Chinese-, Korean-, and Mexican-American Women                                                                                    | Inglés          | EEUU 2016      |
| Nursing, Breast Cancer, Coping, Mortality                         | African American Women: Surviving Breast Cancer Mortality against the Highest Odds                                                                                           | Inglés          | EEUU 2015      |
| Nursing, Cancer, Psychological Adaptation, Chemotherapy.          | Social Perceptions of Breast Cancer by Women Still Undergoing or Having Completed Therapy: a Qualitative Study                                                               | Inglés          | Turquía 2016   |
| Religion, Cancer, Health                                          | Influence of Religious Beliefs on the Health of Cancer Patients                                                                                                              | Inglés          | Taiwán 2016    |
| Cáncer, Estrés, Inmunidad                                         | Emociones e inmunidad                                                                                                                                                        | Castellano      | Argentina 2001 |
| Estrés, Inmunidad, Psicooncología, Cáncer                         | Factores psicológicos que intervienen en el desarrollo del cáncer y en la respuesta al tratamiento                                                                           | Castellano      | España 2000    |
| Cancer, Caregiver, Coping, Psychological, Quality of Life, Stress | The development of a complex intervention in China: The 'Caring for Couples Coping with Cancer "4Cs" Programme' to support couples coping with cancer Cancer palliative care | Inglés          | China 2015     |
| Cáncer de Mama, Hombres                                           | Cáncer de mama en el hombre                                                                                                                                                  | Castellano      | Méjico 2006    |

Tabla 1: Artículos encontrados, leídos y citados.

### **1.3 Definiciones y conceptos:**

Ansiedad, angustia, estrés y depresión, son conceptos que representan las alteraciones más frecuentes en los enfermos de cáncer. Y como es lógico, será necesario que el paciente realice un buen afrontamiento psicológico del proceso por el que está pasando.

A continuación se exponen las definiciones de dichos conceptos, junto con otros que serán mencionados en repetidas ocasiones a lo largo de este proyecto:

#### **a) Afrontamiento:**

- Según la Real Academia Española, se define como “acción y efecto de afrontar” (Real Academia Española, n.d.).
- Según el Diccionario Taber, “Control de la situación y adaptación a la presión, a las oportunidades y a los cambios, como los relacionados con las enfermedades agudas o crónicas, las discapacidades, el dolor, la muerte, la reubicación, el trabajo, la estructura familiar, las relaciones o las ideas nuevas; es decir, lo inesperado (*Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*, 2007).
- Según Darío Martín Llull, Justo Zanier y Fernando García, es la estrategia empleada por la persona para manejar las demandas que las situaciones estresantes envían (Llull, Zanier, & García, 2003).

#### **b) Angustia:**

- Según la Real Academia Española, algunas de las definiciones para esta palabra son “aflicción, congoja, ansiedad”, “temor opresivo sin causa precisa” y “aprieto, situación apurada”, “dolor o sufrimiento” (Real Academia Española, n.d.).
- Según el Diccionario Taber, se trata de un sinónimo de “ansiedad” (*Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*, 2007).
- Según el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina, “sentimiento desagradable en el que la persona se siente amenazada por algo inconcreto, acompañado de sensación de opresión en la garganta y en la región precordial, dolor

epigástrico y sobrecogimiento, es decir, tendencia a la inmovilización, al recogimiento sobre sí mismo" (Real Academia Nacional de Medicina, 2011).

- Para Sierra, Ortega y Zubeidat, el concepto de "angustia" se refiere a una sensación, a menudo unida a estados de desesperanza, en donde la característica primordial es la pérdida de la competencia para realizar acciones voluntarias y libres como sujeto autónomo. Aquí concurren causas sociales, psicológicas, biológicas y existenciales. Por ese motivo, será siempre necesario realizar un abordaje integral del problema, abarcando así los factores mencionados (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

### **c) Ansiedad:**

- Según la Real Academia Española, se puede definir como "Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo" o como "Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular, a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos" (Real Academia Española, n.d.).

- Según el Diccionario Taber, "sensación vaga de malestar o de miedo, acompañada de respuesta autónoma; muchas veces la persona desconoce su origen o este no es específico.

- Sensación anticipada de temor a un peligro" (*Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*, 2007).

- Según el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina, "sentimiento desagradable de sentirse amenazado por algo inconcreto, acompañado de sensaciones somáticas de tensión generalizada, falta de aire, sobresalto y búsqueda de una solución al peligro. Es similar a la angustia" (Real Academia Nacional de Medicina, 2011).

- De manera universal y según Sierra, Ortega y Zubeidat, se puede afirmar que el vocablo "ansiedad" se refiere a la unión o mezcla de diferentes manifestaciones, tanto mentales como físicas, las cuales no son achacables a verdaderas amenazas. La forma en que la ansiedad aparece es tanto en forma de crisis (agudo) como un estado difuso y duradero o permanente (crónico), el cual puede incluso llegar a desembocar en un estado de pánico (Sierra et al., 2003).

#### **d) Cáncer:**

- Según el Diccionario Taber, se define como “Neoplasia maligna caracterizada por el crecimiento incontrolado de células, por lo general, con invasión a tejidos sanos, localmente, o por todo el cuerpo” (*Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*, 2007).

- Según el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina, “cada una de las enfermedades producidas por un daño genético no letal que se originan por la expansión clonal de una célula que se divide de una forma incoordinada y excesiva, infiltra los tejidos próximos y da lugar a implantes secundarios discontinuos o metástasis. Las alteraciones del ADN pueden surgir por errores aleatorios de replicación, exposición a carcinógenos o defectos en la reparación del ADN” (Real Academia Nacional de Medicina, 2011).

#### **e) Depresión:**

- Según la Real Academia Española, se puede definir como “síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos” (Real Academia Española, n.d.).

- Según el Diccionario Taber, “Una de las diversas alteraciones emocionales caracterizadas por la pérdida del interés por la vida o del placer por vivir” (*Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*, 2007).

- Según los criterios establecidos por la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-V), encuentra su base en los criterios: 1 Estado anímico depresivo 2 Apatía y desinterés por todo en general 3 Disminución del apetito junto con disminución del peso corporal / aumento del apetito junto con aumento del peso corporal. 4 Insomnio/ hipersomnia. 5 Hiperactividad/ inactividad. 6 Cansancio extremo. 7 Sentirse inútil, auto reproches y sentimientos de culpabilidad sin motivo aparente. 8 Disminución de la capacidad de pensamiento y concentración y/o toma de decisiones. 9 Ideación de muerte y/o suicidio reiterada (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Cuando están presentes al menos 5 síntomas de estos 8, siendo uno de ellos el 1 (Estado anímico depresivo) o el 2 (Apatía y desinterés por todo en general) y estos están presentes en el individuo durante 2 semanas como mínimo, es signo indiscutible de que existe una depresión clínica (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

#### **f) Espiritualidad:**

- Según la Real Academia Española, se define como “conjunto de ideas referentes a la vida espiritual” (Real Academia Española, n.d.).
- Según Najmeh Jafari, Ziba Farajzadegan, Ahmadreza Zamani, Fatemeh Bahrami, Hamid Emani, Amir Loghmani y Nooshin Jafari, el término “espiritualidad” tiene que ver con la cualidad de la humanidad referente a la manera en que los individuos buscan un significado o propósito a su propia existencia (Jafari et al., 2013).

#### **g) Estrés Negativo o Distrés:**

- Según la Real Academia Española, se define como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (Real Academia Española, n.d.).
- Según el Diccionario Taber, “Fuerza física, fisiológica o psicológica capaz de perturbar el equilibrio psicológico” (*Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*, 2007).
- Según el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina, “tensión y sobreestimulación psíquica o somática generadora de ansiedad que prepara al individuo para la acción, la lucha o la huida y que, prolongada en el tiempo, pone en marcha el síndrome general de adaptación” (Real Academia Nacional de Medicina, 2011).
- Para Sierra, Ortega y Zubeidat, el término “estrés” es el suceso más común en la vida de una persona, ya que todos en mayor o menor medida lo hemos sufrido alguna vez. La mínima variación en nuestras vidas puede convertirnos en víctimas del estrés. Dicha mínima variación puede ir desde sentirnos bajo presión, encontrarnos aburridos, o tener problemas de pareja (Sierra et al., 2003).

#### **h) Resiliencia:**

- Según la Real Academia Española, se puede definir como “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (Real Academia Española, n.d.).

- Según el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina, “capacidad de una persona para sobreponerse a alguna adversidad o adaptarse a circunstancias extremas o adversas” (Real Academia Nacional de Medicina, 2011).

- Según Gordana-Dimitrovska, Izabela Filov, Domnika Rajchanovska, Petar Stefanovski y Beti Dejanova, “resiliencia” es la habilidad de un individuo para proteger su propia salud mental en el momento de enfrentarse a una adversidad (Ristevska-Dimitrovska, Filov, Rajchanovska, Stefanovski, & Dejanova, 2015).

#### **1.4 Teorías y modelos psicológicos:**

En primer lugar, y dado el protagonismo que tiene aquí el Estrés producido por la enfermedad neoplásica, parece ineludible hablar de Hans Selye y de su “Modelo del Síndrome General de Adaptación”. Dicho modelo, en líneas generales, afirma que el cuerpo humano tiene siempre una manera específica de responder a una agresión con independencia del origen que tenga esta.

En dicha reacción a las agresiones o enfermedades, se pueden diferenciar según el fisiólogo y médico Hans Selye, 3 fases o estadios diferentes:

1 Fase de reacción de alarma- Tiene lugar durante las primeras 6-48 horas después de la lesión o agresión. Aparecen cambios en el cuerpo que son específicos de una primera exposición a un factor estresante. Algunos de estos cambios son: rápida disminución en el tamaño del timo, bazo, ganglios linfáticos e hígado; desaparición de tejido adiposo; pérdida de tono muscular, caída de la temperatura corporal; formación de erosiones agudas en el tracto digestivo, especialmente estómago, intestino delgado y apéndice.

Aquí parece lógico extraer la conclusión de que la resistencia del organismo se ve mermada, y si se da el caso de que el agente estresor tuviese la suficiente fuerza o agresividad, puede aparecer incluso la muerte.

2 Fase de resistencia- Tiene lugar una vez pasadas las primeras 48 horas después de que la lesión, agresión o enfermedad se produzca. Si continúa en el tiempo la exposición al estrés, y esta es compatible con que se produzca una adaptación del organismo a la situación, los signos físicos específicos de la fase anterior desaparecen y la capacidad de resistencia del organismo aumenta por encima de la normalidad.

**3 Fase de agotamiento-** Si la exposición al estresor se prolonga en el tiempo y se convierte en algo continuo, la persona pierde toda la resistencia que había adquirido en la segunda fase. Su energía se agota y signos similares a los observados durante la primera fase vuelven a hacer su aparición, pero ahora de una manera irreversible. El individuo muere (Selye, 1936).

Tomando como referencia el modelo de Hans Selye, parece que, la importancia de evitar que el estrés se apodere del paciente con cáncer, es una tarea muy importante. Una tarea en la que, además de otros profesionales como son el Oncólogo y los psicólogos, Enfermería puede y debe tener un alto y valioso protagonismo.

Se deduce con esto pues, que si la Enfermera enfoca sus cuidados desde el punto de vista de la reducción o mitigación del estrés, ello será un gran coadyuvante en cuanto a la lucha contra la enfermedad por parte del paciente.

### **1.5 Epidemiología:**

#### **a) Incidencia del Cáncer en España:**

Según el Instituto Nacional de Estadística, por sexos, los tumores fueron en 2014 la primera causa de mortalidad entre los hombres (294,6 fallecidos por cada 100.000 habitantes) y la segunda entre las mujeres (182,1 fallecidos por cada 100.000 habitantes) (Instituto Nacional de Estadística, 2016).

Siendo tal la incidencia de los tumores y observando la mortalidad que estos producen, parece lógico que el hecho de ser diagnosticado con una enfermedad onco-hematológica, pueda ser un factor altamente estresante para casi cualquier persona.

#### **b) Incidencia de la depresión, ansiedad u otras alteraciones psicológicas en España:**

Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2009, estas afecciones fueron sufridas por un 11, 7% de la población. Por sexos, supondría la quinta enfermedad más común entre las mujeres y la cuarta entre los hombres (Instituto Nacional de Estadística, 2009).

Tras el análisis de estos datos, parece quedar claro que la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales de este tipo son ya de por sí bastante frecuentes en la población sin estar directamente relacionados con ninguna patología onco-hematológica.

De esta manera, se puede llegar a pensar que si coinciden en tiempo y espacio enfermedades como el cáncer y las alteraciones psicológicas descritas (el estrés, la angustia, la ansiedad y la depresión), ello será con toda probabilidad una combinación fatal que empeorará el pronóstico de cualquier persona.

### **1.6 Antecedentes y estudios previos relacionados con el tema:**

Además del modelo de Hans Selye y la epidemiología en España del cáncer y los trastornos psicológicos, sería relevante hablar de ciertos estudios realizados en diferentes partes del mundo con el fin de analizar el afrontamiento psicológico del cáncer y la influencia de dicha actitud en relación a la calidad de vida de los enfermos (psico-oncología).

#### **a) Afrontamiento en el Personal de Enfermería:**

Para empezar, sería importante hablar de algunos estudios realizados en los que el paciente no es el protagonista. Existen numerosos artículos centrados en lo referente al afrontamiento por parte del personal trabajador de Enfermería en unidades Oncológicas con pacientes terminales. En concreto, este sector es de los más afectados por el "Síndrome de Burnout" (Plaza García, García Gabaldón, & Chenovart Prats, 2013).

La dedicación que requieren este tipo de pacientes suele llevar a numerosos problemas físicos, psicológicos e incluso institucionales los cuales conllevan un efecto negativo en la calidad de vida tanto laboral como personal del trabajador, desencadenando así un cansancio constante. Como consecuencia de dicho cansancio crónico, se terminará viendo limitada la capacidad de iniciativa del personal de Enfermería. Por todo ello es importante que se trabaje con profesionalidad, aceptando la muerte como el fin de toda vida pero nunca llegando a frivolar (Plaza García et al., 2013).

En Canadá, en el año 2012 se publica un estudio cualitativo que describe cómo viven la muerte de sus pacientes las Enfermeras de Hematología (Unidad de Trasplante de Médula Ósea). El tema de luchar contra la enfermedad mientras que se preparaban para la posibilidad de "dejarles ir" era una dominante entre ellas. Enfermería afirmó que el Trasplante de Médula Ósea representa una última oportunidad para los pacientes en su lucha contra el Cáncer. Incluso cuando parecen estar muriéndose sin remedio, algunos de ellos se recuperan casi milagrosamente (Leung et al., 2012).

Las conclusiones de este estudio fueron principalmente dos: Por un lado dejó de manifiesto la responsabilidad de estas Enfermeras de luchar contra la enfermedad, al mismo tiempo que preparan al paciente y su familia ante la posibilidad real de que este fallezca. Y por otro, los conflictos que encuentra Enfermería en cuanto a su responsabilidad de elegir entre si deben proporcionar esperanza a sus pacientes o en cambio, ha llegado el momento en que es necesario prepararles para lo peor (Leung et al., 2012).

Sonia Marchán Espinosa también le dedica un artículo al afrontamiento por parte del personal de Enfermería de la muerte en los pacientes terminales y afirma que el cuidar a la persona que va a morir y a sus familiares se encuentra entre las competencias propias de esta profesión. Es en estos momentos cuando afloran los sentimientos de angustia o miedo y la Enfermera deberá ser competente aquí también aunque no haya recibido formación específica para ello (Plaza García et al., 2013).

Para analizar esta situación, se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal. Las conclusiones que se obtuvieron fueron que más de la mitad de los profesionales sanitarios consideraban insuficiente la formación universitaria recibida en lo referente al cuidado del paciente terminal (Plaza García et al., 2013).

El principal problema que se encuentra el personal sanitario en Oncología, y en concreto Enfermería, es que los objetivos en la medicina actual están dirigidos casi siempre hacia la curación y el alargar en todo lo posible la vida. Es por ello que se considera la muerte como un fallo o fracaso. Más concretamente, el que un niño fallezca, supone para el personal sanitario un hecho incomprensible y algo que va “contra natura”, trayendo consigo sentimientos de dolor, tristeza, desengaño e impotencia. El afrontamiento de un suceso así, produce en Enfermería un proceso de características dinámicas y constantes en el tiempo, en donde surgen numerosas experiencias tanto en el ámbito profesional como en el personal. Este tipo de situación llega incluso a generar respuestas de evasión, empujando a algunas Enfermeras a buscar excusas para “escapar” del servicio y no presenciar el instante de la defunción. Otras veces, la respuesta que se produce en el personal trabajador de estas unidades es la resignación ante la muerte. Como consecuencia de todo ello, el estado de ánimo de dichos profesionales sufre un gran deterioro que genera una disminución en el rendimiento laboral y un aumento en las posibilidades de cometer errores en el trabajo diario. De esta manera terminará apareciendo el ya mencionado “Síndrome de Burnout” (Vega-Vega et al., 2013).

En Zambia se realizó un estudio sobre las Enfermeras y sus experiencias ante el cuidado de las mujeres con Cáncer de Mama avanzado. El método utilizado fue un diseño descriptivo cualitativo. Se realizaron 17 entrevistas en profundidad a las Enfermeras. Los resultados fueron claros, destacando 2 temas: el cuidar a este tipo de paciente supone todo un reto y el no poseer la adecuada formación supone que las Enfermeras pueden hacer menos de lo que sería posible si tuviesen la formación que necesitan, lo cual resulta en una situación realmente frustrante para estas. Las conclusiones halladas fueron que a pesar que las experiencias negativas resultaban algo desbordantes para estas Enfermeras, todas relataron alguna experiencia significativa en cuanto al cuidado de estas pacientes. La falta de formación fue uno de los mayores factores relacionados con experiencias negativas percibidas por las Enfermeras (Maree & Mulonda, 2017).

#### **b) Resiliencia:**

En cuanto a la resiliencia, y centrándose ya más en el enfermo que en el personal sanitario, es sabido que numerosos estudios han puesto de manifiesto la relación existente entre dicha capacidad para lidiar contra la adversidad y la calidad de vida que obtiene el paciente. Por ejemplo, según Gordana-Dimitrovska, Izabela Filov, Domnika Rajchanovska, Petar Stefanovski y Beti Dejanova, las desgracias o contratiempos pueden ser convertidas en oportunidad si se le aplican los mecanismos acertados de resiliencia. Pueden terminar representando incluso una experiencia de la que poder instruirse y sacar así una rentabilidad (Ristevska-Dimitrovska et al., 2015).

Según Darío Martín Llull, Justo Zanier y Fernando García, en este campo, lo difícil es fijar las variables psicológicas con mayor peso, tanto a la hora de obtener un buen o mal afrontamiento de la situación personal. Este aspecto es decisivo, ya que, dependiendo de la resiliencia que posea el individuo, este gozará de una mayor o menor calidad de vida e incluso ello determinará la duración del tiempo de supervivencia una vez diagnosticada la enfermedad (Llull et al., 2003).

Los autores citados en el anterior párrafo, realizaron en 2003 un estudio sobre el tema en cuestión y sus conclusiones fueron que cuando aparecen la estrategia de evitación hacia el hecho de padecer la enfermedad, el fatalismo y la desesperanza, estas se correlacionan de manera negativa con la calidad de vida percibida por el individuo enfermo. Es por estos datos que se detecta claramente la necesidad de intervenir psicológicamente a los enfermos que no logren desarrollar un adecuado afrontamiento del proceso. Dedujeron por tanto, que sería especialmente positivo el hecho de diseñar unos determinados programas

de intervención interdisciplinaria o multidisciplinaria con el fin de satisfacer así las necesidades de estos pacientes (Llull et al., 2003).

Pero una óptima resiliencia no sería muchas veces posible sin la ayuda del personal sanitario. Un estudio sobre el afrontamiento y las estrategias empleadas pone de manifiesto que aunque estos pacientes suelen sufrir numerosos síntomas y efectos secundarios por culpa de la enfermedad y de su tratamiento, la información que tanto Enfermería como los médicos les brindan les supone una herramienta muy útil para superar dichos inconvenientes. Gracias a dicha información son capaces de adoptar una adecuada estrategia de afrontamiento, logrando manejar así, y sentir incluso aliviados, dichos efectos no deseados durante el transcurso de su tratamiento. Los pacientes sienten que de otra manera, no habrían sido capaces de sobrellevar la quimioterapia (Yahaya, Subramanian, Bustam, & Taib, 2015).

Resulta también interesante un estudio realizado en Australia el cuál analiza cómo afecta el Cáncer a una pareja, considerando a esta como un sistema interdependiente. Dicho estudio saca a relucir el hecho de las intervenciones psicosociales en parejas, considerando a estas como unidad resultan muy eficaces a la hora de lograr una reducción del distress, mejorando por ello las habilidades para afrontar la situación. Aunque existen ciertas limitaciones debido a que, por parte de los profesionales de la salud y sus distintas disciplinas, existe una gran diversidad de opiniones en cuanto a las necesidades de dichas parejas.

El método empleado en este estudio fue el cualitativo (entrevistas semi-estructuradas), en el cual participaron Enfermeras, Oncólogos, Psicólogos y 20 parejas en las que uno de los 2 había sido diagnosticado con la enfermedad en cuestión.

En los resultados se encontraron tres temas que destacaban: ¿cómo afrontan el Cáncer las parejas?, ¿en qué consisten los cuidados psicosociales en las parejas? Y ¿cómo se pueden mejorar dichos cuidados?. En definitiva, con este estudio, se pusieron de relieve ciertos aspectos a los que se enfrentan las parejas cuando su cónyuge es diagnosticado con Cáncer y qué pasos deben seguir para prestarle un mejor apoyo y mejorar su autogestión (Regan, Levesque, Lambert, & Kelly, 2015).

En Estados Unidos se realizó un estudio para ver cómo afrontan el Cáncer de Mama las mujeres asiáticas y las latinas. Estas mujeres tienen inherentes ciertas barreras como son las culturales, las socioeconómicas y el idioma. Con dicho estudio se pudo establecer la

relación directa entre cultura y estrategias de afrontamiento, obteniendo así una perspectiva sobre la importancia de la cultura en este tipo de situaciones. Gracias a esto, los profesionales sanitarios pueden fomentar estrategias adecuadas para afrontar la enfermedad (He, Johnston, Zeitlinger, City, & City, 2016).

En Estados Unidos se realizó en 2015 un estudio sobre este aspecto con mujeres que habían sobrevivido a un Cáncer de Mama. Se exploraron las diferentes vivencias que había experimentado cada una de las participantes. Sobre todo se hizo hincapié en las experiencias que influyeron a la hora de vencer las altas probabilidades en cuanto a mortalidad se trataba. Se encontraron áreas importantes, las cuales quedaron como claves en cuanto a factores que favorecen la supervivencia: antecedentes familiares de Cáncer de Mama (cuanto más cercano era el miembro de la familia mayor influencia positiva), capacidad de concienciarse y prepararse para manejar tal evento (a mayor capacidad, mayor índice de supervivencia), experiencias positivas vividas durante el diagnóstico (en la medida de lo que la situación lo permite) y la reacción que estas habían tenido al recibir la noticia (White-Means, Rice, Dapremont, Davis, & Martin, 2015).

Cuando una mujer es diagnosticada con un Cáncer de Mama, esta situación supone una crisis tanto social, física como incluso espiritual. Es por ello que el investigar esta situación, forma parte también del tratamiento de esta enfermedad (Mermer, Nazli, & Ceber, 2016).

### **c) Espiritualidad y Religiosidad:**

Por otra parte, la espiritualidad y religiosidad son también otros factores que no se pueden obviar. Por ejemplo, cuando una mujer es diagnosticada con cáncer de mama, este acontecimiento supone una auténtica tragedia tanto para ella como para su familia. Y aquí es donde algunos pacientes recurren a sus creencias con la esperanza de encontrar algo de comodidad, siendo en muchos casos, unos resultados psicológicos muy positivos. Es por ello que la religiosidad y espiritualidad se asocian con una mejor adaptación al proceso y unos niveles más bajos de angustia, ira, ansiedad y aislamiento social (Jafari et al., 2013).

Los resultados de dicho estudio evidenciaron que las personas que, de alguna manera, ya sea religiosa o espiritual, buscan darle un significado a su propia existencia, experimentan una importante mejoría en su bienestar espiritual, su calidad de vida y su vida social. Por ello, las intervenciones dirigidas a detectar e incorporar las necesidades espirituales en los tratamientos convencionales, deberían ser consideradas (Jafari et al., 2013).

Numerosos estudios epidemiológicos hechos en las últimas décadas revelan una positiva relación entre espiritualidad/religiosidad y unos mejores indicadores de salud. Las personas que son religiosas, suelen poseer una mayor habilidad para enfrentar las diversas situaciones adversas en las que la vida les sitúa. La espiritualidad representa también un importante recurso de afrontamiento (Issn, I, Cássia, & Chaves, 2016).

En Brasil, en el año 2013, se realizó también un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, dirigido a investigar este mismo campo en 101 pacientes de un Hospital de Día público. Se investigó el uso de la religiosidad y/o espiritualidad en el afrontamiento del Cáncer. Las herramientas utilizadas fueron una vez más los cuestionarios y la entrevista (Issn et al., 2016).

Los hallazgos que se extrajeron aquí fueron que todos los sujetos hicieron uso en mayor o menor medida de la religiosidad y/o espiritualidad para intentar afrontar su situación. Los que no tenían religión y aquellos que no consideraban la espiritualidad como algo importante, presentaron una mayor negatividad en cuanto a afrontamiento se refiere. En contraposición, los individuos que participaron en grupos de apoyo espiritual, mostraron un afrontamiento mucho más positivo (Issn et al., 2016).

Por otra parte, un Estudio realizado en Estados Unidos sobre religión y espiritualidad, pone de manifiesto la relación directa entre la presencia de estos aspectos y unos mejores resultados en cuanto a estado de salud física (Marceau et al., 2015).

En Taiwán se realizó un estudio que investigaba la influencia de las creencias religiosas en el estado de salud en los pacientes con Cáncer. Los resultados fueron que la religión producía cinco efectos en los pacientes: apoyo psicológico, aumento de la confianza y esperanza de recuperarse, motivación para afrontar la situación de una manera positiva, reducción de la ansiedad y valentía a la hora de enfrentarse a situaciones de incertidumbre durante el proceso y el progreso de la enfermedad (Tsai, Chung, Chang, & Wang, 2016).

#### **d) Ejercicio Físico:**

Hay un área en el que Enfermería participa, quizás de manera algo indirecta, pero que es también importante mencionar: el ejercicio físico. Aquí existen ciertos estudios que pueden resultar interesantes. Un ejemplo es el realizado para investigar los efectos de una rehabilitación multimodal en cuanto a la calidad de vida, la función cardiopulmonar, y la fatiga en pacientes con cáncer de mama.

Cada año, se diagnostican más de 1 millón de mujeres con cáncer de mama en todo el mundo. Los síntomas más comunes entre estas son fatiga, dolor, ansiedad y depresión; incluyendo a las que se les ha realizado mastectomía que suelen referir limitaciones en la articulación del hombro, debilidad en brazos y manos, linfedema, dolor y alteraciones sensoriales. El cáncer de mama y su tratamiento provocan una disminución generalizada de la actividad física que será proporcional al grado de severidad de la patología y su tratamiento (Do, 조영기, 성준혁, & 안준수, 2012).

Últimamente, se ha evidenciado que el practicar actividad física es una parte sustancial del tratamiento contra el cáncer. Los pacientes suelen sufrir un descenso en su actividad física diaria y un incremento de su peso corporal. Consecuencia de esta situación suele ser la afectación de manera negativa de la función cardiopulmonar y la desmineralización ósea (Do et al., 2012).

El ejercicio aeróbico y de resistencia es efectivo a la hora de disminuir la fatiga, mejorar la calidad de vida y disminuir el dolor. También puede colaborar a regenerar la movilidad del hombro en estos pacientes. Por tanto, un programa de rehabilitación contribuirá a la mejoría y disminución de los efectos secundarios del cáncer de mama y su tratamiento. Complementando a todo esto, los ejercicios de equilibrio y los masajes terapéuticos, mejoran el funcionamiento físico y el estado de ánimo del paciente (Do et al., 2012).

#### **e) Cuidadores Informales:**

No se podrá nunca pasar por alto a los cuidadores no profesionales como puedan ser los familiares. Ellos hacen una labor muy importante para el bienestar del enfermo y es necesario por tanto, cuidarles y prestarles mucha atención también a ellos. Es por ello que se realizó en Turquía un estudio cuyo objetivo era ver cómo dichos cuidadores veían su calidad de vida alterada al tener la obligación de cuidar de su familiar enfermo. Para ello se visitó una unidad de Quimioterapia durante los cinco días laborables de cada semana y se pasó unos cuestionarios a los cuidadores informales que allí se encontraban. (Turkoglu & Kilic, 2012).

Los resultados fueron claros: se evidenció una relación inversa entre una mayor carga de trabajo para el cuidador y una menor calidad de vida percibida por este. Hay que tener en cuenta que el Cáncer es una enfermedad crónica que hace que tanto el paciente como su cuidador principal terminen perdiendo el control de sus vidas. Ello acarrea graves

consecuencias en sus entornos sociales, laborales, familiares y hace que se vea muy deteriorada su calidad de vida (Turkoglu & Kilic, 2012).

A la larga, este deterioro en la calidad de vida del cuidador familiar se verá reflejada en un deterioro de su salud, resultando como consecuencia, el llegar a no ser capaz de continuar con sus funciones de cuidador y ello, claro está, influirá muy negativamente en el enfermo de Cáncer. Por tanto, parece quedar patente la necesidad de prestar atención a quien cuida.

El cuidador más frecuente suele ser la pareja, y suele ocurrir que estos están dispuestos a realizar cualquier esfuerzo con tal de cuidar a su cónyuge. En consecuencia, se vuelven muy vulnerables debido a la angustia, la fatiga y los problemas para dormir y el riesgo de desarrollar una enfermedad aumenta. En contrapunto, estos cuidadores, normalmente reciben un apoyo muy escaso. El diagnóstico y el tratamiento pueden llegar a ser un gran obstáculo que la pareja deberá sortear, pudiendo ello tener un fatal impacto sobre la relación sentimental (Li, Xu, Zhou, & Loke, 2015).

#### **f) Intervenciones de Enfermería:**

En cuanto a lo que Enfermería y lo que a sus competencias específicas para con el paciente se refiere, un estudio realizado recientemente (en Abril del 2016), puso de manifiesto el efecto positivo que pueden llegar a tener las intervenciones Enfermeras y su resultado, tanto físico como psicológico, en pacientes con cáncer sometidos a tratamiento con quimioterapia (Sivabalan & Upasani, 2016).

Los signos y síntomas más comunes entre los pacientes a los que se les administra quimioterapia, son supresión de la médula ósea, infecciones repetidas, anorexia, alopecia, fatiga, dolor, náuseas, vómitos, diarrea, mucositis y extravasación. Estos efectos secundarios pueden llegar a ser realmente debilitantes para el que los sufre, tanto física como psicológicamente. Es por ello que la Enfermera oncológica deberá ser competente a la hora de proporcionar una suficiente y adecuada información al paciente, educándole acerca de estos efectos y su adecuado manejo (Sivabalan & Upasani, 2016).

Los pacientes que participaron en dicho estudio y que no formaron parte del grupo de control, recibieron intervenciones planificadas por parte de Enfermería, entre las cuales se encontraban cuidados del acceso venoso y de la boca, masajes de espalda, terapia de relajación muscular progresiva, ejercicios de respiración y flexibilidad, control de medidas

contra las infecciones y consejos nutricionales. Al grupo de control se le aplicó el tratamiento convencional (Sivabalan & Upasani, 2016).

La conclusión a la que llegaron los autores fue que Enfermería juega aquí un papel esencial, ya que sus intervenciones tuvieron un significativo impacto en la reducción de los efectos secundarios producidos por la quimioterapia con respecto al grupo de control. Síntomas frecuentes como el dolor, la fatiga, la ansiedad y la depresión se vieron significativamente reducidos. Como consecuencia de ello, se produjo un incremento del bienestar de los pacientes y las intervenciones realizadas por Enfermería en el grupo experimental, gozaron de gran aceptación entre los sujetos que las recibieron, percibiéndolas como útiles y beneficiosas (Sivabalan & Upasani, 2016).

Sobre dicho papel esencial de Enfermería, se realizó un estudio en Noruega, en el que se estudiaron las percepciones de los pacientes en cuanto a los conocimientos de las Enfermeras sobre el Cáncer y su tratamiento en relación a la calidad de los cuidados prestados por estas (Kvåle & Bondevik, 2010).

Dicho estudio se realizó en pacientes que tenían una edad comprendida entre los 40 y los 70 años. Todos habían sido diagnosticados con Cáncer y algunos de ellos, incluso tenían metástasis. El resultado fue que las Enfermeras que demostraron poseer unos amplios conocimientos sobre la enfermedad, el tratamiento de esta y las técnicas implicadas, fueron percibidas por los pacientes como más capaces de aliviar los efectos secundarios de la quimioterapia. Los pacientes se sintieron mucho más seguros cuando eran atendidos por estas ya que eran informados al detalle de lo que la quimioterapia estaba haciendo en su cuerpo. La mayor parte de los participantes enfatizó la importancia de la experiencia en las Enfermeras de Oncología (Kvåle & Bondevik, 2010).

Derivado de estas competencias tan necesarias en una Enfermera de Oncología, están las necesidades de información de un paciente. Aquí la comunicación entre la Enfermera y su paciente es vital porque una adecuada información puede resultar de gran ayuda para que el enfermo comprenda los resultados esperados. Es por ello que se realizó un estudio descriptivo en Malasia, en donde se estudiaban dichas necesidades en pacientes con Cáncer de Mama y que se encontraban bajo un tratamiento de quimioterapia de seis ciclos en total. Se les entregó el mismo cuestionario a todas las participantes cuando se encontraban en su primer ciclo, repitiendo esta misma operación (con el mismo cuestionario) cuando estas llegaban a su cuarto ciclo de tratamiento. A su vez se les entregó a las Enfermeras que atendían a estos pacientes un cuestionario sobre dichas necesidades de

información en sus pacientes. De este modo, quedó patente cualquier diferencia de percepción tanto en los pacientes como en el personal de Enfermería involucrado (Lei, Har, & Abdullah, 2011).

Las evidencias encontradas en dicho estudio pusieron de relieve la alta demanda de información que predominaba en las pacientes tanto durante su primer ciclo de tratamiento como durante el cuarto. Mostraron una gran ansiedad tanto a la hora de conocer datos sobre la enfermedad en cuestión como sobre el tratamiento y la esperanza de éxito que pueda tener este. En cuanto a lo percibido por Enfermería, los acentos fueron puestos sobre la duración del tratamiento, sus posibles efectos secundarios, cómo su vida se verá afectada y la adecuada preparación para dicho tratamiento (Lei et al., 2011).

Gran parte de los pacientes que padecen esta enfermedad se ven obligados a afrontar multitud de dificultades físicas derivadas de los tratamientos de quimioterapia (Yahaya et al., 2015). Es por ello que este tipo de tratamiento puede resultar muy exigente en cuanto a los conocimientos que posee Enfermería. Y por esta razón queda claro que Enfermería deberá tener el acceso asegurado a cuanta formación sea necesaria en este campo.

Por último, también parece importante mencionar un estudio realizado en 2015, en Colombia, en el que se pretendía determinar cuáles pueden ser los factores que tienen relación con la depresión en pacientes pediátricos y la manera en que Enfermería puede intervenir para detectar dicho trastorno afectivo (Sandra Velásquez-Silva y Lina Zuluaga-Sarmiento, 2015).

Los niños, al igual que los adultos, también son susceptibles de padecer una depresión por culpa del Cáncer (entre el 15 y el 25%), y ello puede afectar a su modo de pensar, sentir o incluso vivir su vida diaria. Con motivo de esto, Enfermería tiene como misión detectar la depresión de manera temprana y responder eficazmente (Sandra Velásquez-Silva y Lina Zuluaga-Sarmiento, 2015).

Los resultados transmitieron que se encuentran en estrecha relación con la depresión son: Personales, sociales y familiares, del propio Cáncer y de su tratamiento.

- Factores Personales (capacidad de adaptarse al medio, función y desarrollo físico, nivel emocional y cognitivo, sexo, capacidad de afrontar las situaciones difíciles, autoestima y aspecto físico).

- Factores Sociales y Familiares (apoyo tanto por parte de la familia como de la gente con la que suelen relacionarse).

- Factores relacionados con el Cáncer y su tratamiento (duración de su ingreso en el hospital, intervenciones tanto Médicas como Enfermeras, aislamiento, ciclos y efectos no deseados de la quimioterapia, calidad del trato recibido, detección tardía de los trastornos psicológicos) (Sandra Velásquez-Silva y Lina Zuluaga-Sarmiento, 2015).

Dichos factores, son considerados como muy fiables tanto a la hora de predecir como de modular un trastorno depresivo en el paciente pediátrico con Cáncer. Es por ello, que Enfermería deberá ser capaz de detectar precozmente estos factores y así poder intervenir según la situación lo requiera. Las intervenciones más destacadas serán las de valoración de factores de riesgo permitiendo la expresión de emociones y sentimientos, participación en un equipo interdisciplinario (técnicas e instrumentos para valorar los trastornos depresivos) y fomento del apoyo social que reciben los pacientes (educación para afrontar el diagnóstico y su tratamiento, juego terapéutico e impulsar una buena relación entre el paciente y su familia (Sandra Velásquez-Silva y Lina Zuluaga-Sarmiento, 2015).

Parece por tanto, que estos cuatro estudios ((Sivabalan & Upasani, 2016), (Kvåle & Bondevik, 2010), (Lei et al., 2011) y ((Sandra Velásquez-Silva y Lina Zuluaga-Sarmiento, 2015)), pueden plantear un campo muy importante sobre el que merece la pena indagar más profundamente. Es por ello, que dichas investigaciones servirán de inspiración para este proyecto educativo.

#### **g) Percepción del tiempo durante el tratamiento:**

Cada vez que un paciente acude al Hospital de Día para recibir su tratamiento de quimioterapia, este pasa casi todo un día allí, lo cual puede resultar bastante tedioso y desagradable. Su mente tiene muchas horas por delante para pensar y divagar y normalmente, el producto resultante no suele ser beneficioso para el enfermo.

Es por ello que se realizó un experimento en el que los pacientes en esta situación podían disfrutar de Realidad Virtual durante su estancia en el Hospital. Gracias a este experimento se descubrió que se produce un efecto de compresión en el tiempo transcurrido percibido por el paciente debido a la capacidad que posee la Realidad Virtual para desviar la atención hacia los estímulos que esta produce (el tiempo pasa más rápido) (Schneider, Kisby, & Flint, 2011).

La Realidad Virtual es una intervención no invasiva capaz de hacer los tratamientos de quimioterapia bastante más soportables. Se trata de una pantalla montada sobre la cabeza del paciente que genera estímulos audiovisuales que pueden llegar a distraer incluso al que menos imaginación posea. Al mismo tiempo, este dispositivo es capaz de bloquear los estímulos provenientes del exterior, aislando al enfermo de su entorno y en consecuencia, haciéndole olvidar en dónde se encuentra en verdad. La terapia con Realidad Virtual demostró modular los procesos de atención y emocionales y reduce el dolor que está relacionado con la actividad cerebral. También puede reducir el dolor agudo, la angustia y la ansiedad (recordar que estas dos últimas disminuyen el umbral del dolor). Es por tanto, un analgésico bastante eficaz (Schneider et al., 2011).

El origen de estos beneficios tan notorios se encuentra en que la Realidad Virtual logra mejorar la experiencia subjetiva de inmersión y ubicación física (presencia) (Schneider et al., 2011).

#### **h) Cáncer de Mama en hombres:**

Se trata de uno de los cánceres menos frecuentes en los hombre (unas 100 veces menos que en las mujeres) y en los últimos 30 años, su incidencia ha vuelto relativamente estable. Es por ello que existen muy pocos estudios realizados sobre dicha población y este proyecto educativo tampoco incluirá a pacientes de género masculino entre su población diana (Gethins, 2012).

Los factores de riesgo que mayor peso tienen para el hombre son la historia familiar, la obesidad, el Síndrome de Klinefelter, trastornos testiculares como la Criptorquidia o la Orquiectomía, tratamientos con radioterapia y los estrógenos exógenos. Otros factores con menor evidencia científica que los respalde, pueden ser también el Síndrome de Cowden, la Cirrosis, el Cáncer de Próstata y su correspondiente tratamiento, Ginecomastia, factores ambientales laborales, el alcohol, la dieta y las temperaturas elevadas (Martínez-Tlahuel, Arce, & Lara, 2006).

### **i) Inmunidad y Niveles de Estrés:**

Por último, y derivado de todos los puntos anteriores, parece necesario comprobar el efecto que tiene una sustancial reducción del estrés en la tan necesaria inmunidad de este tipo de pacientes. En 2008 se realizó un estudio de este aspecto seleccionando a mujeres diagnosticadas con Cáncer de Mama en un estadio temprano, las cuales habían sido sometidas a cirugía pero no estaban recibiendo tratamiento con quimioterapia. Se organizó un programa basado en la concienciación y reducción del estrés, con una duración de 8 semanas (Witek-Janusek et al., 2008).

Es necesario recordar aquí que un funcionamiento óptimo del sistema inmune resulta crucial en lo que se refiere al control del Cáncer, especialmente cuando se ha eliminado por medio de cirugía el tumor. Aquí los mecanismos del sistema inmune se convierten en algo esencial porque serán los encargados de defender al cuerpo de cualquier célula tumoral que reaparezca (Witek-Janusek et al., 2008).

Los resultados de este estudio fueron claros: Las mujeres que participaron en él, refirieron una mayor mejoría en cuanto a calidad de vida percibida, mientras que las que formaban el grupo de control no. En cuanto a la función inmune, las mujeres inscritas en el programa mostraron una restauración de células NK y citoquina; mientras que las del grupo de control no. Las mujeres que participaron en el programa obtuvieron niveles inmunológicos “libres de Cáncer” (Witek-Janusek et al., 2008). Este estudio, aunque sea del año 2008 no ha sido desmentido y parece ineludible el mencionarlo en este proyecto.

Las evidencias científicas más importantes establecen una relación directa entre la inmunidad y el estrés. Esto es que la respuesta inmune puede ser altamente condicionada por un estado de estrés, estímulos eléctricos o incluso lesiones en áreas concretas del cerebro y como consecuencia hará a la persona más susceptible en cuanto a la aparición o crecimiento de tumores y muchas otras enfermedades (Mustaca, 2001).

Hans Selye fue el padre de este tipo de investigación y fue uno de los pioneros en demostrar que los estímulos físicos son capaces de producir daños en un organismo. Tanto el estrés como las emociones se asocian con cambios fisiológicos importantes, incluida la inmunidad (Mustaca, 2001).

Factores estresantes por excelencia son: cambios sustanciales en la vida de la persona (como lo puede ser el recibir un diagnóstico de Cáncer), el estrés académico, el estrés crónico y las relaciones sociales (Mustaca, 2001).

Cada vez hay más evidencia de que numerosos factores psicológicos están asociados tanto en la aparición como en el desarrollo de un Cáncer. Es más, es un hecho que el comportamiento y la actitud de una persona son determinantes en una gran cantidad de tumores. Se puede deducir por tanto que si se cambian ciertos patrones de conducta, sería posible evitar esta enfermedad en numerosas ocasiones (Arbizu, 2009).

Prevenir el Cáncer cada día es más importante para la sociedad actual. Se trata de controlar cualquier hábito que suponga un riesgo (tabaco, alcohol, dietas ricas en grasas y bajas en fibra, exposición solar, etc), adoptando en su lugar el estilo de vida más sano posible. En consecuencia, la educación para la salud se convierte en algo imprescindible (Arbizu, 2009).

El estrés es capaz de influir y producir cambios en la conducta de una persona, haciendo que esta adopte hábitos de riesgo como lo puede ser fumar, beber alcohol o incluso rechazar un tratamiento médico. Además, está el efecto de supresión que el estrés causa en el sistema inmune, volviendo a la persona más susceptible de contraer la enfermedad (Arbizu, 2009).

### **1.7 Análisis de los conocimientos actuales derivados de estudios previos y carencias existentes:**

Partiendo de los antecedentes y estudios expuestos en el punto anterior, se pueden extraer varias ideas:

Por un lado, la importancia ya demostrada en los estudios citados que tienen el ámbito de lo psicológico, lo espiritual o religioso y de la actividad física en los enfermos que padecen cáncer. La manera en la que la calidad de vida se relaciona con el adecuado afrontamiento psicológico, espiritual o religioso y la actividad física que estos lleven a cabo es directamente proporcional. Es por ello que se hace tangible aquí la necesidad de que Enfermería participe también en el cuidado psicológico, realizando así un cuidado holístico y espiritual de sus pacientes de manera planificada y con una metodología concreta, planificando cada una de las intervenciones, a la vez que promueven la práctica regular por parte de estos, de alguna actividad física.

Aunque ya hace un tiempo que se empezó a prestar atención al campo del afrontamiento psicológico y espiritual y el deporte como coadyuvantes, todavía es necesario poner más énfasis en ello. El protagonismo todavía sigue siendo demasiado para el Oncólogo y el

tratamiento farmacológico o quirúrgico y poco en comparación, para el ámbito de lo psicológico y el ejercicio diario. Es necesario que esto cambie para que este tipo de cuidados e intervenciones sean reconocidos oficialmente como coadyuvantes de la quimioterapia, radioterapia y/o cirugía.

Pero por otro lado, también se ve reflejada en numerosos estudios la importancia del bienestar psicológico del personal de Enfermería y los perjuicios que acarrea la aparición del "Síndrome de Burnout". Es primordial tener en cuenta que si estos profesionales no son capaces de afrontar adecuadamente las situaciones que viven diariamente en el hospital, no estarán en condiciones de iluminar y mostrar el camino correcto a sus pacientes.

Para solucionar esta carencia del personal sanitario, una de las soluciones pasará por implementar la formación de estos en el campo de la psico-oncología. De esta manera, estos se encontrarán mejor preparados cuando llegue el momento de atender a un paciente durante sus últimos días de vida. Podrán ayudar a morir.

Para terminar, mencionar también la importancia que tienen los medios y recursos disponibles, ya que si estos no son los suficientes y adecuados, la teoría seguirá siendo teoría y nunca se podrán poner en práctica dichas intervenciones. Este tipo de intervenciones Enfermeras, requieren de unas circunstancias que sean favorables. Por ejemplo, de nada sirve que una Enfermera esté correctamente formada para impartir dichos cuidados si el número de pacientes a su cargo es superior al aconsejado y no puede dedicar el tiempo suficiente a cada uno.

## **2. Justificación:**

Después de toda la documentación revisada hasta el momento y de todo lo expuesto aquí, se puede deducir la gran importancia que tiene saber cambiar las actitudes de los pacientes frente a una enfermedad como el cáncer y sus agresivos tratamientos. Pero para ello no es válido cualquier camino y el personal de Enfermería entre otros sanitarios, tiene la obligación ser un experto conocedor de dicho camino, para así guiar al enfermo de la manera más adecuada. Si el camino escogido no es el adecuado, se producirá un incorrecto afrontamiento del proceso por parte del enfermo. Y este suceso influirá de manera muy negativa, tanto en su bienestar (psicológico y físico) y la calidad de vida percibida, como en el tiempo de supervivencia tras el diagnóstico de la enfermedad.

La intención de la educación es siempre, y en cualquier ámbito, producir un cambio de actitud en el receptor a través del aprendizaje. Un cambio de actitud que le ayudará al paciente a pasar por su proceso de la mejor manera posible, comprendiendo todo lo que le ocurra, siendo capaz de prever y por tanto de realizar un manejo correcto de todos los efectos secundarios producidos por el tratamiento médico o quirúrgico, e incluso a detectar de manera precoz cuándo es necesario pedir ayuda médica o especializada. Es por esta razón que la modalidad más adecuada es la realización de un proyecto educativo.

Gracias al desarrollo de un proyecto educativo, será más fácil establecer unas bases y directrices para que todo fluya en la dirección acertada y no se quede en el tintero ningún detalle importante. Será pues, la herramienta perfecta para fijar, especificar y/o establecer:

- Las características de la población a la que va dirigido este proyecto (población diana).
- Los objetivos, tanto generales como específicos, que se deben alcanzar.
- Los contenidos a través de los cuales se lograrán los objetivos específicos.
- Las sesiones, junto con las técnicas de trabajo y los materiales que aquí serán necesarios.
- El método de evaluación que se empleará para comprobar que se están alcanzando los objetivos planteados con éxito y dentro del plazo acordado.

**Diseño de Proyecto Educativo para el “Afrontamiento psico-emocional en mujeres con cáncer de mama bajo tratamiento con quimioterapia”:**

## **1. Población y captación:**

### **1.1 Población Diana:**

Pacientes atendidas por el Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Ramón y Cajal (Unidad de Mama y Tumores Ginecológicos), diagnosticadas con un Cáncer de Mama, que se encuentren bajo tratamiento con quimioterapia y quieran unirse al proyecto educativo que tendrá lugar en el Hospital.

Dicho servicio se encuentra localizado en el edificio de Consultas Externas del Hospital Universitario Ramón y Cajal. La unidad de hospitalización está situada en la planta tercera derecha, en el control c, con un total de 15 camas. Este servicio también posee un Laboratorio de Oncología Molecular Aplicada, situado en la séptima planta del edificio central (Madrid, 2016).

El objetivo del Servicio de Oncología del Hospital Universitario Ramón y Cajal es prestar atención a pacientes con Cáncer, siendo dicho servicio una pieza clave en cuanto a cooperación y coordinación entre diferentes unidades del Hospital. Se presta orientación diagnóstica, consejo terapéutico a diferentes especialistas, tratamiento médico o en combinación con cirugía y/o radioterapia y terapia de apoyo. Este servicio se sustenta sobre los pilares de Asistencia, Docencia e Investigación (Madrid, 2016).

Aquí se oferta una amplia asistencia al paciente oncológico desde el primer momento. Y para ello, disponen de área de consultas, consulta de segunda opinión médica, consejo genético, unidad de hospitalización, anatomía patológica, cirugía de alto prestigio, radioterapia, etc. En definitiva, todo lo que pueda necesitar el paciente durante la evolución de su proceso (Madrid, 2016).

### **1.2 Captación:**

Los escenarios en donde se realizará la captación serán principalmente las Consultas de Oncología y la Unidad de Hospitalización Oncológica (ya descritas ambas en el punto anterior).

Los recursos y herramientas utilizados serán principalmente los siguientes:

- En la Consulta: el Oncólogo le ofrecerá a las pacientes la posibilidad de participar en este proyecto educativo, informándola de en qué consiste, cuándo, dónde y cómo se llevará a cabo.
- En la Unidad de Hospitalización: las Enfermeras le ofrecerán a las pacientes que reúnan las características necesarias la posibilidad de participar en el proyecto educativo, informándolas de en qué consiste este, cuándo, dónde y cómo se llevará a cabo.
- En las Salas de Espera del Área de Consultas de Oncología: habrá varios voluntarios encargados de ofrecer información a toda paciente que pueda entrar dentro de la Población Diana.
- Vía telefónica: el propio personal de Oncología (Médicos y Enfermeras) informará a sus pacientes de la existencia de este proyecto educativo, en qué consiste este y qué tienen que hacer para participar en él. Se respetará siempre la intimidad del paciente porque los que accederán a dicha base de datos serán sólo los Médicos y Enfermeras de dicho servicio.
- Carteles (ver Anexo 1): se colocarán carteles informativos por todo el Servicio de Oncología del Hospital Universitario Ramón y Cajal para que estos puedan ser vistos por todo al que le pueda interesar.
- Folletos (ver Anexo 2): Los entregarán los Oncólogos, las Enfermeras de Oncología y los voluntarios encargados de ofrecer información en las Salas de Espera.

## **2. Objetivos:**

El sujeto de los objetivos, tanto generales como específicos, serán las pacientes que asistan a los talleres que componen el proyecto.

### **2.1 Objetivos Generales:**

#### **a) Objetivo General de Salud:**

- Aumentar la calidad de vida percibida, disminuir/manejar de los efectos secundarios de la quimioterapia, reducir del nivel de estrés o ansiedad y adquirir hábitos saludables en las pacientes que asistan a los talleres grupales que componen este proyecto educativo.

#### **b) Objetivo General Educativo:**

- Que las pacientes que asistan a los talleres grupales del proyecto educativo sepan manejar su estrés y ansiedad y sepan cómo mejorar su calidad de vida durante el tratamiento con quimioterapia, además de corregir hábitos incorrectos.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

#### **a) Conocimientos (“Saber”):**

- Conocer los métodos más adecuados para lograr un estado de relajación, autocontrol y libre de ansiedad, temor o tristeza que mejore su calidad de vida percibida y el afrontamiento de su enfermedad (Talleres Grupales de Relajación Afrontamiento, Visualización Guiada, Risoterapia y Autocontrol).
- Conocer actividades con las que desviar la atención temporalmente de su enfermedad (Talleres Grupales de Cine, Música, Pintura, Escritura, Fotografía, Creatividad, Manualidades DIY, Canto, Teatro, Debates, Literatura y Lectura).
- Relacionar la actividad física con una mejoría de su estado físico (Talleres Grupales de Pilates y Baile).

- Describir en qué consiste una nutrición saludable y la adecuada manera de realizar su autocuidado (Talleres Grupales de Nutrición Saludable, Autocuidado, Salud y Estilo de Vida).

#### **b) Habilidades (“Saber Hacer”):**

- Poner en práctica las estrategias de relajación y autocontrol cuando sufran malestar psicológico, temor o tristeza (Talleres Grupales de Relajación Afrontamiento, Visualización Guiada, Risoterapia y Autocontrol).
- Lograr desviar la atención temporalmente de su enfermedad con la actividad que cada una elija (Talleres Grupales de Cine, Música, Pintura, Escritura, Fotografía, Creatividad, Manualidades DIY, Canto, Teatro, Debates, Literatura y Lectura).
- Aumentar su actividad física (Talleres Grupales de Pilates y Baile).
- Controlar su nutrición y autocuidado adecuadamente, demostrando un estilo de vida sano (Talleres Grupales de Nutrición Saludable, Autocuidado, Salud y Estilo de Vida).

#### **c) Actitudes (“Saber Ser”):**

- Verbalizar una disminución del estrés o ansiedad, temor y tristeza, expresarán un óptimo autocontrol y percibirán una mejoría de su calidad de vida (Talleres Grupales de Relajación Afrontamiento, Visualización Guiada, Risoterapia y Autocontrol).
- Mostrar interés por alguna de las actividades propuestas y la adquirirán como hobby y medio de distracción (Talleres Grupales de Cine, Música, Pintura, Escritura, Fotografía, Creatividad, Manualidades DIY, Canto, Teatro, Debates, Literatura y Lectura).
- Valorar como positivo el practicar ejercicio físico (Talleres Grupales de Pilates y Baile).
- Ser conscientes de cómo afectan a su salud la dieta y el autocuidado y se esforzarán por llevar un estilo de vida sano (Talleres Grupales de Nutrición Saludable, Autocuidado, Salud y Estilo de Vida).

### **3. Contenidos:**

#### **3.1 Conocimientos (“Saber”):**

- Técnicas de autocontrol y relajación existentes ante momentos de ansiedad
- Definición de los conceptos de temor y tristeza
- Introducción al arte y la creatividad como camino para alcanzar un equilibrio emocional
- Técnicas para desarrollar la creatividad
- Técnicas y recursos de afrontamiento

#### **3.2 Habilidades (“Saber Hacer”):**

- Identificación de eventos estresantes
- Entrenar la relajación con respiración profunda
- Relajación muscular progresiva
- Visualización guiada para aliviar el malestar emocional o psicológico y reducir la tensión muscular o el estado de nerviosismo generalizado
- Nuevas formas de comunicar, adquisición y práctica de habilidades comunicativas,
- Explicación de ejercicios o movimientos (Pilates y Baile), demostración y práctica de ambas actividades.
- Aprendizaje de cómo confeccionar una dieta adecuada y personalizada a las necesidades de cada una de las participantes
- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento

#### **3.3 Actitudes (“Saber Ser”):**

- Reflexión, expresión e intercambio de opiniones y experiencias de cada una de las participantes ante los diversos aspectos de la enfermedad, su tratamiento y los efectos secundarios de este.
- Enumeración por parte de las pacientes, de los beneficios que puede aportar un adecuado estilo de vida (ejercicio físico, dieta y autocuidado)
- Reajustar prioridades personales
- Resiliencia y adaptación a la enfermedad

#### 4. Sesiones, Técnicas de Trabajo y Utilización de Materiales:

##### 4.1 Planificación General:

###### a) Cronograma General:

| Horario       | Descanso      | Día   | Frecuencia | N. Total Sesiones | Bloques                                        |
|---------------|---------------|-------|------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 10:00-12:00 h | 10:55-11:05 h | Lunes | Semanal    | 6 (3 bloques)     | 3 (Psico-emocional, Creativo y Estilo de Vida) |

Tabla 2: Detalles del horario y días en que se llevarán a cabo las sesiones.

El proyecto consta de 3 bloques:

- Psico-emocional: las actividades estarán centradas en el aspecto psicológico, el estado de ánimo y las emociones de las asistentes.
- Creativo: las actividades estarán centradas en el desarrollo y la potenciación de la creatividad y el sentido artístico de las asistentes.
- Estilo de Vida: las actividades estarán centradas en el aprendizaje de cómo realizar un adecuado autocuidado y por tanto, un estilo de vida saludable.

| Bloque 1:<br>Psico-Emocional                                                   | Bloque 2:<br>Creativo                                                                                                     | Bloque 3:<br>Estilo de Vida                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión 1:<br>Taller Grupal de Relajación, Afrontamiento y Visualización Guiada | Sesión 3:<br>Taller Grupal de Cine, Música, Pintura, Escritura, Fotografía, Creatividad, Manualidades DIY, Canto y Teatro | Sesión 5:<br>Taller Grupal de Pilates y Baile                                          |
| Sesión 2:<br>Taller Grupal de Risoterapia y Autocontrol                        | Sesión 4:<br>Taller Grupal de Debates, Literatura y Lectura                                                               | Sesión 6:<br>Taller Grupal de Nutrición Saludable, Autocuidado, Salud y Estilo de Vida |

Tabla 3: Bloques que componen el proyecto.

###### b) Número de Participantes:

Las plazas estarán limitadas a 25 mujeres en total, y se confeccionarán hasta 5 subgrupos de 5 pacientes cada uno como máximo con el objetivo de agilizar el ritmo de cada sesión.

**c) Docentes:**

- 1 Médico Oncólogo
- 1 Enfermera (Nutrición Saludable, Autocuidado, Salud y Estilo de Vida)
- 1 Fisioterapeutas
- 1 Psicólogos
- 1 Observador
- Especialistas voluntarios según la temática requiera en cada sesión (Cine, Música, Pintura, Escritura, Fotografía, Creatividad, Manualidades DIY, Canto, Teatro, Debates, Literatura, Lectura, Pilates, Baile,).

**d) Lugar de Celebración:**

Las sesiones tendrán lugar en el Salón Multiusos del Hospital, el cual permite la libre disposición de las sillas de manera que tendremos una mayor libertad para configurar la distribución de los subgrupos por la sala sin que se interrumpan unos a otros y creando un ambiente de confianza y muy distendido.

**e) Actividades entre sesiones:**

Dependiendo de la temática de cada sesión, se solicitará a las asistentes alguna tarea que guarde relación con lo realizado en dicha sesión. Como por ejemplo, que traigan su propio texto escrito, o que realicen fotografías, que busquen una canción que les haga sentir de una determinada forma, una película que les guste, un libro favorito, ideas DIY, su propia dieta saludable, etc.

## 4.2 Planificación Específica por Sesión:

### a) Sesión 1ª:

| <b>1ª Sesión Educativa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recursos Humanos Empleados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Duración:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| - 1 Enfermera y 1 Observador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - 110 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Objetivos a cumplir en la sesión:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los métodos más adecuados para lograr un estado de relajación, autocontrol y libre de ansiedad, temor o tristeza que mejore su calidad de vida percibida y el afrontamiento de su enfermedad.</li> <li>- Verbalizar una disminución del estrés o ansiedad, temor y tristeza, expresarán un óptimo autocontrol y percibirán una mejoría de su calidad de vida.</li> </ul>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Técnicas, desarrollo, material empleado y tiempo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Taller Grupal de Relajación, Afrontamiento y Visualización Guiada:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de autocontrol y relajación existentes ante momentos de ansiedad.</li> <li>- Técnicas y recursos de afrontamiento.</li> <li>- Visualización guiada para aliviar el malestar emocional o psicológico y reducir la tensión muscular o el estado de nerviosismo generalizado.</li> <li>- Resiliencia y adaptación a la enfermedad.</li> <li>- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento.</li> </ul> | <b>Técnica:</b> Se realizará primero una <b>lección expositiva</b> breve, seguida de una <b>demonstración</b> para después poner en práctica lo aprendido por medio de la <b>técnica del ovillo</b> .<br><b>Desarrollo:</b> La Enfermera explicará, demostrará y pondrá en práctica junto con las pacientes diferentes técnicas de relajación, autocontrol y afrontamiento. Se favorecerá en todo momento la participación e implicación de las asistentes al taller.<br><b>Material:</b> Salón multiusos, ordenador, pantalla, proyector, presentación en power point.<br><b>Tiempo:</b> 2 módulos de 55 minutos. |
| <b>Descanso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 minutos entre ambos módulos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Evaluación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Técnica:</b> Observación sistemática.<br><b>Desarrollo:</b> La figura del observador estará presente durante toda la sesión e irá observando los fenómenos que se producen en el aula (clima, análisis de roles, dinámica de grupo y método del docente) asegurarse de que la participación y aprovechamiento por parte de las asistentes al taller es óptima.<br><b>Material:</b> Hoja de Evaluación para el Observador (ver Anexo 7) y bolígrafo.<br><b>Tiempo:</b> 110 minutos.                                                                                                                              |

Tabla 4: Sesión 1ª.

**b) Sesión 2ª:**

| <b>2ª Sesión Educativa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recursos Humanos Empleados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Duración:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| - 1 Enfermera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - 110 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Objetivos a cumplir en la sesión:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los métodos más adecuados para lograr un estado de relajación, autocontrol y libre de ansiedad, temor o tristeza que mejore su calidad de vida percibida y el afrontamiento de su enfermedad.</li> <li>- Verbalizar una disminución del estrés o ansiedad, temor y tristeza, expresarán un óptimo autocontrol y percibirán una mejoría de su calidad de vida.</li> </ul>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Técnicas, desarrollo, material empleado y tiempo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Taller Grupal de Risoterapia y Autocontrol:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición de los conceptos de temor y tristeza.</li> <li>- Identificación de eventos estresantes.</li> <li>- Entrenar la relajación con respiración profunda.</li> <li>- Relajación muscular progresiva.</li> <li>- Reajustar prioridades personales.</li> <li>- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento.</li> </ul> | <p><b>Técnica:</b> La Enfermera comenzará con una breve <b>lección expositiva</b> sobre los conceptos de temor y tristeza y pasará a realizar un <b>Brainstorming</b>, seguido de una <b>demonstración</b> para después poner en práctica lo aprendido por medio de la <b>dramatización</b> (de la cuál surgirá la risa).</p> <p><b>Desarrollo:</b> La Enfermera sugerirá una tormenta de ideas en donde se tratarán de obtener los beneficios que aportan al organismo la risa, el autocontrol ante eventos estresantes, demostrará y pondrá en práctica junto con las pacientes diferentes técnicas de relajación, autocontrol y afrontamiento. Se favorecerá en todo momento la participación e implicación de las asistentes al taller.</p> <p><b>Material:</b> Salón multiusos, ordenador, pantalla, proyector, presentación en video.</p> <p><b>Tiempo:</b> 2 módulos de 55 minutos.</p> |
| <b>Descanso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 minutos entre ambos módulos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Evaluación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Técnica:</b> Test Pre y Post.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les realizará un pequeño test antes y después (ver Anexos 3, 4, 5 y 6) con el objetivo de investigar si se producen cambios en el estado de ánimo de las pacientes.</p> <p><b>Material:</b> Test, papel y bolígrafo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos (10 minutos para el Pre y otros 10 minutos para el Post).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Tabla 5: Sesión 2ª.**

**c) Sesión 3ª:**

| <b>3ª Sesión Educativa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recursos Humanos Empleados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Duración:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| - 1 Enfermera y 3 voluntarios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - 110 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Objetivos a cumplir en la sesión:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer actividades con las que desviar la atención temporalmente de su enfermedad.</li> <li>- Lograr desviar la atención temporalmente de su enfermedad con la actividad que cada una elija.</li> <li>- Mostrar interés por alguna de las actividades propuestas y la adquirirán como hobby y medio de distracción.</li> </ul>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Técnicas, desarrollo, material empleado y tiempo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Taller Grupal de Cine, Música, Pintura, Escritura, Fotografía, Creatividad, Manualidades DIY, Canto y Teatro:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción al arte y la creatividad como camino para alcanzar un equilibrio emocional.</li> <li>- Técnicas para desarrollar la creatividad.</li> <li>- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento.</li> </ul> | <p><b>Técnica:</b> Se realizará primero una pequeña introducción a cada una de las disciplinas artísticas mediante el visionado de un video "mini documental", seguida de un <b>rol-play</b> que integrará dichas disciplinas.</p> <p><b>Desarrollo:</b> La Enfermera explicará al grupo los beneficios que aportan al organismo las actividades artísticas. Se harán subgrupos de 5 personas y se sorteará qué grupos participarán en cada actividad que conforma el rol-play. Los voluntarios serán los encargados de guiar la actividad grupal. Se favorecerá en todo momento la participación e implicación de las asistentes al taller.</p> <p><b>Material:</b> Salón multiusos, ordenador, pantalla, proyector, "mini documental" en video.</p> <p><b>Tiempo:</b> 2 módulos de 55 minutos.</p> |
| <b>Descanso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 minutos entre ambos módulos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Evaluación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Técnica:</b> Test de Escala de Actitudes.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se pasará un test Pre y Post (ver Anexos 3, 4, 5 y 6) para ver si existe algún cambio en el estado psico-emocional de las pacientes.</p> <p><b>Material:</b> Test, papel y bolígrafo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos (10 minutos para el Pre y otros 10 minutos para el Post).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Tabla 6: Sesión 3ª.**

**d) Sesión 4ª:**

| <b>4ª Sesión Educativa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recursos Humanos Empleados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Duración:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| - 2 Voluntarios y 1 Observador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - 110 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Objetivos a cumplir en la sesión:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer actividades con las que desviar la atención temporalmente de su enfermedad.</li> <li>- Lograr desviar la atención temporalmente de su enfermedad con la actividad que cada una elija.</li> <li>- Mostrar interés por alguna de las actividades propuestas y la adquirirán como hobby y medio de distracción.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Técnicas, desarrollo, material empleado y tiempo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Taller Grupal de Debates, Literatura y Lectura:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuevas formas de comunicar, adquisición y práctica de habilidades comunicativas.</li> <li>- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento.</li> </ul>                                                                                               | <b>Técnica:</b> Se realizará primero una investigación de aula, en concreto con Fotopalabra, y se les pedirá a las pacientes que escojan una foto que les sugiera algún libro concreto y que justifiquen su respuesta.<br><b>Desarrollo:</b> Partiendo de la Fotopalabra, se sacará tema de debate y conversación sobre literatura y lectura. Las pacientes expresarán sus gustos por este tema. Se favorecerá en todo momento la participación e implicación de las asistentes al taller.<br><b>Material:</b> Salón multiusos, fotos.<br><b>Tiempo:</b> 2 módulos de 55 minutos. |
| <b>Descanso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 minutos entre ambos módulos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Evaluación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Técnica:</b> Observación.<br><b>Desarrollo:</b> La figura del observador estará presente durante toda la sesión e irá observando los fenómenos que se producen en el aula (clima, análisis de roles, dinámica de grupo y método del docente) asegurarse de que la participación y aprovechamiento por parte de las asistentes al taller es óptima.<br><b>Material:</b> Hoja de Evaluación para el Observador (ver Anexo 7) y bolígrafo.<br><b>Tiempo:</b> 110 minutos.                                                                                                         |

**Tabla 7: Sesión 4ª.**

**e) Sesión 5ª:**

| <b>5ª Sesión Educativa</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recursos Humanos Empleados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Duración:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - 1 Fisioterapeuta y 1 Observador.                                                                                                                                                                                                                                                   | - 110 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Objetivos a cumplir en la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar la actividad física con una mejoría de su estado físico.</li> <li>- Aumentar su actividad física.</li> <li>- Valorar como positivo el practicar ejercicio físico.</li> </ul>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Técnicas, desarrollo, material empleado y tiempo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Taller Grupal de Pilates y Baile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación de ejercicios o movimientos (Pilates y Baile), demostración y práctica de ambas actividades.</li> <li>- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento.</li> </ul> | <p><b>Técnica:</b> El Fisioterapeuta realizará primero una <b>lección expositiva</b> breve, presentándose él y contando en lo que va a consistir la sesión. Inmediatamente se comenzará con Baile primero, y después del descanso se continuará con Pilates.</p> <p><b>Desarrollo:</b> El Fisioterapeuta explicará los beneficios que aportan al organismo estos ejercicios, los demostrará y los pondrá en práctica junto con las pacientes diferentes. Se favorecerá en todo momento la participación e implicación de las asistentes al taller.</p> <p><b>Material:</b> Salón multiusos, colchonetas para Pilates, aparato reproductor de música, cd con música de baile y de pilates.</p> <p><b>Tiempo:</b> 2 módulos de 55 minutos.</p> |
| <b>Descanso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 minutos entre ambos módulos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Evaluación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Técnica:</b> Observación.</p> <p><b>Desarrollo:</b> La figura del observador estará presente durante toda la sesión e irá observando los fenómenos que se producen en el aula (clima, análisis de roles, dinámica de grupo y método del docente) asegurarse de que la participación y aprovechamiento por parte de las asistentes al taller es óptima.</p> <p><b>Material:</b> Hoja de Evaluación para el Observador (ver Anexo 7) y bolígrafo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 110 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Tabla 8: Sesión 5ª.**

**f) Sesión 6ª:**

| <b>6ª Sesión Educativa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recursos Humanos Empleados:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Duración:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| - 2 Enfermeras.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - 110 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Objetivos a cumplir en la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Describir en qué consiste una nutrición saludable y la adecuada manera de realizar su autocuidado</li> <li>- Controlar su nutrición y autocuidado adecuadamente, demostrando un estilo de vida sano.</li> <li>- Ser conscientes de cómo afectan a su salud la dieta y el autocuidado y se esforzarán por llevar un estilo de vida sano.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Contenidos:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Técnicas, desarrollo, material empleado y tiempo:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Taller Grupal de Nutrición Saludable, Autocuidado, Salud y Estilo de Vida:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje de cómo confeccionar una dieta adecuada y personalizada a las necesidades de cada una de las participantes.</li> <li>- Manejo, alivio y prevención de efectos no deseados del tratamiento.</li> <li>- Reflexión, expresión e intercambio de opiniones y experiencias de cada una de las participantes ante los diversos aspectos de la enfermedad, su tratamiento y los efectos secundarios de este</li> <li>- Enumeración por parte de las pacientes, de los beneficios que puede aportar un adecuado estilo de vida (ejercicio físico, dieta y autocuidado).</li> </ul> | <p><b>Técnica:</b> Mediante investigación de aula, en concreto, <b>rejilla de análisis</b>, se averiguará qué conocimientos poseen las pacientes sobre este tema. Y luego se intentarán corregir los malos hábitos, mientras que se reforzarán los buenos. También se expondrá un <b>caso (técnica de análisis)</b>.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Las Enfermeras, una vez averigüen lo que saben las pacientes, explicarán los beneficios que aportan al organismo un adecuado autocuidado, una nutrición saludable y un buen estilo de vida. También explicarán cómo lograr dicho estilo de vida, la dieta saludable y el correcto autocuidado. Después, cada paciente intentará confeccionarse una dieta en casa la cual remitirán por mail a la Enfermera y se estudiará individualmente si esta es correcta o no. Se favorecerá en todo momento la participación e implicación de las asistentes al taller.</p> <p><b>Material:</b> Salón multiusos, papel y bolígrafo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 2 módulos de 55 minutos.</p> |
| <b>Descanso:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 minutos entre ambos módulos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Evaluación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Técnica:</b> La dieta que confeccionen servirá como evaluación.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se estudiará en cada dieta si la paciente ha comprendido lo que han explicado las Enfermeras.</p> <p><b>Material:</b> Papel y bolígrafo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 30 minutos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Tabla 9: Sesión 6ª.**

## 5. Evaluación:

### 5.1. Evaluación de la estructura del proceso:

Se realizará una encuesta con preguntas abiertas a las asistentes

| Concepto a evaluar                     | Pregunta                                                                                        |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Número de asistentes                   | ¿Se ha sentido cómoda con el número de asistentes a los talleres?                               |
| Adecuación del lugar de captación      | ¿Qué le pareció la forma de abordarla y el lugar cuando la ofrecieron asistir a estos talleres? |
| Adecuación del lugar de intervención   | ¿Cambiaría algo de la sala donde han tenido lugar las sesiones? ¿Ha echado algo en falta?       |
| Idoneidad y calidad de los educadores  | ¿Qué le han parecido los docentes?                                                              |
| Adecuación fechas                      | ¿Le han parecido adecuadas las fechas?                                                          |
| Adecuación horarios                    | ¿Y los horarios?                                                                                |
| Número de sesiones                     | ¿Y el número de sesiones?                                                                       |
| Contenidos                             | ¿Cómo o cuánto cree que va usted a aplicar en su vida diaria lo aprendido aquí?                 |
| Técnicas educativas respecto objetivos | ¿Cómo le parece que se han cumplido los objetivos?                                              |
| Calidad de los materiales empleados    | ¿Le han parecido útiles y adecuados los materiales y recursos empleados?                        |
| Participación de los educandos         | ¿Se ha sentido integrada, escuchada y cómoda en cada sesión?                                    |

Tabla 10: Evaluación.

### 5.2. Evaluación de resultados:

#### a) Objetivo General de Salud:

- Aumentar la calidad de vida percibida, disminuir/manejar de los efectos secundarios de la quimioterapia, reducir del nivel de estrés o ansiedad y adquirir hábitos saludables en las pacientes que asistan a los talleres grupales que componen este proyecto educativo.

Se les pasará Pre y Post, a todas las pacientes los cuestionarios EORTC (calidad de vida percibida) y FACT (calidad de vida en relación al estado de salud percibido) que se adjunta como "anexo" (European Organisation for Research and Treatment, 2007)(Organisation, 2007)(Organisation, 2007).

**b) Objetivo General Educativo:**

- Que las pacientes que asistan a los talleres grupales del proyecto educativo sepan manejar su estrés y ansiedad y sepan cómo mejorar su calidad de vida durante el tratamiento con quimioterapia, además de corregir hábitos incorrectos.

Se les pasará Pre y Post, a todas las pacientes el cuestionario HADS (ansiedad y depresión) que se adjunta como "anexo" (Zigmond, AS; Snaith, n.d.).

## Bibliografía:

- Arbizu, J. (2009). Factores psicológicos que intervienen en el desarrollo del cáncer y en la respuesta al tratamiento. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 24, 173–178. Retrieved from <http://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/5848>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *DSM-V* (5th ed.). Arlington.
- *Diccionario Enciclopédico Taber de Ciencias de la Salud*. (2007) (20th ed.). Difusión Avances de Enfermería.
- Do, J., 조영기, 성준혁, & 안□□. (2012). Effects of a Rehabilitation Program on Quality of Life, Cardiopulmonary Function and Fatigue During Radiotherapy for Breast Cancer Patients TT - 유방암 환자의 □□□ 치료 □□ 동□ 재 환□□ 프로그램이 삶□ 질, 심폐□□, 피□□ 미□□ □□. *Physical Therapy Korea*, 19(1), 56–65. Retrieved from <Go to ISI>://KJD:ART001633631
- European Organisation for Research and Treatment. (2007). During the past week : Retrieved from [http://groups.eortc.be/qol/sites/default/files/img/slider/specimen\\_qlq-c30\\_english.pdf](http://groups.eortc.be/qol/sites/default/files/img/slider/specimen_qlq-c30_english.pdf)
- Gethins, M. (2012). Breast Cancer in Men. *Journal of the National Cancer Institute*, 104(News), 436–438. <https://doi.org/10.1093/jnci/djs172>
- He, Q., Johnston, J., Zeitlinger, J., City, K., & City, K. (2016). Coping with Breast Cancer: Reflections from Chinese-, Korean-, and Mexican-American Women. *Health Psychology*, 35(1), 19–28. <https://doi.org/10.1038/nbt.3121>.ChIP-nexus
- Instituto Nacional de Estadística. (2009). Encuesta Europea de Salud en España. *Nota de Prensa*, 2009, 1–6.
- Instituto Nacional de Estadística. (2016). Las enfermedades cardiovasculares la principal causa de muerte, ¿cómo prevenirlas? *Nota de Prensa*, 2016, 7. Retrieved from <http://www.ine.es/prensa/np963.pdf>
- Issn, O., I, A. C. M., Cássia, É. De, & Chaves, L. (2016). Revista Latino-Americana de Enfermagem The use of religious / spiritual coping among patients with cancer undergoing chemotherapy treatment, 1–8.

- Jafari, N., Farajzadegan, Z., Zamani, A., Bahrami, F., Emami, H., Loghmani, A., & Jafari, N. (2013). Spiritual Therapy to Improve the Spiritual Well-Being of Iranian Women with Breast Cancer : A Randomized Controlled Trial, 2013.
- Kvåle, K., & Bondevik, M. (2010). Patients' perceptions of the importance of nurses' knowledge about cancer and its treatment for quality nursing care. *Oncology Nursing Forum*, 37(4), 436–442. article. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20591803>
- Lei, C. P., Har, Y. C., & Abdullah, K. L. (2011). Informational needs of breast cancer patients on chemotherapy: differences between patients' and nurses' perceptions. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, 12(3), 797–802. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21627386>
- Leung, D., Esplen, M. J., Peter, E., Howell, D., Rodin, G., & Fitch, M. (2012). How haematological cancer nurses experience the threat of patients' mortality. *Journal of Advanced Nursing*, 68(10), 2175–2184. article. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2011.05902.x/abstract>
- Li, Q., Xu, Y., Zhou, H., & Loke, A. Y. (2015). The development of a complex intervention in China: The "Caring for Couples Coping with Cancer '4Cs' Programme" to support couples coping with cancer Cancer palliative care. *BMC Palliative Care*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12904-015-0062-7>
- Llull, D. M., Zanier, J., & García, F. (2003). Afrontamiento y calidad de vida . Un estudio de pacientes con cáncer. *Psico-USF*, 8(2), 175–182.
- Madrid, C. de. (2016). Hospital Universitario Ramón y Cajal. Retrieved December 28, 2016, from [http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142451084615&language=es&pagename=HospitalRamonCajal%2FPage%2FHRYC\\_contenidoFinal](http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142451084615&language=es&pagename=HospitalRamonCajal%2FPage%2FHRYC_contenidoFinal)
- Marceau, K., Ruttle, P. L., Shirtcliff, E. A., Essex, M. J., Susman, E. J., Studies, A., ... Orleans, N. (2015). Religion, Spirituality, and Physical Health in Cancer Patients: A Meta-Analysis. *HHS Public Access*, 57(6), 742–768. <https://doi.org/10.1002/dev.21214>.Developmental
- Maree, J., & Mulonda, J. (2017). Caring for patients with advanced breast cancer: The experiences of Zambian nurses. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.4103/2347-5625.199077>

- Martínez-Tlahuel, J. L., Arce, C., & Lara, F. U. (2006). Cáncer de Mama en el Hombre. *Instituto Nacional de Cancerología*, 1, 201–210.
- Mermer, G., Nazlı, A., & Ceber, E. (2016). Social Perceptions of Breast Cancer by Women Still Undergoing or Having Completed Therapy : a Qualitative Study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 17, 503–510.
- Mustaca, A. (2001). Emociones e inmunidad. *Revista Colombiana de Psicología*, (10), 9–20. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4895046> <https://dialnet.unirioja.es/descriptiva/articulo/4895046.pdf>
- Organisation, F. A. of C. I. (2007). Below is a list of statements that other people with your illness have said are important . Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the past 7 days . PHYSICAL WELL-BEING SOCIAL / FAMILY WELL-BEING Please circle. Retrieved from <http://www.facit.org/FACITOrg/Questionnaires>
- Plaza García, E., García Gabaldón, L., & Chenovart Prats, R. M. (2013). Afrontamiento de la muerte en un paciente pediátrico oncológico desde el punto de vista de la enfermería. *Enfermería Integral*, (101), 30–32 cent.
- Real Academia Española. (n.d.). Diccionario de la Lengua Española.
- Real Academia Nacional de Medicina. (2011). *Diccionario de Términos Médicos*. (Médica Panamericana, Ed.) (2011th ed.). Madrid.
- Regan, T., Levesque, J. V., Lambert, S. D., & Kelly, B. (2015). A qualitative investigation of health care professionals', patients' and partners' views on psychosocial issues and related interventions for couples coping with cancer. *PLoS ONE*, 10(7), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133837>
- Ristevska-Dimitrovska, G., Filov, I., Rajchanovska, D., Stefanovski, P., & Dejanova, B. (2015). Resilience and Quality of Life in Breast Cancer Patients. *Open Access Maced J Med Sci*, 3(4), 727–731. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2015.128>
- Sandra Velásquez-Silva y Lina Zuluaga-Sarmiento. (2015). Factors associated with depression in pediatric cancer patients, and participation of nursing in its detection. *Revista Duazary*, 12, 10.

- Schneider, S. M., Kisby, C. K., & Flint, E. P. (2011). Effect of virtual reality on time perception in patients receiving chemotherapy. *Supportive Care in Cancer*, 19(4), 555–564. <https://doi.org/10.1007/s00520-010-0852-7>
- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 10(2), 230–231. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia Y Estrés: Tres Conceptos a Diferenciar. *Revista Mal-Estar E Subjetividade / Fortaleza*, 3(1), 10–59.
- Sivabalan, T., & Upasani, S. V. (2016). Effectiveness of Nursing Interventions on Physical and Psychological Outcome among Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*, 5(2), 57–68. article. Retrieved from <https://doaj.org/article/a236aafbe61747019a4bcaff432b5590>
- Tsai, T. J., Chung, U. L., Chang, C. J., & Wang, H. H. (2016). Influence of religious beliefs on the health of cancer patients. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 17(4), 2315–2320. <https://doi.org/10.7314/APJCP.2016.17.4.2315>
- Turkoglu, N., & Kilic, D. (2012). Effects of care burdens of caregivers of cancer patients on their quality of life. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13(8), 4141–4145. <https://doi.org/10.7314/APJCP.2012.13.8.4141>
- Vega-Vega, P., González-Rodríguez, R., Palma-Torres, C., Ahumada-Jarufe, E., Mandiola-Bonilla, J., Oyarzún-Díaz, C., & Rivera-Martínez, S. (2013). Develando el significado del proceso de duelo en enfermeras(os) pediátricas(os) que se enfrentan a la muerte de un paciente a causa del cáncer. *Aquichan*, 13(1), 81–91. article. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1460987547>
- White-Means, S., Rice, M., Dapremont, J., Davis, B., & Martin, J. (2015). African American women: Surviving breast cancer mortality against the highest odds. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph13010006>
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 969–981. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2008.01.012>

- Yahaya, N. A., Subramanian, P., Bustam, A. Z., & Taib, N. A. (2015). Symptom experiences and coping strategies among multi- ethnic solid tumor patients undergoing chemotherapy in Malaysia. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, 16(2), 723–730.
- Zigmond, AS; Snaith, R. (n.d.). Hospital Anxiety and Depression Scale ( HADS ). Retrieved from Zigmond, AS; Snaith, RP (1983). "The hospital anxiety and depression scale". *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 67 (6): 361?370.

## **Anexos**

**Anexo 1:**



Pregunta a tu Oncólogo, a tu Enfermera o a nuestros Voluntarios por nuestros Talleres Grupales. Ellos te darán la información que necesitas.



**Figura 1: Cartel.**

## Anexo 2:

**Nuestros Objetivos son tus Objetivos:**

Nuestro objetivo más importante es cuidar de ti y ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

Para lograr esto, te enseñaremos a manejar y disminuir tu distress emocional y realizaremos juntos actividades para prevenir y mejorar cualquier efecto secundario que produzcan la enfermedad o tu tratamiento en tu cuerpo.

Estudiaremos cuáles son tus necesidades y trataremos de encontrar cómo puedes verlas satisfechas.



**¿Te Apuntas?**

Te esperamos el Lunes 5 de Junio a las 11:00, en el Salón de Actos del Hospital Universitario Ramón y Cajal.

Ofreceremos una Sesión Informativa de presentación para todas las asistentes y formalizaremos las inscripciones para los Talleres Grupales.



Talleres Grupales para Pacientes Diagnosticadas con Cáncer de Mama que están recibiendo tratamiento de quimioterapia



ayuda  
a  
la  
vida



Figura 2: Folleto Cara A.



**Figura 3: Folleto Cara B.**

### Anexo 3:

#### EORTC QLQ-C30 (versión traducida del Inglés al Castellano por María Victoria Enríquez Moreno):

NOTA: Validar antes de utilizar.

---

Estamos interesados en algunos aspectos sobre usted y su salud. Por favor, conteste a todas las preguntas rodeando con un círculo el número que mejor se corresponda a su situación personal.

No existen respuestas correctas o incorrectas. La información que usted proporcione quedará protegida y gozará de la más estricta confidencialidad.

Por favor indique aquí sus iniciales: \_\_\_\_\_

Su fecha de nacimiento (día / mes / año) : \_\_ / \_\_ / \_\_

Indique la fecha de hoy (día / mes / año) : \_\_ / \_\_ / \_\_

---

| Actualmente:                                                                                                        | Para nada | Un poco | Bastante | Mucho |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|----------|-------|
| 1. ¿Tiene usted alguna dificultad a la hora de realizar actividades extremas como mover una bolsa o maleta pesadas? | 1         | 2       | 3        | 4     |
| 2. ¿Tiene usted alguna dificultad para dar un paseo largo?                                                          | 1         | 2       | 3        | 4     |
| 3. ¿Tiene usted alguna dificultad para dar un paseo corto fuera de su casa?                                         | 1         | 2       | 3        | 4     |
| 4. ¿Necesita usted permanecer en la cama o sentada durante el día?                                                  | 1         | 2       | 3        | 4     |
| 5. ¿Necesita ayuda para comer, vestirse, asearse o ir al baño?                                                      | 1         | 2       | 3        | 4     |

Tabla 11: EORTC 01.

| <b>Durante la última semana:</b>                                                                                 | <b>Para nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Bastante</b> | <b>Mucho</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------|
| <b>6. ¿Se sintió usted limitada a la hora de realizar alguna tarea diaria o de su trabajo?</b>                   | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>7. ¿Se sintió usted limitada para realizar alguno de sus hobbies o actividades de ocio y entretenimiento?</b> | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>8. ¿Sintió usted fatiga o tuvo alguna dificultad respiratoria?</b>                                            | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>9. ¿Sintió usted algún dolor?</b>                                                                             | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>10. ¿Sintió usted necesidad de descansar en algún momento?</b>                                                | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>11. ¿Tuvo alguna dificultad a la hora de dormir?</b>                                                          | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>12. ¿Se ha sentido usted débil?</b>                                                                           | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>13. ¿Sintió usted falta o disminución del apetito?</b>                                                        | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>14. ¿Ha tenido usted náuseas?</b>                                                                             | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>15. ¿Ha vomitado?</b>                                                                                         | 1                | 2              | 3               | 4            |
| <b>16. ¿Ha tenido estreñimiento?</b>                                                                             | 1                | 2              | 3               | 4            |

**Tabla 12: EORTC 02.**

| <b>Durante la última semana:</b>                                                                       | <b>Para nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Bastante</b> | <b>Mucho</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 17. ¿Ha tenido usted diarrea?                                                                          | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 18. ¿Se ha sentido cansada?                                                                            | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 19. ¿Ha interferido el dolor en alguna de sus actividades diarias?                                     | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 20. ¿Ha tenido dificultad para concentrarse en actividades como leer el periódico o ver la televisión? | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 21. ¿Se ha sentido usted tensa?                                                                        | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 22. ¿Se ha sentido usted preocupada?                                                                   | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 23. ¿Se ha sentido usted irritable?                                                                    | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 24. ¿Se ha sentido usted deprimida?                                                                    | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 25. ¿Ha tenido usted alguna dificultad para recordar las cosas?                                        | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 26. ¿Ha interferido su condición física y/o su tratamiento en su vida familiar?                        | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 27. ¿Ha interferido su condición física y/o su tratamiento en su vida social?                          | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 28. ¿Su condición física y/o su tratamiento le ha llegado a causar problemas económicos?               | 1                | 2              | 3               | 4            |

**Tabla 13: EORTC 03.**

| <b>Puntúe del 1 al 7</b>                                                        | <b>Muy malo</b> |   |   |   | <b>Excelente</b> |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|---|------------------|---|---|
| 1. ¿Cómo puntuaría después de todo su estado de salud durante la última semana? | 1               | 2 | 3 | 4 | 5                | 6 | 7 |
| 2. ¿Cómo puntuaría después de todo su calidad de vida durante la última semana? | 1               | 2 | 3 | 4 |                  |   |   |

**Tabla 14: EORTC 04.**

#### Anexo 4:

##### **Cuestionario FACT (versión traducida del Inglés al Castellano por María Victoria Enríquez Moreno):**

*NOTA: Validar antes de utilizar.*

---

A continuación le presentamos una serie de afirmaciones que otras personas con su misma enfermedad han remarcado como importante. Por favor, marque con un círculo o con un número la situación que más se ajuste a su vivencia esta última semana.

No existen respuestas correctas o incorrectas. La información que usted proporcione quedará protegida y gozará de la más estricta confidencialidad.

Por favor indique aquí sus iniciales: \_\_\_\_\_

Su fecha de nacimiento (día / mes / año) : \_\_/\_\_/\_\_

Indique la fecha de hoy (día / mes / año) : \_\_/\_\_/\_\_

---

| <b>Bienestar Físico:</b>                                                                              | <b>Para nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Bastante</b> | <b>Mucho</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 1. Noto que me falta la energía                                                                       | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 2. Tengo náuseas                                                                                      | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 3. Por culpa de mi condición física, tengo dificultades para satisfacer las necesidades de mi familia | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 4. Tengo dolores                                                                                      | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 5. Estoy preocupada por los efectos secundarios de mi tratamiento                                     | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 6. Me siento enferma                                                                                  | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 7. Me siento obligada a pasar demasiado tiempo en cama                                                | 1                | 2              | 3               | 4            |

**Tabla 15: FACT 01.**

| <b>Bienestar Social/Físico:</b>                                                                           | <b>Para nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Bastante</b> | <b>Mucho</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 1. Me siento muy unida a mis amigos                                                                       | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 2. Mi familia me apoya                                                                                    | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 3. Mis amigos me apoyan                                                                                   | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 4. Mi familia ha aceptado bien mi enfermedad                                                              | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 5. Me siento satisfecha con la comunicación entre mi familia y yo sobre mi enfermedad                     | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 6. Me siento muy unida a mi compañero                                                                     | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 7. Estoy satisfecha con mis relaciones sexuales (no tiene por qué contestar esta pregunta si no lo desea) | 1                | 2              | 3               | 4            |

**Tabla 15: FACT 02.**

| <b>Bienestar Emocional:</b>                                      | <b>Para nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Bastante</b> | <b>Mucho</b> |
|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 1. Me siento triste                                              | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 2. Me siento satisfecha con cómo estoy afrontando mi enfermedad  | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 3. Estoy perdiendo la esperanza en la lucha contra mi enfermedad | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 4. Me siento nerviosa                                            | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 5. Me preocupa morir                                             | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 6. Me preocupa que mi condición física empeore                   | 1                | 2              | 3               | 4            |

**Tabla 15: FACT 03.**

| <b>Bienestar Funcional:</b>                                             | <b>Para nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Bastante</b> | <b>Mucho</b> |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 1. Me siento capaz de trabajar (incluye las labores domésticas)         | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 2. Me siento satisfecha con mi trabajo (incluye las labores domésticas) | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 3. Soy capaz de disfrutar de la vida                                    | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 4. He aceptado mi enfermedad                                            | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 5. Duermo bien                                                          | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 6. Disfruto las actividades que habitualmente realizo por placer        | 1                | 2              | 3               | 4            |
| 7. Estoy contenta con la calidad de vida que tengo ahora mismo          | 1                | 2              | 3               | 4            |

**Tabla 16: FACT 04.**

## **Anexo 5:**

### **Cuestionario HADS Ansiedad y Depresión (versión traducida del Inglés al Castellano por María Victoria Enríquez Moreno):**

*NOTA: Validar antes de utilizar.*

---

Señale con un círculo la respuesta que mejor se adapte a la realidad de su última semana.  
No se tome demasiado tiempo para pensar sus respuestas (la mejor es la espontánea).

No existen respuestas correctas o incorrectas. La información que usted proporcione quedará protegida y gozará de la más estricta confidencialidad.

Por favor indique aquí sus iniciales: \_\_\_\_\_

Su fecha de nacimiento (día / mes / año) : \_\_ / \_\_ / \_\_

Indique la fecha de hoy (día / mes / año) : \_\_ / \_\_ / \_\_

---

#### **1. Me siento tensa**

- a) La mayor parte del tiempo
- b) Muchas veces
- c) De vez en cuando (ocasionalmente)
- d) Para nada

#### **2. Me siento lenta**

- a) Casi todo el tiempo
- b) Muy a menudo
- c) A veces
- d) Nunca

#### **3. Todavía disfruto de las cosas como antes**

- a) Definitivamente igual que antes
- b) No tanto como antes
- c) Sólo un poco
- d) En absoluto

#### **4. Siento mariposas en el estómago**

- a) Nunca
- b) En ocasiones
- c) Bastante a menudo
- d) Muy a menudo

**5. Tengo un terrible presentimiento como si algo malo estuviese a punto de ocurrirme**

- a) Muy a menudo y muy malo
- b) Sí, pero no muy malo
- c) Un poco pero no me preocupa
- d) Nunca

**6. He perdido el interés por mi apariencia física**

- a) Definitivamente
- b) Más de lo que debería
- c) Algo
- d) Sigo teniendo el mismo interés

**7. Puedo reirme y ver el lado divertido de las cosas**

- a) Como siempre
- b) No tanto como antes
- c) Bastante menos que antes
- d) Para nada

**8. Me siento cansada cuando me tengo que mover**

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Algo
- d) Nada

**9. Estoy muy preocupada sobre mi situación**

- a) La mayor parte del tiempo
- b) Mucho tiempo
- c) A veces, pero no demasiado
- d) Sólo a veces

**10. Aguardo las cosas con alegría**

- a) Igual que antes
- b) Algo menos enos que antes
- c) Mucho menos que antes
- d) En absoluto

**11. Me siento animada**

- a) Nada
- b) No muy a menudo
- c) A veces
- d) La mayor parte del tiempo

**12. Tengo ataques de pánico repentinos**

- a) Muy a menudo
- b) No muy a menudo
- c) Bastante a menudo
- d) Nunca

**13. Me puedo sentar y relajarme**

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) No muy a menudo
- d) Nunca

**14. Puedo disfrutar de un buen libro, programa de radio o TV**

- a) A menudo
- b) A veces
- c) Casi nunca
- d) Nunca

**Por favor, confirme que ha respondido todas las preguntas.**

---

**Puntuación:**

- a): 3 ptos.
- b): 2 ptos.
- c): 1 pto.
- d): 0 ptos.

**Resultados:**

0-7: (normal).  
8-10: (borderline).  
11-21: (alterado).

## **Anexo 6:**

### **Versión en Inglés de los Cuestionarios que se han traducido al Castellano:**

A continuación se adjunta la versión original de la que se ha traducido la versión al castellano de los 3 cuestionarios:

- EORTC (European Organisation for Research and Treatment, 2007).
- FACT (Organisation, 2007).
- HADS (Zigmond, AS; Snaith, n.d.).



### EORTC QLQ-C30 (version 3)

We are interested in some things about you and your health. Please answer all of the questions yourself by circling the number that best applies to you. There are no "right" or "wrong" answers. The information that you provide will remain strictly confidential.

Please fill in your initials:

Your birthdate (Day, Month, Year):

Today's date (Day, Month, Year):

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                          | Not at<br>All | A<br>Little | Quite<br>a Bit | Very<br>Much |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|
| 1. Do you have any trouble doing strenuous activities, like carrying a heavy shopping bag or a suitcase? | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 2. Do you have any trouble taking a long walk?                                                           | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 3. Do you have any trouble taking a short walk outside of the house?                                     | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 4. Do you need to stay in bed or a chair during the day?                                                 | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 5. Do you need help with eating, dressing, washing yourself or using the toilet?                         | 1             | 2           | 3              | 4            |

#### During the past week:

|                                                                                | Not at<br>All | A<br>Little | Quite<br>a Bit | Very<br>Much |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|
| 6. Were you limited in doing either your work or other daily activities?       | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 7. Were you limited in pursuing your hobbies or other leisure time activities? | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 8. Were you short of breath?                                                   | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 9. Have you had pain?                                                          | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 10. Did you need to rest?                                                      | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 11. Have you had trouble sleeping?                                             | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 12. Have you felt weak?                                                        | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 13. Have you lacked appetite?                                                  | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 14. Have you felt nauseated?                                                   | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 15. Have you vomited?                                                          | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 16. Have you been constipated?                                                 | 1             | 2           | 3              | 4            |

Please go on to the next page

Figura 4: EORTC English 01.

**During the past week:**

|                                                                                                             | Not at<br>All | A<br>Little | Quite<br>a Bit | Very<br>Much |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|
| 17. Have you had diarrhea?                                                                                  | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 18. Were you tired?                                                                                         | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 19. Did pain interfere with your daily activities?                                                          | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 20. Have you had difficulty in concentrating on things,<br>like reading a newspaper or watching television? | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 21. Did you feel tense?                                                                                     | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 22. Did you worry?                                                                                          | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 23. Did you feel irritable?                                                                                 | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 24. Did you feel depressed?                                                                                 | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 25. Have you had difficulty remembering things?                                                             | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 26. Has your physical condition or medical treatment<br>interfered with your <u>family</u> life?            | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 27. Has your physical condition or medical treatment<br>interfered with your <u>social</u> activities?      | 1             | 2           | 3              | 4            |
| 28. Has your physical condition or medical treatment<br>caused you financial difficulties?                  | 1             | 2           | 3              | 4            |

**For the following questions please circle the number between 1 and 7 that best applies to you**

29. How would you rate your overall health during the past week?

1      2      3      4      5      6      7

Very poor      Excellent

30. How would you rate your overall quality of life during the past week?

1      2      3      4      5      6      7

Very poor      Excellent

© Copyright 1995 EORTC Quality of Life Group. All rights reserved. Version 3.0



**Figura 5: EORTC English 02.**

### FACT-G (Version 4)

Below is a list of statements that other people with your illness have said are important. Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the past 7 days.

|                                        |                                                                                                                                                                                                                     | Not<br>at all | A little<br>bit | Some-<br>what | Quite<br>a bit | Very<br>much |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| <b><u>PHYSICAL WELL-BEING</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                     |               |                 |               |                |              |
| GP1                                    | I have a lack of energy .....                                                                                                                                                                                       | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GP2                                    | I have nausea .....                                                                                                                                                                                                 | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GP3                                    | Because of my physical condition, I have trouble<br>meeting the needs of my family .....                                                                                                                            | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GP4                                    | I have pain .....                                                                                                                                                                                                   | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GP5                                    | I am bothered by side effects of treatment .....                                                                                                                                                                    | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GP6                                    | I feel ill .....                                                                                                                                                                                                    | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GP7                                    | I am forced to spend time in bed .....                                                                                                                                                                              | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| <b><u>SOCIAL/FAMILY WELL-BEING</u></b> |                                                                                                                                                                                                                     |               |                 |               |                |              |
| GS1                                    | I feel close to my friends .....                                                                                                                                                                                    | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GS2                                    | I get emotional support from my family .....                                                                                                                                                                        | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GS3                                    | I get support from my friends .....                                                                                                                                                                                 | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GS4                                    | My family has accepted my illness .....                                                                                                                                                                             | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GS5                                    | I am satisfied with family communication about my<br>illness .....                                                                                                                                                  | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GS6                                    | I feel close to my partner (or the person who is my main<br>support) .....                                                                                                                                          | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| Q1                                     | <i>Regardless of your current level of sexual activity, please<br/>answer the following question. If you prefer not to answer it,<br/>please mark this box <input type="checkbox"/> and go to the next section.</i> |               |                 |               |                |              |
| GS7                                    | I am satisfied with my sex life .....                                                                                                                                                                               | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |

Figura 6: FACT English 01.

## FACT-G (Version 4)

Please circle or mark one number per line to indicate your response as it applies to the past 7 days.

| <b>EMOTIONAL WELL-BEING</b> |                                                          | Not<br>at all | A little<br>bit | Some-<br>what | Quite<br>a bit | Very<br>much |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| GE1                         | I feel sad .....                                         | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GE2                         | I am satisfied with how I am coping with my illness..... | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GE3                         | I am losing hope in the fight against my illness.....    | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GE4                         | I feel nervous.....                                      | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GE5                         | I worry about dying.....                                 | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GE6                         | I worry that my condition will get worse.....            | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |

| <b>FUNCTIONAL WELL-BEING</b> |                                                         | Not<br>at all | A little<br>bit | Some-<br>what | Quite<br>a bit | Very<br>much |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|
| GF1                          | I am able to work (include work at home) .....          | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GF2                          | My work (include work at home) is fulfilling.....       | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GF3                          | I am able to enjoy life.....                            | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GF4                          | I have accepted my illness.....                         | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GF5                          | I am sleeping well .....                                | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GF6                          | I am enjoying the things I usually do for fun.....      | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |
| GF7                          | I am content with the quality of my life right now..... | 0             | 1               | 2             | 3              | 4            |

Figura 7: FACT English 02.

### Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Tick the box beside the reply that is closest to how you have been feeling in the past week.  
Don't take too long over your replies: your immediate is best.

| D | A |                                                                                     | D | A |                                                                              |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | <b>I feel tense or 'wound up':</b>                                                  |   |   | <b>I feel as if I am slowed down:</b>                                        |
| 3 |   | Most of the time                                                                    | 3 |   | Nearly all the time                                                          |
| 2 |   | A lot of the time                                                                   | 2 |   | Very often                                                                   |
| 1 |   | From time to time, occasionally                                                     | 1 |   | Sometimes                                                                    |
| 0 |   | Not at all                                                                          | 0 |   | Not at all                                                                   |
|   |   | <b>I still enjoy the things I used to enjoy:</b>                                    |   |   | <b>I get a sort of frightened feeling like 'butterflies' in the stomach:</b> |
| 0 |   | Definitely as much                                                                  | 0 |   | Not at all                                                                   |
| 1 |   | Not quite so much                                                                   | 1 |   | Occasionally                                                                 |
| 2 |   | Only a little                                                                       | 2 |   | Quite Often                                                                  |
| 3 |   | Hardly at all                                                                       | 3 |   | Very Often                                                                   |
|   |   | <b>I get a sort of frightened feeling as if something awful is about to happen:</b> |   |   | <b>I have lost interest in my appearance:</b>                                |
| 3 |   | Very definitely and quite badly                                                     | 3 |   | Definitely                                                                   |
| 2 |   | Yes, but not too badly                                                              | 2 |   | I don't take as much care as I should                                        |
| 1 |   | A little, but it doesn't worry me                                                   | 1 |   | I may not take quite as much care                                            |
| 0 |   | Not at all                                                                          | 0 |   | I take just as much care as ever                                             |
|   |   | <b>I can laugh and see the funny side of things:</b>                                |   |   | <b>I feel restless as I have to be on the move:</b>                          |
| 0 |   | As much as I always could                                                           | 3 |   | Very much indeed                                                             |
| 1 |   | Not quite so much now                                                               | 2 |   | Quite a lot                                                                  |
| 2 |   | Definitely not so much now                                                          | 1 |   | Not very much                                                                |
| 3 |   | Not at all                                                                          | 0 |   | Not at all                                                                   |
|   |   | <b>Worrying thoughts go through my mind:</b>                                        |   |   | <b>I look forward with enjoyment to things:</b>                              |
| 3 |   | A great deal of the time                                                            | 0 |   | As much as I ever did                                                        |
| 2 |   | A lot of the time                                                                   | 1 |   | Rather less than I used to                                                   |
| 1 |   | From time to time, but not too often                                                | 2 |   | Definitely less than I used to                                               |
| 0 |   | Only occasionally                                                                   | 3 |   | Hardly at all                                                                |
|   |   | <b>I feel cheerful:</b>                                                             |   |   | <b>I get sudden feelings of panic:</b>                                       |
| 3 |   | Not at all                                                                          | 3 |   | Very often indeed                                                            |
| 2 |   | Not often                                                                           | 2 |   | Quite often                                                                  |
| 1 |   | Sometimes                                                                           | 1 |   | Not very often                                                               |
| 0 |   | Most of the time                                                                    | 0 |   | Not at all                                                                   |
|   |   | <b>I can sit at ease and feel relaxed:</b>                                          |   |   | <b>I can enjoy a good book or radio or TV program:</b>                       |
| 0 |   | Definitely                                                                          | 0 |   | Often                                                                        |
| 1 |   | Usually                                                                             | 1 |   | Sometimes                                                                    |
| 2 |   | Not Often                                                                           | 2 |   | Not often                                                                    |
| 3 |   | Not at all                                                                          | 3 |   | Very seldom                                                                  |

Please check you have answered all the questions

#### Scoring:

Total score: Depression (D) \_\_\_\_\_ Anxiety (A) \_\_\_\_\_

0-7 = Normal

8-10 = Borderline abnormal (borderline case)

11-21 = Abnormal (case)

Figura 8: HADS English 01.

## Anexo 7:

### Modelo Hoja de Evaluación para el Observador:

Ficha de Observación: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_ / \_\_ / \_\_

Observador/a: \_\_\_\_\_

---

| ACTIVIDAD                                                   |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|
| • Adecuación de las actividades al perfil de las asistentes | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
| • Dinámica, secuencia y estructura de las actividades       | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
| ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN                                   |       |
| • Adecuación, colocación y utilización del material         | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
| • Aprovechamiento y uso del espacio disponible              | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |
| • Organización del grupo                                    | ..... |
|                                                             | ..... |
|                                                             | ..... |

|                                                                                                    |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                    | .....                            |
| • Control de la participación de las asistentes a la sesión                                        | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| • Control y gestión del tiempo                                                                     | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| <b>PERSONAL DOCENTE</b>                                                                            |                                  |
| • Información que proporciona:<br>- Al inicio de la sesión<br>- Durante el transcurso de la sesión | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| • Captación de la atención                                                                         | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| • Claridad, terminología, brevedad y tono de voz empleado en las explicaciones                     | .....<br>.....<br>.....          |
| • Interacción o Feedback (positivo, negativo o neutro)                                             | .....<br>.....<br>.....          |
| • Actitud, postura y lenguaje no verbal del docente                                                | .....<br>.....<br>.....          |

|                                                                                                                                                                                                 |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                 |                  |
| <b>GRUPO</b>                                                                                                                                                                                    |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión de la información proporcionada por el docente:</li> <li>- Al inicio de la sesión</li> <li>- Durante el transcurso de la sesión</li> </ul> | <br><br><br><br> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención prestada</li> </ul>                                                                                                                           | <br><br><br><br> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud, postura y lenguaje no verbal del grupo</li> </ul>                                                                                             | <br><br><br><br> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamiento general del grupo</li> </ul>                                                                                                            | <br><br><br><br> |

Tabla 17: Hoja Observador.