



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
“SALUD DE LA MUJER”  
— 20 Años —

# LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN MUJERES CON CÁNCER DE SENO

Velia Cristina Redondo Mendoza



Médica investigadora  
Facultad de Medicina  
Universidad de Cartagena  
Colombia

# Cavicsen

Calidad de vida en mujeres sobrevivientes a cáncer de seno

#ApropiaciónSocialdelConocimiento



# ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

*Resilio:* saltar hacia atrás, rebotar, volver a la normalidad.

Capacidad para recuperarse de las dificultades y adversidades.

Factor protector psicológico.

Factores internos y externos.

# FACTORES ASOCIADOS A ALTA RESILIENCIA

Nivel educativo

Ingresos económicos

Tiempo desde el diagnóstico y estadio clínico

Apoyo social y familiar

Esperanza



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
"SALUD DE LA MUJER"  
— 20 Años —

#ApropiaciónSocialdelConocimiento

Cavicsen

Calidad de vida en mujeres sobrevivientes a cáncer de seno

# FACTORES ASOCIADOS A BAJA RESILIENCIA

Índice de  
masa  
corporal

Resignación

Estrés  
psicológico

Desempleo

# RESILIENCIA EN CÁNCER DE SENO

Diagnóstico y tratamiento

Impacto físico,  
psicológico,  
socioeconómico  
y espiritual.



# RESILIENCIA EN CÁNCER DE SENO

Fundamental en la adaptación de los pacientes a su enfermedad.

Factor protector de pensamientos negativos en mujeres mastectomizadas.

Cirugía conservadora, quimioterapia, cirugía reconstructiva posterior a mastectomía, menor estadio clínico, menor severidad de síntomas, ejercicio regular.



# ¿CÓMO MEJORAR LA RESILIENCIA DESDE LO PERSONAL?

Función emocional y autoestima.

Confrontación y resolución de problemas.

Optimismo y aceptación.

# ¿CÓMO MEJORAR LA RESILIENCIA DESDE LO PROFESIONAL?

Terapia cognitivo conductual.

Terapia de apoyo y expresión grupal.

Psicoeducación y psicoterapia.

# EJERCICIOS PARA UNA MAYOR RESILIENCIA

## Flexibilidad cognitiva

- Reevaluación positiva, a través de la identificación de pensamientos negativos y disfuncionales para reemplazarlos por ideas positivas y funcionales.

## Autoeficacia

- Mejoramiento de las habilidades para manejar las expectativas y miedos usando ejercicios de terapia conductual.

## Apoyo social

- Ejercicios de comunicación para mejorar la expresión de emociones y experiencias relacionadas con la enfermedad.

## Afrontamiento activo

- Control de los síntomas a través de educación y entrenamiento. Ej: ejercicios de respiración y meditación.



# EJERCICIOS PARA UNA MAYOR RESILIENCIA

## Emociones positivas

- Ejercicios para aumentar la atención en los momentos positivos.

## Optimismo

- Aumentar el pensamiento optimista a través de diálogos grupales.

## Fortaleza

- Imaginarse situaciones estresantes en el futuro y como lidiarian con ellas.

## Sentido de coherencia

- Reescribir su historia de vida integrando la experiencia de la enfermedad en su vida a través de la escritura expresiva.



# EJERCICIOS PARA UNA MAYOR RESILIENCIA

## Sentido de la vida

- Discutir sobre los cambios en los valores y actitudes básicas desde el inicio de la enfermedad.

## Autoestima

- Identificar las fortalezas personales.

## Religiosidad y espiritualidad

- Ejercicios de meditación.



# ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (1993)

Evalúa la adaptación psicosocial a eventos importantes de la vida.

Identifica el nivel de resiliencia del individuo.

Autoadministrable.

# ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (1993)

## Factores:

- 1. Competencia personal (17 ítems):** autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.
- 2. Aceptación de uno mismo y de la vida (8 ítems):** adaptabilidad, flexibilidad, balance y perspectiva de vida estable.

## Áreas de resiliencia:

- Satisfacción personal (4 ítems)
  - Sentirse bien solo (3 ítems)
- Confianza en si mismo (7 ítems)
  - Ecuanimidad (4 ítems)
  - Perseverancia (7 ítems)



# ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (1993)

<p><b>INSTRUCCIONES:</b> A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo (a).</p> <p>Marque con una (x) su respuesta.</p>	Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo							
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.							
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido (a).							
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							





# #PROYECTO CAVICSEN

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com.co

Mujer, tú que **vas ganado** la batalla contra el cáncer de seno, te invito a **ser parte** de nuestro estudio enfocado a **guerreras como tú ¡Vincúlate!**



**Cavicsen**  
Calidad de vida en mujeres sobrevivientes al Cáncer de Seno

 **Fundación Mujeres por tus Senos**  
Dra. Vella Redondo

Contáctanos  
 **+57 316 6380001**

   @saluddelamujer



https://www.grupodeinvestigacionсалудdelamujer.com.co



En pausa



Aplicaciones Bookmarks Windows Live Hot... Importado de Inte... Facebook | Fotos... Página principal [...] Microsoft Exchan... Otros favoritos Lista de lectura



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
"SALUD DE LA MUJER"

GrupLac WhatsApp Instagram Twitter Facebook YouTube saluddelamujer@unicartagena.edu.co

INICIO TRAYECTORIA GALERIA INTEGRANTES CONTACTO

BLOG HISTORIA MÉDICA CARTAGENERA INVESTIGACIONES EN SALUD FEMENINA

**VII ENCUESTRO CONJUNTO DE INVESTIGADORES RECONOCIMIENTO DE EXCELENCIA**

Universidad de los Andes Facultad de Medicina Fundación Santa Fe de Bogotá Bogotá D.C. Octubre 23 del 2020.

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**  
Valoración de estrés psicológico percibido en gestantes de bajo riesgo que acuden a control prenatal

Gonzalez-Sequeda Andrea / Monterrosa-Castro Álvaro / Romero-Martinez Shairin

#ApropiaciónSocialDelConocimiento

1er SIMPOSIO

Conversaremos sobre  
calidad de vida,  
menopausia, resiliencia  
y religiosidad.



**MUJERES ROSA**

Dirigido a mujeres sobrevivientes al cáncer de seno

**LIVE** Transmisión en vivo

12 de junio  
 10 am

Más información: 316 6380001

GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
"SALUD DE LA MUJER"  
**Cavicsen**  
Calidad de vida en mujeres  
sobrevivientes al cáncer de seno



## Grupo de Investigación Salud de la Mujer

@GISaludDeLaMujer · Medicina y salud

Enviar mensaje

Inicio

Opiniones

Fotos

Videos

Más ▾

Te gusta

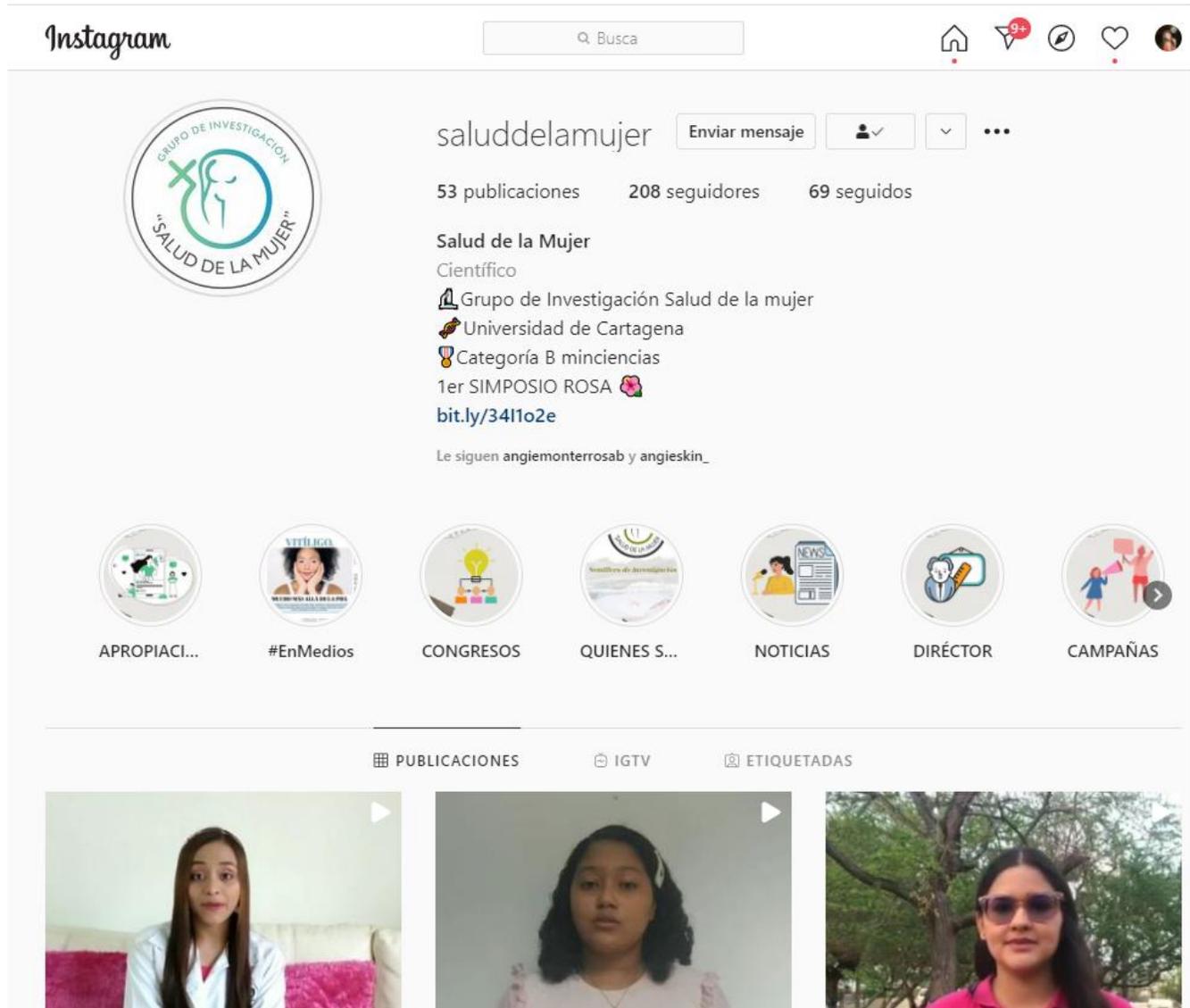


GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
"SALUD DE LA MUJER"  
— 20 Años —

#ApropiaciónSocialDelConocimiento

**Cavicsen**

Calidad de vida en mujeres sobrevivientes a cáncer de seno





Mi sitio web



# Grupo de Investigación Salud de la Mujer

4 suscriptores

SUSCRIBIRSE

PÁGINA PRINCIPAL

VIDEOS

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

CANALES

DEBATE

ACERCA DE



Videos subidos

▶ REPRODUCIR TODO



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
"SALUD DE LA MUJER"  
— 20 Años —

#ApropiaciónSocialdelConocimiento

Cavicsen

Calidad de vida en mujeres sobrevivientes a cáncer de seno



[www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer.com.co](http://www.grupodeinvestigacionssaluddelamujer.com.co)

# MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCION



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
“SALUD DE LA MUJER”  
— 20 Años —

#ApropiaciónSocialdelConocimiento

Cavicsen

Calidad de vida en mujeres sobrevivientes a cáncer de seno

1er SIMPOSIO



# MUJERES ROSA

Dirigido a mujeres sobrevivientes al cáncer de seno