

Tienes fuerza

Ser resistente

De junio de 2017 Boletín

Inténtelo, inténtelo nuevamente

**Conciencia mensual:
La vida después del cáncer**

**Infográfico:
Por qué el fracaso es bueno para usted**

Vamos a hablar de video: Música para la recuperación



La vida se modifica, cambia y nos sorprende constantemente. Para progresar, debemos adaptarnos. **Más...**

Gracias a los avances de la medicina, más personas sobreviven al cáncer. "Sobrevivir al cáncer" no se trata solo de los resultados de un buen tratamiento. **Más...**

Nadie puede tener éxito todo el tiempo. A veces, el secreto del éxito es el fracaso. Aprenda cómo el fracaso puede ayudarle. **Más...**

Formar recuerdos positivos alrededor de la música puede ayudar a manejar y estabilizar los antojos en la recuperación de la adicción. **Vea el video aquí ...**
(Solo en inglés)

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Resources *for* Living®

Inténtelo, inténtelo nuevamente



[Volver al índice](#)

Imagínese en las siguientes situaciones:

- No obtiene el ascenso que esperaba.
- Ahorra para comprarse un automóvil nuevo, pero luego necesita reparar algo en su casa con urgencia y se traga todos sus ahorros.
- Entrena para una pequeña maratón pero no logra llegar a la meta.

En cada uno de los ejemplos dados, usted podría sentirse derrotado y rendirse, o podría sanar sus heridas e intentar nuevamente. ¿Qué estrategia elegiría?

Elija la resiliencia

La vida se modifica, cambia y nos sorprende constantemente. Lo que deseamos y planificamos no siempre sucede. Para progresar, debemos adaptarnos.

Allí es donde la resiliencia entra en juego. Piense en la resiliencia como tener siempre un “Plan B” y estar listo para ejecutarlo.

¿Cómo se construye la resiliencia?

Nadie nace siendo resiliente o no resiliente.¹ Se puede aprender a ser resiliente y a ponerlo en práctica. Estas son algunas recomendaciones que pueden serle de utilidad¹:

- Desarrolle una visión optimista de la vida.
- Busque maneras de resolver sus problemas.
- Aprenda a ponerse objetivos y hacer planes razonables.
- Siéntase conforme con sus fortalezas y capacidades.
- Aprenda del pasado para obtener mejores resultados.
- Controle sus sentimientos para que no obstruyan su crecimiento.
- Brinde y obtenga apoyo de sus amigos y familia.
- Cuídese para sentirse y actuar de manera efectiva.

¿Necesita ayuda para volverse resiliente?

Debería considerar obtener asesoramiento o terapia para mejorar su capacidad de recuperación ante los contratiempos. O lea algunos de los tantos artículos o libros sobre la resiliencia. Al focalizarse en la resiliencia, usted puede ser una persona más feliz, más saludable y más exitosa.

Resources *for* Living®

¹Asociación Americana de Psicología. El Camino a la Resiliencia. Consultado en abril de 2017.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

La vida después del cáncer



[Volver al índice](#)

Gracias a los avances de la medicina, más personas sobreviven al cáncer. A partir de junio de 2017, más de 15 millones de estadounidenses vivirían con cáncer.¹

Pero los números no cuentan toda la historia. “Sobrevivir al cáncer” no se trata solo de los resultados de un buen tratamiento. Una vez que se diagnostica el cáncer, la vida puede ser diferente.

Nuevos problemas y dudas

Durante el tratamiento del cáncer, los profesionales les indican a los pacientes qué deben hacer. Los pacientes cuentan con el apoyo de amigos y familiares en esta etapa también.

Aunque, luego, los sobrevivientes pueden sentirse solos. Han atravesado tratamientos que pueden haber resultado escalofriantes o desagradables.

Y ahora deben vivir con nuevas dudas e incertidumbres. Estas son solo algunas preguntas que pueden surgir:

- ¿Con qué médico(s) deberían hacer un seguimiento?
- ¿Con qué frecuencia deberían realizar los controles?
- ¿Quién los puede asesorar con respecto a cambios nutricionales, ejercicios u otras actividades cotidianas?
- ¿A quién deben acudir por apoyo?
- ¿Cómo pueden manejar sus miedos?
- ¿Qué pueden esperar del futuro?

Cada sobreviviente encuentra esperanzas de forma diferente

Crecimos en diferentes familias y culturas que tienen distintas formas de tener esperanza. ¿Dónde encuentra esperanzas?

Para los sobrevivientes del cáncer, encontrar razones y formas de tener esperanza es fundamental. La esperanza ayuda a que los sobrevivientes atraviesen los cambios y desafíos por venir. También puede ayudarlos a incentivar a otras personas.

Sobrevivir y progresar más allá del cáncer

Estos son solo algunos sitios donde los sobrevivientes, cuidadores y seres queridos pueden encontrar ideas y ayuda después del cáncer:

- www.canceradvocacy.org
- www.ncsd.org
- www.cancer.gov
- www.cancer.net

Algunas veces, los sobrevivientes al cáncer se sienten solos. Pero no lo están. Ahora más que nunca, hay sobrevivientes y recursos para ayudarlos a crear y perseguir objetivos y sueños.

Resources for Living®

¹Día Nacional de los Sobrevivientes del Cáncer. Cáncer Sobrevivencia. Sobrevivencia. Consultado en abril de 2017.

²Coalición Nacional para la Sobrevivencia del Cáncer. Permanecer Esperanzado. Consultado en abril de 2017.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Por qué el fracaso es bueno para usted

Nadie puede tener éxito todo el tiempo. A veces, el secreto del éxito es el fracaso. El fallo puede:



Lo desafía a mejorar



Pone a prueba su resolución

Construye resiliencia



Lo ayuda a practicar la perseverancia



Hace que el éxito sea más placentero



Y recuerde: ¡Su próximo fracaso puede apuntar al camino de su próximo éxito!

[Volver al índice](#)