

NEUROBIZ™
Be Transformation

NEUROHEALTH 

Quimioterapia Mental

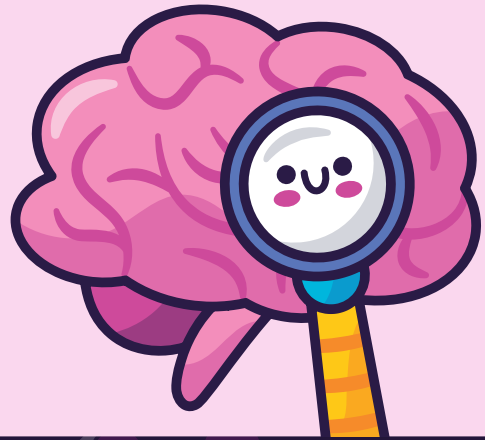
Conociendo y Sanando tu Mundo Emocional

Introducción

El cáncer afecta tanto el cuerpo como la mente y el estado emocional. La "Quimioterapia Mental" es una herramienta para fortalecer tu bienestar emocional durante este proceso. Aprenderás sobre emociones, pensamientos y sentimientos, su influencia en tu recuperación y cómo gestionarlos para mantener el equilibrio y la fortaleza mental.

Este e-book te guiará en el autoconocimiento, la medición de tu bienestar emocional y el desarrollo de estrategias para fortalecer tu resiliencia y equilibrio mental.

EXPLORE
YOUR MIND!



1. ¿Qué son las Emociones, Pensamientos & Sentimientos?

1.1 Las Emociones

Nuestra Brújula Interna

Son respuestas automáticas del cerebro que nos alertan, protegen y ayudan a reaccionar. Entre ellas, existen emociones básicas como:



Miedo:
Nos prepara
y protege
del peligro.



Tristeza:
Nos ayuda
a procesar
pérdidas.



Alegría:
Nos motiva
y genera
bienestar.



Ira: Impulsa
a defendernos
o cambiar
injusticias.

Ejemplo:

Si sientes miedo al tratamiento, es una reacción natural de protección. La clave está en aprender a gestionar esa emoción para que no te paralice.



1.2 Pensamientos

La Voz en Nuestra Mente



Son interpretaciones de la realidad. Pueden ser positivos o negativos, y tienen un impacto directo en nuestras emociones.

Pensamiento Positivo:

"Tengo miedo del tratamiento, pero confío en que puedo afrontarlo."



Pensamiento Negativo:

"Esto es demasiado difícil, no sé si podré soportarlo."



Clave:

No todo lo que piensas es verdad. Aprender a identificar y transformar pensamientos negativos puede mejorar tu estado emocional.



1.3 Sentimientos

La Huella de la Experiencia



Son emociones que han sido procesadas por nuestra mente y se han convertido en una experiencia más profunda y duradera.

Ejemplo:

Si sientes tristeza recurrente por la enfermedad, es importante trabajar en técnicas que te ayuden a cambiar tu perspectiva y encontrar momentos de bienestar.



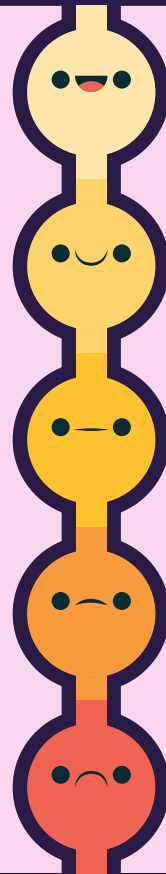
¿De dónde viene nuestra Información Emocional?

Nuestra mente y emociones se moldean a partir de:

- 🎯 Nuestra historia personal: Experiencias pasadas influyen en cómo vemos la realidad.
- 🎯 Nuestra educación emocional: ¿Aprendimos a expresar o reprimir emociones?
- 🎯 Nuestro entorno actual: Familia, médicos y amigos influyen en nuestra salud emocional.

Ejemplo:

Si creciste en un entorno donde no se hablaba de las emociones, expresar miedo o tristeza puede ser incómodo. Reconocerlas y validarlas es clave para sanar.



El Impacto de la Inteligencia Emocional en Pacientes con Cáncer

¿Por qué es importante la inteligencia emocional en este proceso?

- Gestiona miedo y ansiedad.
- Identifica tus necesidades.
- Fortalece la resiliencia.

¿Cómo mejorar tu inteligencia emocional?

- Reconoce tus emociones y su causa.
- Practica la gratitud.
- Usa meditación para calmarte.



4. Test de Estado Emocional

Este test te ayudará a identificar tu estado emocional actual. Responde cada pregunta del 1 (nunca) al 5 (siempre). Suma tus respuestas al final.

- 01 Me siento con energía para enfrentar el día.
- 02 Tengo pensamientos positivos sobre mi proceso de recuperación.
- 03 Me permito sentir y expresar mis emociones.
- 04 Encuentro momentos de paz en medio de mi tratamiento.
- 05 Me rodeo de personas que me apoyan.
- 06 Busco estrategias para manejar mi estrés y ansiedad.
- 07 Me permito pedir ayuda cuando la necesito.
- 08 Confío en que tengo el poder de mejorar mi bienestar.
- 09 Acepto mis emociones sin juzgarme.
- 10 Me enfoco en lo que sí puedo controlar.



Estás bien.
Refuerza tu bienestar con actividades positivas.

40-50 PUNTOS

Buen equilibrio,
pero mejora tu gestión emocional.

30-39 PUNTOS

Atiende tus emociones.
Practica desarrollo personal y busca apoyo.

20-29 PUNTOS

Tu estado emocional es crítico.
Busca ayuda profesional.

MENOS DE 20 PUNTOS

NEUROBIZ™

5. ¿Qué Hacer con tus Resultados?

Independientemente del puntaje obtenido, aquí hay estrategias para fortalecer tu bienestar emocional:



Practica la respiración consciente (Inhala profundo en 4 segundos, retén 4 segundos, exhala en 4 segundos).

Escribe un diario emocional para entender mejor tus pensamientos y sentimientos.



Busca apoyo en personas de confianza o en grupos de acompañamiento.

Aprende técnicas para relajarte como el mindfulness o visualización guiada.



Crea un plan de acción con pequeños cambios diarios que te ayuden a sentirte mejor.

Enfrentar el cáncer va más allá del cuerpo; la mente y las emociones son clave. Conocerlas y trabajarlas te dará fortaleza y esperanza para cada día.

Este e-book es el inicio de tu camino de autoconocimiento y sanación. No estás solo; comprender tu mundo emocional es avanzar hacia el bienestar.

Ruta Negativa (Sin Gestión Emocional)

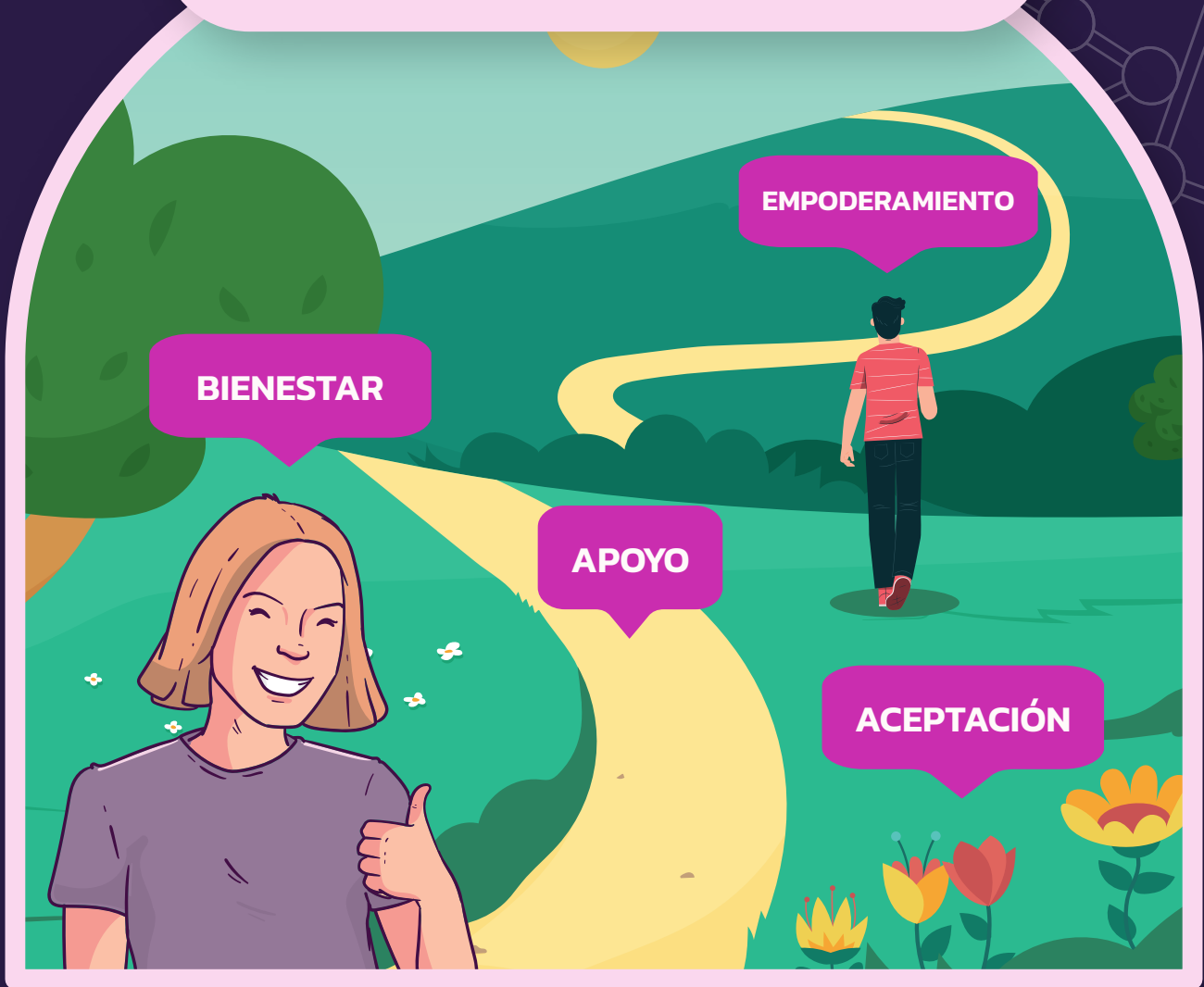


1. **Diagnóstico:** Shock y confusión inicial.
2. **Negación:** Minimización o rechazo de la realidad.
3. **Miedo y Ansiedad:** Pensamientos negativos y temor al futuro.
4. **Tristeza y Frustración:** Impotencia y desesperanza.
5. **Aceptación Parcial:** Se reconoce la enfermedad con resistencia.
6. **Búsqueda de Apoyo:** Puede ser tardía o incompleta.
7. **Empoderamiento Limitado:** Dificultad para encontrar oportunidades.
8. **Bienestar Parcial:** El estrés persiste sin gestión emocional.



Impacto en el cuerpo: Mayor producción de cortisol (estrés), disminución del sistema inmunológico, fatiga y estados depresivos.

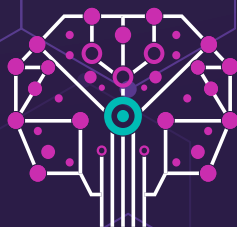
Ruta Positiva (Con Gestión Emocional)



1. **Impacto y apertura:** Shock inicial, pero receptivo al apoyo.
2. **Negación breve:** Se siente, pero busca claridad.
3. **Manejo del miedo:** Estrategias para regular emociones.
4. **Tristeza compartida:** Validación y apoyo comunitario.
5. **Aceptación activa:** Del miedo a la acción.
6. **Red de apoyo:** Personas que fortalecen el bienestar.
7. **Empoderamiento:** Hábitos positivos y resiliencia.
8. **Bienestar pleno:** Vida con enfoque positivo y consciente.



Impacto en el cuerpo: Reducción del cortisol, fortalecimiento del sistema inmune, mayor energía y bienestar emocional.



NEUROBIZ™
Be Transformation



@NeuroBiz



@neurobizec



@NeuroBizec



info@neuro-biz.com



@neurobiz



+593 98 091 84 62