



**KLM Royal Dutch Airlines**  
 vuelos baratos a Ciudad de México. ¡Precios en oferta permanente!

www.informacion.es  
**INFORMACIÓN**

Alicante 20 / 14° Elche 20 / 14° Benidorm 21 / 17°

Alicante **Actualidad** Deportes Economía Opinión Ocio Vida y estilo Comunidad Multimedia Servicios **Suscriptor**

Alicante **Elche** Vega Baja Benidorm/Marina Baixa Alcoy/Comtat/Foia Elda/Vinalopó L'Alacantí Baix Vinalopó Marina Alta Titulares

**ÚLTIMA HORA** **Messi ya es el máximo goleador de la historia de la Liga, con 252 goles, tras marcar dos al Sevilla**

Información.es » Elche

0 f 15 5 8+ in

# «Es importante que entre todos le quitemos el estigma al cáncer»

E. G. BROTONS | 21.11.2014 | 09:24

La doctora Rafaela Santos (autora de «Levantarse y luchar», Conecta 2013) ofrece hoy en Elche una conferencia invitada por la Asociación Española Contra el Cáncer (20 horas, Centro de Congresos) en la que dará las claves sobre cómo afrontar un diagnóstico o cualquier otro trauma.



«Es importante que entre todos le quitemos el estigma al cáncer» **INFORMACIÓN**

## ¿Qué es eso de la resiliencia y qué pretende transmitir hoy?

La resiliencia es una actitud ante la vida, la hemos definido como la capacidad de asumir cualquier situación difícil o traumática de la vida, como puede ser un diagnóstico de cáncer, aceptándolo y sobreponiéndose, aprendiendo a fortalecerse con la adversidad.

## ¿Es precisamente el cáncer un diagnóstico que asusta más que otros, más difícil de asumir?

Ha cambiado mucho el concepto, antes era mucho más traumático porque la muerte era segura y hoy en día se ha avanzado mucho en investigación, hay muchas posibilidades farmacológicas y quirúrgicas y hay elevadas posibilidades de curación, pero no deja de ser traumático para la persona y para su familia. El cáncer da mucho miedo porque hay una sensación de que la vida se acaba y ese pensamiento de que nos queda poco tiempo es lo que más daño hace, cuando no se gestiona bien cambia el futuro. Es importante que entre todos le quitemos el estigma al cáncer. Lo determinante es que el diagnóstico sea lo más precoz posible.

**Llega de la mano de la AECC, pero no está hablando exclusivamente de afrontar el cáncer...** Enfermedades degenerativas, accidentes que dejan una discapacidad o una paraplejia... Enfermedad de un familiar... en todos los casos se puede aplicar la resiliencia.

## Ya habrá escuchado que suena bien, pero que cómo se logra.

Cada uno tiene que enfrentarse a sus propios miedos. El primer paso desde luego es aceptar la realidad, no sirve resistirse a algo que está ocurriendo sí o sí. Ante cualquier trauma hay dos actitudes: O uno se siente víctima, se pregunta por qué a mí –y eso no tiene respuesta– y se hunde; o piensa lo contrario, por qué a mí no, y eso es levantarse y luchar. Ese cambio de actitud para la adaptación es una nueva condición de vida, porque hay muchas cosas que no puedes seguir haciendo pero hay otras que sí. Cuando crees que lo pierdes todo empiezas a valorar lo que antes dabas por sentado, nuestra experiencia es que los pacientes que van desarrollando resiliencia pasan a otra etapa de la vida donde son muy felices con cosas muy pequeñas. Es un crecimiento postraumático. Suelo contar la historia de un chico que estaba empezando la especialidad de Cirugía y se quedó tetrapléjico en un accidente. Tras una etapa pensó que había perdido el 90% de su capacidad, obviamente no podía operar, pero le quedaba el restante 10% –lo más importante, la cabeza–, y hoy es un reconocido psiquiatra porque cuando un paciente con depresión habla con él sabe que entiende el sufrimiento.

## ¿Y es para todo el mundo?

Llevo 20 años trabajando en esto, presido la Sociedad Española de Estrés Postraumático donde tratamos casos de violencia extrema (guerras, 11S, 11M...) y podemos adaptarlo a cualquier situación de la vida. La resiliencia se puede trabajar sin que exista trauma, en positivo, es un recurso para prevenir.

Compartir en Facebook | Compartir en Twitter | 8+ | in

**Cuponísimo**

ANTES 50€ **-62%** **19€**

Psicología clínica y de la salud

**Sesión Psicológica**

Más ofertas en [cuponismo.diarioinformacion.com](http://cuponismo.diarioinformacion.com)

- | Lo último   | Lo más leído  |
|---|---|
| 1. Messi iguala a Zarra como máximo goleador                                    | 1. Messi iguala a Zarra como máximo goleador                                    |
| 2. Medio millar de personas vuelve a pedir en las calles la dimisión de Castedo | 2. Medio millar de personas vuelve a pedir en las calles la dimisión de Castedo |
| 3. Prisión para el conductor que causó la muerte de tres niñas                  | 3. Prisión para el conductor que causó la muerte de tres niñas                  |
| 4. Suiza, a un punto de ganar la Copa Davis                                     | 4. Suiza, a un punto de ganar la Copa Davis                                     |
| 5. El Consell general de Compromís no ratifica el reglamento de primarias       | 5. El Consell general de Compromís no ratifica el reglamento de primarias       |
| 6. Alicante registra la temperatura más alta de la Comunitat                    | 6. Alicante registra la temperatura más alta de la Comunitat                    |
| 7. Barcelona-Sevilla, en directo  | 7. Barcelona-Sevilla, en directo  |
| 8. Deportistas olímpicos visitarán el colegio de Hurchillo                      | 8. Deportistas olímpicos visitarán el colegio de Hurchillo                      |
| 9. Alonso: "Siento alivio de que pase este año"                                 | 9. Alonso: "Siento alivio de que pase este año"                                 |
| 10. Ocho diferencias entre Star Wars y Star Trek                                | 10. Ocho diferencias entre Star Wars y Star Trek                                |

**1GB** **tuenti móvil**

**0 CÉNTIMOS MINUTOS**

POR SÓLO **7€** IVA INCL.

**LO QUIERO**

**83% han fallado a las 21:33:46**

¿Cuántos cuadrados hay?

4

5

7

**¡Participa Ahora!**

y consigue **1000 EUR** en

## Rafaela Santos

► PSIQUIATRA, PRESIDENTA DEL INSTITUTO ESPAÑOL DE RESILIENCIA Y DE LA SOCIEDAD DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

# «Es importante que entre todos le quitemos el estigma al cáncer»

La doctora Rafaela Santos (autora de «Levantarse y luchar», Conecta 2013) ofrece hoy en Elche una conferencia invitada por la Asociación Española Contra el Cáncer (20 horas, Centro de Congresos) en la que dará las claves sobre cómo afrontar un diagnóstico o cualquier otro trauma.

E. G. BROTONS

❑ ¿Qué es eso de la resiliencia y qué pretende transmitir hoy?

❑ La resiliencia es una actitud ante la vida, la hemos definido como la capacidad de asumir cualquier situación difícil o traumática de la vida, como puede ser un diagnóstico de cáncer, aceptándolo y sobreponiéndose, aprendiendo a fortalecerse con la adversidad.

❑ ¿Es precisamente el cáncer un diagnóstico que asusta más que otros, más difícil de asumir?

❑ Ha cambiado mucho el concepto, antes era mucho más traumático porque la muerte era segura y hoy en día se ha avanzado mucho

INFORMACIÓN



La psiquiatra Rafaela Santos.

en investigación, hay muchas posibilidades farmacológicas y quirúrgicas y hay elevadas posibilidades de curación, pero no deja de ser traumático para la persona y para su familia. El cáncer da mucho miedo porque hay una sensación de que la vida se acaba y ese pensamiento de que nos queda poco

tiempo es lo que más daño hace, cuando no se gestiona bien cambia el futuro. Es importante que entre todos le quitemos el estigma al cáncer. Lo determinante es que el diagnóstico sea lo más precoz posible.

❑ Llega de la mano de la AECC, pero no está hablando exclusivamente de afrontar el cáncer...

❑ Enfermedades degenerativas, accidentes que dejan una discapacidad o una paraplejía... Enfermedad de un familiar... en todos los casos se puede aplicar la resiliencia.

❑ Ya habrá escuchado que suena bien, pero que cómo se logra.

❑ Cada uno tiene que enfrentarse a sus propios miedos. El primer paso desde luego es aceptar la realidad, no sirve resistirse a algo que está ocurriendo sí o sí. Ante cualquier trauma hay dos actitudes: O uno se siente víctima, se pregunta por qué a mí -y eso no tiene respuesta- y se hunde; o piensa lo contrario, por qué a mí no, y eso es levantarse y luchar. Ese cambio de actitud para la adaptación es una nueva condición de vida, porque hay

«Ante cualquier trauma

hay dos actitudes: sentirse víctima y preguntarse por qué a mí o levantarse y luchar»

muchas cosas que no puedes seguir haciendo pero hay otras que sí. Cuando crees que lo pierdes todo empiezas a valorar lo que antes dabas por sentado, nuestra experiencia es que los pacientes que van desarrollando resiliencia pasan a otra etapa de la vida donde son muy felices con cosas muy pequeñas. Es un crecimiento postraumático. Suelo contar la historia de un chico que estaba empezando la especialidad de Cirugía y se quedó tetrapléjico en un accidente. Tras una etapa pensó que había perdido el 90% de su capacidad, obviamente no podía operar, pero le quedaba el restante 10% -lo más importante, la cabeza-, y hoy es un reconocido psiquiatra porque cuando un paciente con depresión habla con él sabe que entiende el sufrimiento.

❑ ¿Y es para todo el mundo?

❑ Llevo 20 años trabajando en esto, presidí la Sociedad Española de Estrés Posttraumático donde tratamos casos de violencia extrema (guerras, 11S, 11M...) y podemos adaptarlo a cualquier situación de la vida. La resiliencia se puede trabajar sin que exista trauma, en positivo, es un recurso para prevenir.

CA ASOCIAD