

# Mi mapa de pérdidas y recursos

Guía imprimible para acompañarte durante la enfermedad y el tratamiento

## Cómo usar esta guía

Esta guía te ayuda a reconocer pérdidas ambiguas (cambios en el cuerpo, proyectos, roles) y a identificar recursos que sostienen. Úsala antes, durante y después de cada etapa del tratamiento. Marca lo que aplique, escribe con libertad y vuelve a esta guía cada semana. Recuerda: avanzar 1% es suficiente.

## 1) Dominios clave

Marca los dominios relevantes para ti y completa la tabla de mapeo en la siguiente sección.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cuerpo e imagen corporal    | <input type="checkbox"/> Autonomía y actividades diarias         | <input type="checkbox"/> Tiempo y energía         |
| <input type="checkbox"/> Trabajo/estudio y proyectos | <input type="checkbox"/> Relaciones (pareja, familia, amistades) | <input type="checkbox"/> Espiritualidad y sentido |

## 2) Mapeo por dominio

Elige un dominio y completa las columnas. Repite las veces que necesites.

| io | ¿Qué perdí o temo perder? | ¿Qué permanece? | ¿Qué puede nacer? | Recursos disponibles | Paso 1% (esta se |
|----|---------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|------------------|
|    |                           |                 |                   |                      |                  |
|    |                           |                 |                   |                      |                  |
|    |                           |                 |                   |                      |                  |
|    |                           |                 |                   |                      |                  |
|    |                           |                 |                   |                      |                  |



#### 4) Ritual de despedida y bienvenida (checklist)

|   |  |
|---|--|
| ■ Carta de despedida a lo que cambia        | ■ Carta de bienvenida a lo que nace                              |
| ■ Caja de transición con objetos simbólicos | ■ Ritual del cuerpo cuidado (ducha consciente + respiración 4–6) |
| ■ Ceremonia con testigo (abrazo 20 seg.)    | ■ Playlist de transición (ida y regreso)                         |
| ■ Foto con compasión (si te sirve)          | ■ Mini-ritual antes/después de consulta                          |

#### 5) Señales de duelo complicado y vías de apoyo

Busca apoyo profesional si por semanas o meses notas: tristeza muy intensa que limita tu vida, evitación persistente, aislamiento, culpa marcada, alteraciones severas de sueño/apetito, ideas de autolesión. Vías: psicoterapia, grupos de apoyo, trabajo social del hospital, interconsulta médica/psiquiátrica y tu red personal de confianza.

#### 6) Mi red de apoyo (anota 1–2 personas de emergencia emocional)

| Nombre | Relación | Teléfono | ¿Cómo me ayuda? |
|--------|----------|----------|-----------------|
|        |          |          |                 |
|        |          |          |                 |

#### 7) Contactos de salud y próximos pasos

| Profesional/Servicio          | Contacto | Próximo paso / cita |
|-------------------------------|----------|---------------------|
| Psicología / Psicooncología   |          |                     |
| Trabajo social / enfermería   |          |                     |
| Médico tratante / psiquiatría |          |                     |

Nota: Esta guía no sustituye atención médica o psicológica. Úsala como complemento y busca ayuda profesional si la necesitas.