

# ACEPTANDO EL DIAGNÓSTICO



for what is thought  
to be best in any rela  
point of view.

# Diagnosis

identifying or det  
cause of a disease  
diseases by the ex  
what is thought

# **QUE SIGNIFICA ACEPTACIÓN, Y COMO LA PUEDES PONER EN PRACTICA EN TU VIDA?**



**ACEPTACIÓN**



**Obtenga información sobre su estado de salud.**



# **LA IMPORTANCIA DE APRENDER SOBRE EL DIAGNÓSTICO Y SUS SÍNTOMAS**



# AFRONTANDO UN DIAGNOSTICO



# **Explore, Expresé y Procésé sus sentimientos.**



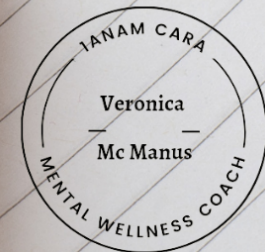


- 
- **Establezca una red de apoyo.**
  - **Mantenga un estilo de vida saludable**



- **Establezca metas realistas.**
- **Concéntrese en lo que le aporta significado y propósito.**

Plan



- **Concéntrese en sus habilidades, no en sus limitaciones.**
- **Use varias estrategias de afrontamiento.**



# **COMO CREAR UNA NUEVA VIDA CON ENFOQUE EN ÁREAS CONCERNIENTES AL DIAGNÓSTICO**



**Practicar meditación, la oración o ejercicios de respiración profunda.**

**·Escribir en un diario**

**·Apoyarse en su fe o espiritualidad**

**·Practicar la gratitud**

**·Buscar ayuda profesional en salud mental (aun cuando no tenga enfermedad mental)**

**·Participar en actividades mentalmente estimulantes, como leer o hacer crucigramas, y/o formar rompecabezas**

**·Permanecer involucrado con el trabajo y las actividades de ocio tanto como le sea posible**



**Al aceptar el diagnóstico, e invertir en cambios de mejoramiento, uno puede vivir una buena vida, una vida que vale la pena vivirse.**



- **la vida humana tiene sentido,**
- **Los seres humanos anhelan experimentar su propio sentido del significado de la vida, y**
- **los humanos tienen el potencial de experimentar significado bajo cualquier circunstancia (Schulenberg, 2003).**



**" Realmente no importa lo que esperábamos de la vida, sino lo que la vida esperaba de nosotros " (Frankl, 1986).**

**Otras citas notables de El hombre en busca de sentido de Frankl (2006) incluyen:**

**"Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos."**

**"El sufrimiento es una parte indeleble de la vida, incluso como el destino y la muerte. Sin sufrimiento y muerte la vida humana no puede ser completa."**





**"Porque el éxito, como la felicidad, no se puede perseguir; debe resultar, y solo lo hace como el efecto secundario no deseado de la dedicación personal de uno a una causa mayor que uno mismo o como el subproducto de la entrega de uno a una persona que no es uno mismo."**

**"Todo se le puede quitar a un hombre, excepto una cosa: la última de las libertades humanas: tu libertad para elegir cómo responderás a cualquier situación." Viktor Frankl, El hombre en busca del sentido.**



**GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!**



info@veronicamcmanus.com

925-679-5420