



# Cómo encontrar un significado y propósito después del cáncer

Un diagnóstico de cáncer trae numerosos cambios. Si bien muchos de ellos son físicos, pueden surgir preguntas sobre cómo dar sentido a la experiencia del cáncer, así como temas de fe y espiritualidad. Usted podría cuestionar el sentido de su vida y aquello que es realmente importante. Asimismo, podrían surgir preguntas sobre la fe, curación y la vida después de la muerte. Todo ello es normal después de pasar por un evento tan trascendental. Encontrar el valor o propósito de la vida constituye un elemento esencial de nuestro bienestar emocional. Reflexionar un poco sobre este tema podría ayudarlo a descubrir nuevas metas, prioridades y posibilidades.

La oportunidad de reevaluar antiguas creencias y valores nos invita a pensar en aquello que es realmente importante para nosotros. Las personas con cáncer a menudo descubren que estas oportunidades tienen un impacto muy positivo en su calidad de vida. La experiencia con el cáncer puede ofrecerle un espacio para redefinir el significado de su vida y realizar cambios importantes para usted.

Algunas personas deciden enfocarse en dedicar más tiempo a sus familias y amigos. Para otras, es la oportunidad de culminar un proyecto, como terminar un álbum de recuerdos o remodelar una habitación. Algunos encuentran sentido al pasar tiempo con sus seres queridos o sus mascotas consentidas; mientras que otros se animan a hacer lo que siempre quisieron, como iniciar un nuevo pasatiempo o viajar. No hay una sola respuesta para todos. Lo que decidamos tomar de esta experiencia y los cambios que hagamos (¡o dejemos de hacer!) pueden transformar una experiencia difícil en una oportunidad de crecimiento personal.

## Cómo encontrar un nuevo sentido y propósito a su vida después del cáncer

- **Evalúe su vida:** algunos sobrevivientes cuentan que el cáncer significó una llamada de alerta y una segunda oportunidad para transformar sus vidas en lo que querían. Hágase esas preguntas difíciles. ¿Soy realmente feliz? ¿He postergado cosas que son importantes para mí? Las respuestas a estas y otras interrogantes lo ayudarán a definir aquello que tiene mayor significado para usted.
- **Dé algo a los demás:** para algunos, la experiencia del cáncer cobra sentido al dar una mano y ayudar a otros. Hay personas que se enfocan en dejar un legado o simplemente en vivir el momento.
- **Busque apoyo:** asistir a grupos de apoyo o círculos de oración, hablar con otros sobrevivientes o leer mensajes inspiradores puede ayudarlo a conectarse con personas dispuestas a compartir de qué forma encontraron sentido a sus vidas después del cáncer. Si le cuesta dar sentido a su experiencia, o se siente deprimido por no poder hacerlo, un representante de su Iglesia o un consejero profesional también podrían ayudarlo a reflexionar sobre el sentido de la vida y la experiencia con el cáncer.
- **Lleve un diario:** escriba sus pensamientos sobre aquello que da sentido a su vida en este momento.
- **Haga una reseña de su vida:** pensar o escribir sobre la historia de su vida puede darle una visión más clara de sus logros y lo que le queda por hacer.
- **Medite o rece:** permitirse estar en silencio por un tiempo puede darle el espacio mental y la perspectiva que le permitirá responder sus interrogantes sobre el sentido de la vida, el impacto que el cáncer ha tenido en usted como persona y cómo lo puede estar cambiando esta experiencia.