

Metas en Psicología

las participantes referidas a la representación mental de un estado futuro deseable que es consistente con un nuevo conjunto de valores y prioridades surgido tras la confrontación con el trauma. (Tedeschi & Calhoun, 2004; López et al., 2018; Martínez et al., 2019).

Expresiones de las participantes referidas a la representación manual de un estado futuro deseable que se construyeron con un nuevo conjunto de valores y prioridades surgido tras la confrontación con el trauma (Tedeschi & Calhoun, 2004; López et al., 2018; Martínez et al., 2019).									
P1	en el caso mío, mi proyecto de vida es seguirme capacitando en lo que yo hago, yo, bueno como en la entrevista pasada le dije a E2 yo no tuve estudio eh, si me gustaría terminar, bueno empezar a hacer mi bachillerato y hacerme la carrera de diseñadora								
P4	mi proyecto de vida, aprender hablar inglés								
P5	y mi meta es eh bueno culminarlos y poder armar un taller donde pueda enseñar lo que estoy aprendiendo	ver que hay personas mayores que yo veo que están en la escuela, hay menores también, niños recién egresados de colegio, aprendiendo algo que los orienta en su vida, a dejar el estrés o hacer algo manual que también ayuda mucho a distraerse y a concentrarse en un tema, en una actividad, entonces ha sido muy bonito, entonces pues yo quisiera, quisiera más adelante enseñar							

Task	Start Date	End Date	Duration (Days)
Project Management			
Project Kick-off	2023-01-01	2023-01-05	5
Project Planning	2023-01-06	2023-01-15	10
Project Execution	2023-01-16	2023-01-31	15
Project Monitoring	2023-02-01	2023-02-15	15
Project Reporting	2023-02-16	2023-02-28	13
Product Development			
Product Requirements	2023-01-01	2023-01-10	10
Product Design	2023-01-11	2023-01-25	15
Product Development	2023-01-26	2023-02-10	15
Product Testing	2023-02-11	2023-02-25	15
Product Launch	2023-02-26	2023-03-10	15
Marketing and Sales			
Marketing Strategy	2023-01-01	2023-01-10	10
Marketing Plan	2023-01-11	2023-01-25	15
Marketing Execution	2023-01-26	2023-02-10	15
Marketing Monitoring	2023-02-11	2023-02-25	15
Marketing Reporting	2023-02-26	2023-03-10	15
Customer Support			
Customer Support	2023-01-01	2023-01-10	10
Customer Support	2023-01-11	2023-01-25	15
Customer Support	2023-01-26	2023-02-10	15
Customer Support	2023-02-11	2023-02-25	15
Customer Support	2023-02-26	2023-03-10	15

Exposición de las participantes en relación al concepto de acciones, decisiones y hábitos que una persona ejecuta de manera premeditada para afrontar sus propios desafíos observados que los representó simbólicamente como metas personales (Lucas & Lohrke, 2008).						
F1	Soy dice eh, estudie eh como fue, en hice un curso de diseño y alta costura, pero no sabía leer, y tuve que pagar cosas me hicieron un cuaderno, porque esa una regla que tenía hacerle, y así premiada porque por no haber sabido leer, aprendí muchas cosas empíricas, entonces me dieron las manoplas azules, me dieron menudas de hacer cuando terminas, bueno el gobernador de Cundinamarca me dio, bueno no como una insignia ¿sí?, lo que uno y pensar que me tenga sentido, uno puede lograr muchas cosas y ahorita pues mi sueño, bueno mi sueño más o terminas, hacer mi carrera de diseño, ser diseñadora de modas, yo sé que para mucha gente ya soy la mamá, que uno está muy viejo para eso, nunca es viejo para uno terminar de aprender muchas cosas en la vida.	Es como tener mucha constancia, entrar uno ahí para poderlo lograr y repetirlo uno todos los días "que yo sí puedo", "lo puedo lograr" y "lo puedo sacar adelante".	"Es como tener mucha constancia, entrar uno ahí para poderlo lograr y repetirlo uno todos los días "que yo sí puedo", "lo puedo lograr" y "lo puedo sacar adelante".			
F2	No, yo pienso que también aplica la alimentación, aplica tener eh... ejercicio, caminar, tener un ritmo de de estar, ir, ir a casa de esa como muy muy tranquila "así" porque es eso que uno ayuda a poder tener equilibrio de que estamos en paz con nosotros mismos. Desafortunadamente lo puedo decir así yo veo que eh si en algunas ocasiones uno quiere lograr el 100% pero no lo es, algo.	Al parque monjes, camino y camino descalza, hago meditación un poquito, ca eh si luego como sea, por eso mi hobby es el contacto con la naturaleza, porque me da paz, me da mucha tranquilidad, siento que bueno "¿hay problemas?" Eso, Ya, ya lo tranquilizo, ya. Habrá solución.	Para mí pues, en general inicialmente mis hijos, mi familia, mi hogar, son los que me sirven para seguir adelante, seguirme queriendo, seguir buscando una forma de vivir tranquila.	Para mí pues, en general inicialmente mis hijos, mi familia, mi hogar, son los que me sirven para seguir adelante, seguirme queriendo, seguir buscando una forma de vivir tranquila.	"Claramente yo lo hago y es salimos aquí todos los días, independientemente de cómo me esté sintiendo, al parque, camino y camino descalza, hago meditación un poquito..."	"Para mí pues, en general inicialmente mis hijos, mi familia, mi hogar, son los que me sirven para seguir adelante, seguirme queriendo, seguir buscando una forma de vivir tranquila."
F4	Al parque monjes, camino y camino descalza, hago meditación un poquito, ca eh si luego como sea, por eso mi hobby es el contacto con la naturaleza, porque me da paz, me da mucha tranquilidad, siento que bueno "¿hay problemas?" Eso, Ya, ya lo tranquilizo, ya. Habrá solución.	En las cronistas que sostenían mi vida vivir por muchos meses años más, ser abuela y ser bilagüe.				
F5	yo, mi proyecto en este momento es pues terminar mis estudios licenciada en matemáticas y en core, estar graduada en la escuela este domingo y	entonces cuando entre a este tema de la escuela de ayer por tema también familiar de mi hija que es que quiere que le colabore con mi tema de arquitectas, entonces empiezo haciendo maduro, porque yo pues también quiero hacer algo que me guste a mí y que le complazcan, entonces estoy haciendo los dos técnicas labores al tiempo y me parece una experiencia buena.	Pienso que un aspecto que hay que tener en cuenta, siempre es persistente. Entonces, yo digo que primero que todo, decirle, does afrontar afrontar no importa las consecuencias, después de que uno toma esa decisión de afrontar ya no, nada le queda grande.	"Pienso que un aspecto que hay que tener en cuenta es siempre ser persistente para lograr las metas, porque uno puede tener metas pero si no da acciones para llegar a esa meta no se es persistente, entonces metas no se van a lograr".	"Mi proyecto es abrir un taller para modelar edificios. Las cronistas que lo sostenían, se abría a todas las manifestaciones, investigar y aprender cómo hacer mejor las cosas. Como influye en mis decisiones haciendo y practicando cada día lo aprendido hasta volverme una experta."	
F6	entonces, yo digo que primero que todo, decisión, does afrontar afrontar no importa las consecuencias, después de que uno toma esa decisión de afrontar ya no, nada le queda grande.	"Yo pienso que primero que todo, decisión, afrontar, afrontar no importa las consecuencias, después de que uno toma esa decisión de afrontar ya no, nada le queda grande."				

Valores Sociales

[illegible]

Creencias

[illegible]

Mandatos Culturales

Las mandatos culturales en el Cáncer de mama son normas y significados sociales que asocian el cuerpo femenino (especialmente los senos) con la identidad y la feminidad, influyendo en la manera en que las mujeres viven, interpretan y afrontan la enfermedad (Pablos-Colunga et al., 2021; Rodríguez-Reinado et al., 2020).						
P1	que porque no tuve cabello, no importa eso sale, porque no tuve unas cejas o unas pestañas, porque las cejas me dio duro, pero las cejas si me dio durísimo, porque no tener cejas yo me miraba al espejo yo sentí que parecía un maricón, horrible, pero, pero todo sale, todo renace, todo se puede emm una prótesis, todo eso, pero la tranquilidad no tiene precio	Lo que pasa es que cuando nosotros somos mamás solteras ee, a veces hay que dejar que los hijos visiten a los papás cierto, eso me paso en mi caso con mi hija, mientras que yo enderezaba el torcido, mientras que yo regalaba el aplaudia, entonces a veces uno dice: uno se siente solo y al ver ahorita porquiesiempre, siempre uno es el malo, usted no supo educar, usted no supo exigir, usted no supo eso, pero entonces que hizo el, para que eso si hubiera funcionado, osea ee, mi hija rebelde mientras que estubo conmigo pues bien, pero mientras que como aca yo pongo reglas y exijo, en la casa de mi papá no me exigen, no me obligan, no me pegan, no me nada, pero como usted si entonces me voy para donde mi papá y lo cogen a uno pa allá y pa aca y al final del cuento la mamá siempre fue la mala	"A veces hay que dejar que los hijos visiten a los papás cierto; mientras que yo enderezaba el torcido, mientras que yo regalaba el aplaudia... entonces la mamá siempre fue la mala."			
P3	Entonces yo lo estoy aplicando en mi casa, mi hija mamá alcánzame, mamá, yo ti puedes.					
P5	El profesor en la clase de madera empezó con su discurso de la fisionomía de las mujeres, que somos distintos... y no le entraba en la cabeza que el otro fuera solo padre, como uno decir: soy madre ama de casa.	Yo soy la única mujer de de los alumnos, las otras e se han ido, entonces cuando arrancamos pues hicimos una presentación de quien era cada uno y el entonces empezó con su discurso de que la fisionomía de las mujeres que no sé que que tututu, que entonces que somos distintos, que tal y Pascual y de pronto, Si, todos como mmm que machista.	"El profesor en la clase de madera empezó con su discurso de la fisionomía de las mujeres, que somos distintos... y no le entraba en la cabeza que el otro fuera solo padre, como uno decir: soy madre ama de casa."	"El muro: no pensar demasiado en lo que ya pasó; no detenerme en las miradas raras, es problema del otro; no oír palabras necias; no imaginar lo que otro piensa de mí."		
P6	La mujer tiene que ser 5 en todo: buen ama de casa, buena trabajadora, pendiente de los hijos. Para la sociedad esa es una mujer exitosa. No tiene derecho a nada, no puede tener falla.	"Si un hijo falla en tal cosa es culpa de la mamá, que no estuvo pendiente, pero el papá nunca."	"La mujer tiene que ser 5 en todo: buen ama de casa, buena trabajadora, pendiente de los hijos. Para la sociedad esa es una mujer exitosa. No tiene derecho a nada, no puede tener falla."			

Fuentes de Bienestar

En mujeres que se encuentran en remisión completa de Cáncer de mama, las conductas dirigidas al bienestar se entienden como el conjunto de prácticas de autocuidado, adaptación emocional y fortalecimiento de hábitos saludables que permiten afrontar la etapa de supervivencia y mantener una adecuada calidad de vida después del tratamiento oncológico. Estas conductas incluyen actividad física, alimentación saludable, adherencia a controles médicos, apoyo social y estrategias psicológicas de afrontamiento que favorecen el bienestar físico, emocional y social de las sobrevivientes (American Cancer Society, 2023; Hernández Silva et al., 2021).

[illegible]

Conjunto de vínculos interpersonales, comunitarios o espirituales que proveen recursos emocionales, instrumentales e informativos ante situaciones de adversidad. El sentido de pertenencia a una comunidad actúa como factor protector y facilitador de la recuperación y el bienestar (Cobb, 1976; Cohen & Wills, 1985).									
Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38(5), 300-314. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.									
P1	"Mi hijo lo tomó al comienzo mal, pero fue un apoyo ahí, hasta hoy en día sigue siendo un apoyo. Nos hizo unir más como mamá e hija, porque de verdad estábamos muy separadas."	"Siento que Dios me dio una oportunidad más de vida para pensar también en las personas que están alrededor mío."							
P2	"Somos muy unidos, compartimos, viajamos, yo me llevo bien con mis nueros, con las esposas de mis hijos... Tengo tres hijos y seis nietos y esos son mi vida."	"Yo fui con mi hijo menor. Él me acompañó cuando el doctor me dio la noticia."	"Mi hijo me acompañó cuando me dieron el resultado."						
P3	"Tengo algo que no sé cómo explicar: la persona comienza a hablarme y yo le doy orientación... la gente hasta termina llorando y diciendo: usted tocó lo que nadie había tocado."	"Para mi familia fue duro. Pero nunca perdieron esa fe y esa esperanza de que yo me iba a recuperar. Siempre estuvieron ahí de una u otra forma."							
P5	"Mi papá estaba conmigo. Y fue un choque durísimo porque mi mamá había fallecido de cáncer."	"Mi mamá significó mucho. Eso fue un bastión importante en mi vida."	"Mi papá ha sido como una constante."	"Me gustaría que mi papá alcanzara a ver eso. Él tiene 88 años y yo temo mucho por él."					
P6	"Para mí lo más importante es compartir en familia... mis hijos no están aquí en Colombia y lo que yo más quisiera es compartir con ellos, hacer falta como antes."	"Mis hijos, mi mayor motivación."	"Cocinar, hacerle se"						