

**Descubrimiento  
del bienestar**  
CÓMO GESTIONAR LAS  
EMOCIONES EN EL  
PROCESO DE DECISIÓN  
DEL ENSAYO CLÍNICO

**REGULACIÓN  
EMOCIONAL**

El proceso mediante el cual usted influye en qué emociones tiene, cuándo las tiene, y cómo experimenta y expresa sus sentimientos

**APOYO EMOCIONAL**

Fortalecimiento de las conexiones sociales a través del apoyo familiar y entre iguales, terapia individual y de grupo, lo que permite una aceptación incondicional y empática

**Pensar en ensayos clínicos, y participar en ellos, crea una serie de emociones.**

- Los participantes en ensayos clínicos pueden experimentar sentimientos de tristeza, miedo, desconfianza, ansiedad y aislamiento.
- Los cuidadores pueden sentir estrés, fatiga, tristeza, aislamiento y frustración.

**AUTOCOMPASIÓN**

Práctica de afirmaciones positivas, cuidado personal, gratitud, escritura en diario íntimo, amabilidad y música

**CONCIENCIA  
DE UNO MISMO**

- Ser consciente de los pensamientos, los sentimientos y las emociones
- Nombrar las emociones y ser consciente del sentimiento que está controlando su mente y su comportamiento

**ATENCIÓN PLENA**

Conciencia de las experiencias sin emitir juicios para lograr una relajación focalizada mediante la meditación, la respiración y la reflexión sensorial

Acceda a recursos de ayuda para guiarlo en este recorrido

1-833-PTC-HOPE  
(1-833-782-4673)

En español  
1-833-PTC-VIDA  
(1-833-782-8432)  
patientengagement  
@ptcbio.com