

Anexo 1

Tabla de contingencias para clasificar estilo de pensamiento, temporalidad, tema y ejemplo de pensamiento.

Estilo de pensamiento	Temporalidad	Tema	Pensamiento	Valencia
Compromiso cognitivo	Futuro	Crecimiento	Esperanza: a salir adelante para superar esta situación y que me sirva de experiencia	Positiva
			Si sobrevivo, seré invencible	Positiva
		Disfrutar presente	Pienso muy a menudo en disfrutar del presente de cada día, cada detalle y agradecer que tengo la oportunidad de vivirlo y llegar a mi futuro próximo que es el mañana y disfrutarlo de igual manera	Positiva
			Familia	¿Qué sigue? ¿Qué voy a hacer? ¿Y mis papás?
		Incertidumbre	¿Qué procede?	Negativa
			Si sobrevivo, seré invencible	Positiva
		Lucha	Pensamientos relacionados a posibles soluciones, tratamientos y avances científicos	Positiva
		Muerte	Si sobrevivo, seré invencible	Positiva
		Optimismo	Esperanza: a salir adelante para superar esta situación y que me sirva de experiencia	Positiva
		Religión	Le pido a Dios que me dé salud, Él siempre está, ha estado y estará con nosotros	Positiva
		Sentido	Me debo esforzar para estar sana nuevamente	Positiva
			Pienso muy a menudo en disfrutar del presente de cada día, cada detalle y agradecer que tengo la oportunidad de vivirlo y llegar a mi futuro próximo que es el mañana y disfrutarlo de igual manera	Positiva
			Valor vida	Aprendizaje: pienso en que puede servir esta situación para aprender y mejorar mi vida
			Pasado	Aceptación
Crecimiento	Tuve que tener cáncer para valorar la vida			Positiva
Emoción	Efectivamente, al recibir el diagnóstico, me impresioné, después estuve en paz			Positiva
Religión	Le pido a Dios que me dé salud, Él siempre está, ha estado y estará con nosotros			Positiva

Estilo de pensamiento	Temporalidad	Tema	Pensamiento	Valencia
Compromiso cognitivo (cont.)	Presente	Aceptación	Aceptar el cambio en mi cuerpo	Positiva
			Aprende uno a vivir el día a día	Positiva
			Dios nos manda todo para nuestro bien	Positiva
			Estoy en las manos de Dios y estoy dispuesta a que se haga su voluntad	Positiva
		Agradecimiento	El amor de tu familia se hace notar con mucha fuerza, es algo muy bonito	Positiva
			Pienso muy a menudo en disfrutar del presente de cada día, cada detalle y agradecer que tengo la oportunidad de vivirlo y llegar a mi futuro próximo que es el mañana y disfrutarlo de igual manera	Positiva
		Cambio	Aceptar el cambio en mi cuerpo	Positiva
		Crecimiento	Actitud, fe y esperanza, pueden vibrar de cualquier enfermedad	Positiva
			Aprendizaje: pienso en que puede servir esta situación para aprender y mejorar mi vida	Positiva
		Disfrutar presente	Aprende uno a vivir el día a día	Positiva
			Pienso en mis hobbies, en lo que disfruto hacer y en proyectos que me gustaría realizar	Positiva
			Pienso muy a menudo en disfrutar del presente de cada día, cada detalle y agradecer que tengo la oportunidad de vivirlo y llegar a mi futuro próximo que es el mañana y disfrutarlo de igual manera	Positiva
			Tratar de disfrutar las cosas, aunque haya dolor o cansancio	Positiva
		Emoción	Actitud, fe y esperanza, pueden vibrar de cualquier enfermedad	Positiva
		Familia	El amor de tu familia se hace notar con mucha fuerza, es algo muy bonito	Positiva
		Lucha	Debo luchar	Positiva
			Me debo esforzar para estar sana nuevamente	Positiva
		Optimismo	Actitud, fe y esperanza, pueden vibrar de cualquier enfermedad	Positiva
			Me debo esforzar para estar sana nuevamente	Positiva
			Tratar de disfrutar las cosas, aunque haya dolor o cansancio	Positiva

Estilo de pensamiento	Temporalidad	Tema	Pensamiento	Valencia
Compromiso cognitivo (cont.)	Presente (cont.)	Religión	Dios nos manda todo para nuestro bien	Positiva
			Estoy en las manos de Dios y estoy dispuesta a que se haga su voluntad	Positiva
			Vivir es un regalo de Dios, si me acerco a Él, todo es más fácil	Positiva
	Sentido		Le pido a Dios que me dé salud, Él siempre está, ha estado y estará con nosotros	Positiva
			Tratar de disfrutar las cosas, aunque haya dolor o cansancio	Positiva
			Vivir es un regalo de Dios, si me acerco a él, todo es más fácil	Positiva
	Tratamiento		Pensamientos relacionados a posibles soluciones, tratamientos y avances científicos	Positiva
	Valor vida		Pienso en mis hobbies, en lo que disfruto hacer y en proyectos que me gustaría realizar	Positiva
	Evitación	Futuro	Emoción	Ser conciente que puedo morir si no tiene éxito mi tratamiento
Presente		Emoción	Cuando algún pensamiento negativo o triste pasa por mi mente, trato al máximo de cambiarlo por algún pensamiento positivo y me apoyo en la meditación, oración y música	Negativa
			Optimismo	Cuando algún pensamiento negativo o triste pasa por mi mente, trato al máximo de cambiarlo por algún pensamiento positivo y me apoyo en la meditación, oración y música
				Me repito frases positivas como “todo saldrá bien”
Rumiación	Futuro	Cosas pendientes	¿Podré seguir corriendo?	Negativa
		Familia	¿Cómo lo tomará mi familia y amigos?	Negativa
			Familia: dejarla sola	Negativa
			Miedo: A dejar a mis hijos solos si me llevo a morir, tengo muchas ganas de vivir	Negativa
			No quiero dejar a mi familia	Positiva
		Incertidumbre	¿Cómo lo tomará mi familia y amigos?	Negativa
			¿Cómo me va a afectar después?	Negativa
			¿Me voy a morir?	Negativa
			¿Moriré?	Negativa

Estilo de pensamiento	Temporalidad	Tema	Pensamiento	Valencia	
Rumiación (cont.)	Futuro (cont.)	Incertidumbre (cont.)	¿Qué sigue? ¿Qué voy a hacer? ¿y mis papás?	Negativa	
			¿Tendré cura?	Negativa	
			¿Voy a quedar igual que siempre?	Negativa	
			Espero quedar bien	Positiva	
		Lucha	Miedo: A dejar a mis hijos solos si me llego a morir, tengo muchas ganas de vivir	Positiva	
		Muerte	¿Me voy a morir?	Negativa	
			¿Moriré?	Negativa	
			Me voy a morir	Negativa	
		Pasado	Autoindul- gencia	Miedo: A dejar a mis hijos solos si me llego a morir, tengo muchas ganas de vivir	Negativa
					No quiero dejar a mi familia
	No hice todo en la vida			Negativa	
	Nunca pensé que me iban a quitar todo el seno			Negativa	
	Previamente había leído un mensaje en inglés en el consultorio del doctor, y en mi mente estaba la palabra “ <i>storm</i> ”... <i>Now I am the storm</i>			Negativa	
	Tristeza, pues aunque estaba al pendiente, no lo pude detectar a tiempo (el cáncer)			Negativa	
	Causas			¿Por qué me dio cáncer?	Negativa
				Causas ¿Por qué me dio?	Negativa
	Culpa			¿Qué hice mal?	Negativa
				Tristeza, pues aunque estaba al pendiente, no lo pude detectar a tiempo (el cáncer)	Negativa
	Cosas pendientes	Debí haber sido mamá	Negativa		
		No hice todo en la vida	Negativa		
Familia	Debí haber sido mamá	Negativa			
Incertidumbre	Causas ¿Por qué me dio?	Negativa			
Presente	Desde que me sentí la bolita, sabía que era algo malo. Cuando el doctor confirmó el diagnóstico, pensé “lo sabía”	Negativa			
Tratamiento	Nunca pensé que me iban a quitar todo el seno	Negativa			
Valor vida	Tuve que tener cáncer para valorar la vida	Positiva			

Estilo de pensamiento	Temporalidad	Tema	Pensamiento	Valencia
Rumiación (<i>cont.</i>)	Presente	Aceptación	Son cosas que pasan, no se sabe por qué, solo pasan	Positiva
		Autoindulgencia	¿Por qué a mí?	Negativa
		Causas	¿Por qué a mí?	Negativa
			Tristeza: preocupación, pienso ¿por qué a mí? si no fumo, no tomo y soy deportista	Negativa
		Culpa	Preocupación por mis familiares al saber que llevan una carga por mi culpa	Negativa
		Familia	Preocupación por mis familiares al saber que llevan una carga por mi culpa	Negativa
		Finanzas	¿El dinero?	Negativa
		Incertidumbre	Son cosas que pasan, no se sabe por qué, solo pasan	Negativa
			Tristeza: preocupación, pienso ¿por qué a mí? si no fumo, no tomo y soy deportista	Negativa
		Tristeza	Tristeza, pues aunque estaba al pendiente, no lo pude detectar a tiempo (el cáncer)	Negativa
			Tristeza: preocupación, pienso ¿por qué a mí? si no fumo, no tomo y soy deportista	Negativa
		Valor vida	Miedo: A dejar a mis hijos solos si me llego a morir, tengo muchas ganas de vivir	Positiva