

Masculinidad en transformación

5 Preguntas para reflexionar desde el alma.

Cáncer de próstata y la identidad masculina

Este ejercicio no busca respuestas rápidas, sino abrir una conversación contigo mismo. Puedes escribir, meditar o simplemente permitirte sentir lo que surge al responder.

Recomendación: Busca un lugar tranquilo. Respira profundo. No hay prisa. No hay juicio. Solo tú, tu historia y tu proceso.

1.

¿Qué significa para mí ser hombre, hoy?

Tal vez esa definición ha cambiado. Tal vez nunca la habías cuestionado. Es un buen momento para mirarla con ojos nuevos.

2.

¿Qué aspectos de mi cuerpo me cuesta aceptar desde el diagnóstico?

El cuerpo cambia, pero sigue siendo tu aliado. ¿Puedes nombrar lo que te duele sin juzgarte?

3.

¿Qué emociones me he estado guardando por miedo a parecer “débil”?

La tristeza, el miedo, la vergüenza... no son enemigas, son señales. ¿Qué pasaría si las escucharas en vez de esconderlas?

4.

¿Cómo me afecta este proceso en mi relación con la sexualidad y la intimidad?

La sexualidad no desaparece, se transforma. ¿Puedes hablar de eso contigo mismo, con tu pareja o con un profesional?

5.

¿Qué tipo de hombre quiero ser ahora, en esta nueva etapa?

No el de antes. No el que los demás esperan. El que tú necesitas ser para sanar, amar, vivir.

Recuerda: La masculinidad no es una camisa de fuerza. Es un traje que puedes rehacer a tu medida, con hilos de vulnerabilidad, fuerza emocional y autenticidad.

Acompaña este ejercicio **escuchando el episodio:** Aspectos emocionales del cáncer de próstata, disponible en tu plataforma favorita.



Renmaly Angulo

Psicooncóloga

www.hablemosdepsicooncologia.com

hablemosdepsicooncologia@gmail.com

[@hablemosdepsicooncologia](#)