

## Un viaje terapéutico por el cáncer de mama a través de la serie de televisión *Las de la última fila*

### A therapeutic journey through breast cancer through the television series *The Girls at the Back*

Víctor Grande-López<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Doctor en Comunicación, Investigador Independiente, España

Perspectivas

#### Resumen

**Introducción:** Las personas que afrontan el diagnóstico de un cáncer de mama pueden estar sometidas a altos niveles de estrés debido a sentimientos de incertidumbre, impotencia o desesperanza. **Objetivos:** Analizar algunos fotogramas de la serie de televisión *Las de la última fila*, como estrategia de afrontamiento ante dificultades que se puedan encontrar una vez diagnosticado un cáncer de mama. **Metodología:** Estudio cualitativo mediante un análisis fílmico por medio del enfoque teórico de Vanistendael y una evaluación científica desde su experiencia estética. **Resultados:** Como estrategia de afrontamiento se obtiene del visionado elementos que ayudan a obtener un mayor equilibrio emocional a través de un mayor autoconocimiento, autocontrol, diálogo interno y externo como medio terapéutico, viajar como medio transformador o la disposición de ayuda del grupo de amigas. **Conclusiones:** La resiliencia es una estrategia de afrontamiento ante el diagnóstico inesperado, ya que un estrés constante debido a la incertidumbre que genera la enfermedad puede comprometer a los mecanismos de defensa pudiendo debilitar al sistema inmunitario.

Palabras clave: cáncer de mama; series de televisión; educación; comunicación en salud.

#### Abstract

**Introduction:** People facing a breast cancer diagnosis may be subjected to high levels of stress due to feelings of uncertainty, helplessness or hopelessness. **Objectives:** To analyze some stills from the television series *The Girls at the Back* as a coping strategy for dealing with difficulties that may be encountered after a breast cancer diagnosis. **Methodology:** It is based on a qualitative methodology through a filmic analysis by means of Vanistendael's theoretical approach and a scientific evaluation from her aesthetic experience. **Results:** As a coping strategy, elements are obtained from the viewing that help to obtain greater emotional balance through greater self-knowledge, self-control, internal and external dialogue as a therapeutic means, traveling as a transformative means or the willingness to help from the group of friends. **Conclusions:** From the study we obtain the importance of resilience as a coping strategy in the face of an unexpected diagnosis, since constant stress due to the uncertainty generated by the disease can compromise the defense mechanisms and can weaken the immune system.

Keywords: breast cancer; T.V. series; education; health communication.

## Introducción

Aunque los avances médicos han logrado mejoras en la detección temprana del cáncer de mama, se prevé para 2030 un incremento de casos nuevos de un 60%, situándose como el tumor más frecuente en la mujer y la principal causa de muerte por cáncer en el sexo femenino (Cuesta-Guzmán; Sánchez Villegas y Bahamón, 2020).

Recibir el diagnóstico de un cáncer de mama lleva a un impacto emocional que puede llevar a bloqueos en el pensamiento, sentimientos de impotencia, desconcierto ante un futuro incierto o altos niveles de estrés que prolongado desencadenen en problemas para conciliar el sueño, ansiedad, depresión o afectación del sistema inmune (Vedhara, et al., 2015).

Partiendo de una revisión de la literatura científica sobre el afrontamiento a una enfermedad, Cohen y Lazarus (1973) lo definen como un proceso en el que cada persona se enfrenta a través de una valoración primaria de la situación de la enfermedad y una valoración secundaria de los recursos que posee para hacerle frente. Una vez evaluado, se puede identificar como un reto si se dispone de recursos, o de una amenaza, si no se dispone de recursos para hacerle frente.

Ante esta amalgama de emociones y sentimientos que van variando a lo largo del día, Pintado y Fernanda Cruz (2017) indican que el término resiliencia fue adaptado en ciencias sociales y de la salud como la capacidad para hacer frente a situaciones adversas (Rutter, 1992); y como elementos que influyen en el desarrollo de la resiliencia para minimizar la tensión que puede llegar a provocar el desarrollo de la enfermedad, García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013) destacan los rasgos de la personalidad del paciente (formas de pensar y aspectos del comportamiento) y su red de apoyo.

Para Vanistendael (1994) la resiliencia es un proceso dinámico que se construye en interacción con el entorno, y es la propia dificultad que aparece en el camino de manera inesperada y en forma de amenaza, la que en ocasiones lleva a que la persona encuentre o sea consciente de recursos que no creía que tenía.

Rueda y Cerezo (2020) destacan que pacientes de cáncer de mama con puntuaciones altas en resiliencia han obtenido variables psicológicas positivas a la enfermedad manifestando conductas saludables de prevención de infecciones durante la quimioterapia (Yang y Kim, 2016).

Para visualizar el proceso de una manera ilustrativa, Yamila Rigo (2014) hace énfasis en la importancia de estudios que cuenten con las imágenes como herramientas para aprender de ellas y no como meras ilustraciones, y establece la necesidad de contextualizar la imagen e inquirir sobre los distintos elementos que la componen con el objetivo de no sólo verla, sino entenderla desde otra perspectiva más constructiva.

La selección de imágenes filmicas como material de estudio lleva a que se despierten nuevas ideas, se visionen otras formas de pensar y sirvan para promover procesos de reflexión en el aula (Grande-López, 2019).

## Objetivos

El objetivo de este estudio es analizar algunos fotogramas de la serie de televisión *Las de la última fila* como estrategia de afrontamiento ante dificultades que se puedan encontrar una vez diagnosticado un cáncer de mama, debido a consecuencias estéticas, incertidumbre ante la posibilidad de recaídas, la incomprensión del entorno más cercano o el temor a la muerte.

## Metodología

En primer lugar, se recogen datos por medio de una revisión bibliográfica sobre el cáncer de mama y la resiliencia. Seguidamente, se identifican las imágenes más representativas de los seis episodios que consta la serie *Las de la última fila*, y que se pueden visualizar a través de la plataforma Netflix.

A continuación, se realiza una radiografía audiovisual a través de su finalidad comunicativa y elementos invariables de la narración como son los personajes que intervienen, contexto y acciones (Eco, 1972). Se utiliza el enfoque teórico de Vanistendael, sobre la interacción entre los rasgos de personalidad de los personajes y los factores ambientales como elementos que están presentes en el entorno (Vanistendael, 1994).

El estudio está dirigido a entornos educativos y se establece una metodología cualitativa mediante un análisis filmico y una evaluación científica desde su experiencia estética, ya que descodificar un texto audiovisual genera una significación y refuerza el contenido (Chion, 1988). Se trabajan aspectos como: educación emocional, coeducación, alfabetización mediática y comunicación en salud.

Finalmente, una vez recogidos los datos, se procede a su interpretación y obtención de los resultados.

## Resultados

*Las de la última fila* es una serie de televisión que consta de seis capítulos producidos por Atípica Films y distribuidos por Netflix. Está basada en cinco amigas treintañeras que se conocen desde el colegio y que todos los años organizan un viaje juntas, aunque este año esas vacaciones van a ser algo diferente debido a que a una de ellas le han diagnosticado un cáncer de mama. Las protagonistas hacen alusión al cáncer como ese “maldito bicho” que se ha colado en la vida de una de ellas.

Ante la pregunta: ¿Qué nos enseña esta experiencia? Se obtiene como resultados una estrategia de afrontamiento ante las dificultades que se puedan encontrar una vez diagnosticado un cáncer de mama:

o Autoconocimiento. Conocer nuestras propias emociones (cómo sentimos, pensamos y nos hablamos); saber más de nosotros ayuda a la aceptación de cambios, a digerir mejor las críticas, a identificar nuestras fortalezas y reconocer las limitaciones, siendo necesario para tomar mejores decisiones; ¿En qué eres bueno o buena? ¿Por qué lo haces si sabes que no te sienta bien? ¿Te gusta cómo eres? ¿Por qué crees que eso te hace sentir así?

o Autocontrol. Habilidad que permite regular nuestros comportamientos ayudando a pensar con mayor claridad y a mantener la calma; es importante reconocer esos pensamientos que bloquean o esos sentimientos impulsivos que pueden jugar malas pasadas: ¿Qué situaciones me están provocando un mayor estrés? ¿Qué podría hacer para cambiar? Porque a veces es necesario mantener distancias de todo aquello que no hace sentir bien o, al contrario, cerrar heridas emocionales que estaban abiertas y que seguían haciendo daño.

El diálogo interno y externo como medio terapéutico. Hablarse de manera comprensiva sin culpabilizar y hablar de lo que duele a personas de confianza; poner palabras a lo que no se entiende o sientes es saludable, tranquiliza, genera seguridad y lleva a que duela menos.

o Viajar como medio transformador y terapéutico. Al estilo de una roadmovie, las cinco amigas se desplazan en carretera desde Madrid dirección a la costa gaditana para pasar allí unos días de vacaciones en una casa que han alquilado con vistas al mar.

Entre las características que destaca este género se encuentra un sentimiento de búsqueda a nivel interior o la necesidad de renunciar a la rutina enfrentándose a nuevos desafíos (Correa, 2006).

Las vacaciones quedan grabadas en la memoria de largo plazo y siempre que las recuerden les generará sensaciones placenteras; siendo un viaje que a la persona con cáncer de mama le ayuda a relativizar, a ordenar prioridades, a salir de la zona de confort, a tomar distancias y a olvidar el reloj al menos por unos días.

El destino de sol y playa se asocia a la diversión, al tiempo libre e inspira paz y tranquilidad; el mar genera bienestar, sensación plena de libertad y no tener horarios proporciona las tres D (descanso, despreocupación y desconexión).

En las imágenes que se proyectan predominan los parajes naturales de la costa gaditana destacándose el color verde (asociado a la prosperidad), el blanco (al bienestar emocional) y el azul (con la calma); un contexto ambiental que influye en las emociones, en los estados de ánimo, en los comportamientos y en las formas de pensar (Grande-López, 2018).

El silencio del entorno natural como fuente de antiestrés, las agradables conversaciones en la playa, el sonido del mar como generador de calma, los rayos de sol como vitamina D, las sales minerales o el yodo del mar como elementos favorecedores en la cicatrización de heridas superficiales en la piel y en la reducción de infecciones.

Disfrutar del presente dedicando tiempo a actividades gratificantes disminuye los estados de preocupación aumentando sensaciones placenteras, y entre algunas de las experiencias que viven las cinco amigas en esas vacaciones de sol y playa, se destaca: bañarse de noche en el mar, tomar el sol en topes, hacerse un tatuaje, explorar su sexualidad, navegar en un velero o volar en parapente.

o No hablar de la enfermedad durante el viaje. El grupo decide no hablar durante esas vacaciones sobre el cáncer de mama para que no les influya en sus decisiones o estados de ánimo; no lo hacen para ignorarlo, porque como ellas dicen prefieren hacerse amigas de ese “enemigo” y tenerlo controlado cerca, saben que van a tener que convivir con él durante un tiempo y por eso no quieren cabrearle y sí llevarse bien con él.

o Disposición de ayuda del grupo de amigas. Todas se rapan la cabeza en solidaridad y empatía con la que tiene cáncer de mama.

Aceptar la nueva apariencia no es fácil y a través de un primer plano la cámara capta las expresiones de tensión facial de cada una de ellas ante el espejo; rabia, tristeza, miedo o incertidumbre.

La máquina de afeitar es el punto del mensaje visual en esos planos y del que va seguido de rostros visiblemente emocionados al ver el pelo cayendo.

Ese apoyo afectivo fortalece la autoimagen de la persona que tiene el cáncer de mama, evitando que caiga en un exceso de preocupación respecto a su aspecto físico; y es que a veces, la preocupación no pasa solamente por el espejo, sino por hablarse mal o por pensar demasiado en cómo los demás creen que te ven, pudiendo provocar ansiedad, fobia social o depresión.



**Figura 1.** Rapado del pelo ante el espejo. Fuente: Captura de imagen de la serie de Netflix *Las de la última fila*.

Todavía existen muchos prejuicios heredados ante el rapado de una mujer y hay personas que no están preparadas, quedando asombradas y tratando de querer conocer el motivo que lleva a que esa mujer no tenga pelo; buscan una respuesta, necesitan tratar de entender esa situación y encontrar el motivo, bien por orientación sexual, ideología religiosa, tribu urbana, gustos musicales, movimientos políticos o quizás por una grave enfermedad.

A veces es más la interpretación que se hace de esa mirada que la propia mirada, o el cuestionamiento que la propia pregunta; prejuicios sociales arrastrados debido a que en determinados momentos de la historia el rasurado de una mujer ha estado vinculado a un gesto de “castigo”, utilizado como condena y sirviendo de humillación.

El término “Pelona” queda recogido en una de las secuencias de un capítulo de la serie, acentuando dicho descalificativo para hacer ver que siguen imperando en la sociedad dichos términos con el objetivo de tratar de ridiculizar a una mujer rapada.

Perder la totalidad del cabello genera en la mujer una sensación de desnudez e incertidumbre a nivel social, ya que de repente se convierte en el punto de atención de continuas miradas y algunas de ellas envueltas en compasión y pena; y además del cambio estético debido al pelo, el cáncer de mama también puede ocasionar en la mujer un aumento de peso, pudiendo llevar esa transformación física a un cambio de carácter o aislamiento.

o Sentido del humor y la risa. Estado emocional positivo de la felicidad que favorece la reducción del estrés, aumenta la autoestima y sirve de escudo para salir airoso o airosa de algún ataque verbal; la risa libera endorfinas, reduce los niveles de cortisol, funciona como reductor de sentimientos de tristeza y refuerza el vínculo entre personas.

Durante ese viaje el grupo de amigas ven la vida de otra manera a pesar de la enfermedad, por un momento olvidan, desbloquean, afrontan divertidos retos y ven orden en el desorden.

Losada y Lacasta (2019) indican que el humor proporciona la aproximación y el contacto con el paciente, relaja las tensiones inherentes a la tarea y torna más grato la labor clínica. Y a nivel terapéutico actúa a tres niveles: cognitivo, afectivo y conductual, debido a que ayuda a pensar, proporciona alegría y favorece mejores experiencias.

Y en estudios sobre la importancia de la resiliencia en personas jóvenes con cáncer, Pintado y Fernanda Cruz (2017) obtuvieron como factores positivos para una mejor adaptación: el sentido del humor (70,4%) como factor predominante y la empatía (59,3%) con relación a comprender la situación de cada persona, mantener relaciones fuertes de apoyo, agradecer y evitar juzgar.

**Perder la totalidad del  
cabello genera en la  
mujer una sensación  
de desnudez e  
incertidumbre a nivel  
social, ya que de  
repente se convierte  
en el punto de  
atención de continuas  
miradas**



**Figura 2.** Risas en la piscina. Fuente: Julio Vergne/Netflix

## Discusión

En base al desarrollo de este trabajo, se observa que son escasas las revisiones sistemáticas que abordan el estudio de la resiliencia en relación con el cáncer de mama, no prestando la suficiente atención a los factores que pueden influir en el desarrollo de una mejor calidad de vida durante el proceso de la enfermedad (Cuesta-Guzmán, et al. 2020).

La resiliencia implica un cambio de mirada y valores de compromiso para generar modelos de vida más empáticos y solidarios, y es que los estudios publicados recientemente sobre factores de afrontamiento son relativamente pocos teniendo en cuenta que el cáncer de mama es una enfermedad en crecimiento y que según la Organización Mundial de la Salud afecta a las mujeres de todo el mundo (Köhle, et al. 2015).

Burga et al. (2016) indican que mayores niveles de resiliencia permiten a las personas adaptarse mejor a las diferentes fases de la enfermedad, siendo necesario una mayor comunicación en salud en los entornos educativos para que lleven al alumnado a reflexionar sobre enfermedades que conviven con nosotros (Grande-López, 2019).

En esta dirección, González-González et al. (2018) destacan que somos seres visuales y procesamos mejor la información a través de las imágenes que por medio de los textos. Fotogramas que simplifican una realidad, que aportan valores, sirviendo de altavoz para dar a conocer temas que a veces pensamos que están lejos, pero que se encuentran más cerca de lo que creemos (Yamila Rigo, 2014).

Por otra parte, sobre el uso del humor como forma de afrontamiento ante la adversidad y situaciones dolorosas, ha sido tema de amplia discusión en la literatura científica debido a que autores como Dean y Gregory (2005) plantean que el humor no cambia la realidad de una persona, aunque su aplicación si sea efectiva para lograr experiencias satisfactorias en el paciente.

Y es que, sobre los beneficios del humor en la salud, Jaimes et al. (2011) establece que un minuto de risa a diario equivale a 45 minutos de relajación, debido a que reírse: incrementa la autoestima y la confianza en personas deprimidas, supone un refuerzo inmunológico, detiene pensamientos negativos bloqueando el acceso de los mismos a la conciencia y elimina el miedo ayudando a minimizar los problemas.

## Conclusiones

Cuando una persona recibe la noticia de una enfermedad lo primero que piensa es por qué a mí, y es que, aunque es cierto que hay noticias que no se pueden cambiar si se puede modificar la manera de interpretarlas, de verlas o de pensarlas, empezando por centrar la atención en aquello que nos hace sentir bien y tratar de desviar aquellos pensamientos negativos que pretenden desestabilizar.

Del estudio se aprende que un estrés alto y constante debido al impacto que genera el diagnóstico, operación quirúrgica, tratamientos, periodos de aceptación, etc., pueden comprometer a los mecanismos de defensa debilitando al sistema inmunitario y ser más susceptible a infecciones. El ser más vulnerable ante la enfermedad puede ocasionar una baja autoestima llevando a la persona a un diálogo negativo con uno mismo y a poder desencadenar en un trastorno depresivo.

Como estrategia de afrontamiento se obtiene del visionado una serie de elementos que ayudan a obtener un mayor equilibrio emocional: desde un mayor autoconocimiento, autocontrol, y hablar sobre aquello que preocupa como acto liberador y no reprimirlo o guardarlo porque repercute en el bienestar personal.

El valor de la amistad ha sido clave en el estudio debido a que la persona con cáncer de mama ha estado rodeada de cuatro amigas que le han ayudado a no sentirse sola, a sentirse querida y no sobreprotegida, a su autoimagen, al ser solidarias con ella y raparse todas la cabeza, o a desconectar al menos durante unos días a través de un divertido viaje.

Qué importante es conservar esas amistades verdaderas que te conocen incluso mejor que tu propia familia, que te respetan, que te entienden, que te apoyan, que te admiran, y que a través del sentido del humor logran sacarte una sonrisa en el momento que más lo necesitas, haciéndote ver la vida con otros ojos, con otra ilusión y de una manera más optimista.

Y es que es cierto, que cuando se ayuda a los demás las alegrías se multiplican.

El estudio subraya esa necesidad de conservar esos vínculos saludables como si fueran un tesoro, porque quien los tiene no suelen valorarlo y el que no los tiene reconoce que no es fácil de encontrar.

Cinco amigas que se pueden contar con las manos de los dedos y que demuestran que la amistad no se mide por el valor numérico, sino por la calidad que aporta esa calidez humana.

Para finalizar, se destaca el lema esperanzador y resiliente que el grupo de amigas llevan por bandera y que fue el título de una obra de teatro que representaron en el colegio cuando eran niñas: "Esto también pasará".

## Referencias bibliográficas

- Burga, I., Sánchez, T., y Jaimes, J. E. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia en pacientes con cáncer de mama en un hospital de EsSalud de Lima. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1, 9-16.
- Chión, M. (1988). *Como se escribe un guion*. Madrid: Cátedra.
- Cohen, F. y Lazarus, R. S. (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 35, 375-389.
- Correa, J. (2006). El roadmovie: elementos para la definición de un género cinematográfico. *Cuad. Músic. Artes Vis. Artes Escén*, 2, 270-301.
- Cuesta-Guzmán, M.; Sánchez Villegas, M. y Bahamón, M. J. (2020). Resiliencia y cáncer de mama: una revisión sistemática. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 3, 326-333.
- Dean, R. A. K. y Gregory D. (2005). Strategies for Using Humor in Palliative Care. *Cancer Nursing*, 28, 292-300.
- Eco, U. (1972). *La estructura ausente*. Barcelona: Lumen.
- García-Vesga, M. C. y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11, 63-77.
- González-González, C.; Martínez-Gómez, E. y Pereira Domínguez, C. (2018). Cine de animación y educación. Modelos de películas de animación y sus virtualidades educativas. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 7, 99-126.
- Grande-López, V. (2018). El cine made in Cádiz es un gran invento. *Periférica: Revista para el análisis de la cultura y el territorio*, 19, 270-281.
- Grande-López, V. (2019). Una mayor empatía al VIH/SIDA a través de la educomunicación. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 1, 102-108.

- Jaimes, J., Claro, A., Perea, S. y Jaimes, E. (2011). La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *Revista Médicas UIS*, 24, 91-95.
- Köhle, N.; Drossaert, C.H.; Schreurs, Oosterik, S.; Schreus, K.M. ; Mariët Hagedoorn, C.; Uden-Kraan, F. V.; Verdonck, I. M. y Bohlmeijer, E.T. (2015). A web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on Acceptance and Commitment Therapy: a protocol of a randomized controlled trial. *BMC PublicHealth* 15, 1-13.
- Losada, A. V y Lacasta M. (2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. *Calidad de vida y salud*, 1, 2-22
- Pintado S. y Fernanda Cruz, M. (2017). Factores de resiliencia en niños y adolescentes con cáncer y su relación con el género y la edad. *Ciencia Ergo Sum*, 2, 137-148.
- Rueda, P. y Cerezo, M. V. (2020). Resiliencia y cáncer: una relación necesaria. *Escritos de Psicología*, 13, 90-97.
- Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. Londres: PenguinBooks.
- Vanistendael, S. (1994). *Resilience: a few key issues*. Malta: International Catholic Child Bureau
- Vedhara, K.; Gill, S.; Eldesouky, L.; Campbell, B.; Arevalo, J.; Ma, J. y Cole, SW. (2015). Personality and gene expression: Do individual differences exist in the leukocyte transcriptome? *Psychoneuroendocrinology*, 52, 72-82.
- Yamila Rigo, D. (2014). Aprender y enseñar a través de imágenes. *Desafío educativo*. ASRI - Arte y Sociedad. *Revista de Investigación*, 6, 1-9.
- Yang, J. H. y Kim, O. S. (2016). The Structural Equation Model on Resilience of Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 46, 327-337.