

Conviviendo con la **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**



ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y LAS RELACIONES con los demás

Guía sobre la Empatía y la Comunicación

MERCK



ÍNDICE



LAS RELACIONES 2

LA EMPATÍA 4

¿Qué es la empatía? 6

¿Qué podemos hacer para potenciar la empatía? 8

LA COMUNICACIÓN 10

¿Qué es la comunicación? 12

¿Cómo fomentar la comunicación positiva? 16

RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES 24

La familia y las relaciones entre sus miembros 26

Relaciones de pareja 28

¿Cómo afecta a la pareja la Esclerosis Múltiple? 30

¿Qué podemos hacer para solventar los conflictos y mejorar la relación? 32

Relaciones entre padres e hijos 38

Relaciones entre padres con EM y sus hijos 40

¿Cómo afecta la Esclerosis Múltiple? 40

 Cuando hay hijos menores de edad 43

 Cuando hay hijos adolescentes 45

¿Cómo mejorar la relación padres con EM - hijos? 46

Relaciones entre padres y sus hijos con EM 48

¿Cómo afecta la Esclerosis Múltiple? 48

Lo que no se debe hacer: la sobreprotección 50

¿Cómo mejorar la relación padres - hijo con EM? 52

Relaciones de amistad 54

¿Cómo afecta la Esclerosis Múltiple? 56

¿Cómo reforzar la relación con los amigos? 60

Relaciones laborales 64

¿Cómo afecta la Esclerosis Múltiple? 66

Cómo contarle 67

Nuevas relaciones 68

Razones para ampliar nuestras relaciones sociales 70

LAS RELACIONES



Cada persona tiene un papel diferente e importante en nuestras vidas. Esta importancia variará en función de su cercanía.

Hay un espacio dentro de nosotros mismos para cada una de las personas que nos acompaña en el camino, a las que dedicaremos nuestro tiempo, atención, cariño, afecto y amor. Y todas estas **personas** con sus especialidades e individualidades **nos aportarán experiencias y vivencias positivas** que completarán nuestra vida, haciéndonos sentir bien con nosotros mismos.

Para que las relaciones con los demás se desarrollen de la mejor forma, tendremos que hacernos comprender, expresar nuestros miedos, tristezas, ilusiones, alegrías... **y conseguir transmitirles a todos nuestras emociones.** Asimismo, comprender, por nuestra parte, estos mismos sentimientos en los demás.

Esta **empatía** y una **comunicación fluida y adecuada**, nos ayudarán a tener relaciones satisfactorias y duraderas en el tiempo que nos aportarán grandes vivencias y nos ayudarán a afrontar las dificultades, a compartir nuestras preocupaciones y a vivir con más intensidad todo lo bueno que nos deparará la vida.



CONSEGUIR

TRANSMITIR

NUESTRAS EMOCIONES

**A CADA UNA DE LAS PERSONAS QUE NOS ACOMPAÑA
EN EL CAMINO...**



LA EMPATÍA

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

SER EMPÁTICO

COMPRENDER LO QUE LES PASA A LOS DEMÁS

SER PERSUASIVOS

APRENDER A ESCUCHAR PORQUE COMUNICAREMOS DE UNA FORMA MÁS EFICAZ

TENER UN CÍRCULO SOCIAL MÁS AMPLIO PORQUE COMPRENDEREMOS A LOS OTROS Y SE SENTIRÁN BIEN A NUESTRO LADO

MEJORAR NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES

LA EMPATÍA

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La **empatía** no es tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti, porque puede que a los demás no les guste el mismo trato, es tratar a los demás como a ellos les gusta. No es sentir lo que la otra persona siente, es **comprender lo que siente y responder en consecuencia**.

No es necesario pasar por las mismas experiencias para entender a los que nos rodean, sino ser capaces de captar los mensajes que nos quieren transmitir y hacer que la otra persona se sienta comprendida.

Los científicos plantean que el origen de la empatía está en las neuronas espejo, las que hacen que la empatía se transforme en un acto, usando los mismos circuitos que se ponen en marcha durante nuestra propia experiencia.

La empatía engloba conocer los sentimientos de otra persona, comprender lo que está sintiendo de forma similar a lo que el sujeto puede sentir en la misma situación y responder de forma expresiva.

La empatía empieza a desarrollarse en la infancia y será más factible en ambientes donde la persona se sienta comprendida y aceptada. Asimismo, variará de unas personas a otras. Puede darse más empatía entre personas del mismo sexo, edad, raza o quienes comparten una misma situación personal (por ejemplo: personas con EM), es decir, con **alguien con quien tengamos algo en común es más fácil identificarse**.

Por lo tanto, entender a los demás es uno de los aspectos fundamentales de la socialización.

La empatía es una cualidad muy beneficiosa que se puede desarrollar y potenciar.

Para ello tenemos que conocer y eliminar algunos obstáculos que van a dificultarla.



OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA EMPATÍA

- 1 **QUITARLE IMPORTANCIA A LOS PROBLEMAS DE LOS OTROS,** MINIMIZANDO SUS SENTIMIENTOS
- 2 **TENER PREJUICIOS**
- 3 **JUZGAR ANTES DE NI SIQUERA ESCUCHAR**
- 4 **SENTIR COMPASIÓN**
- 5 **PONERNOS COMO EJEMPLO** PARA SOLUCIONAR SUS PROBLEMAS
- 6 **DAR LA RAZÓN** Y SEGUIR LA CORRIENTE
- 7 **INTENTAR ANIMAR SIN MÁS** AL OTRO CON PALABRAS VACÍAS, SIN PREOCUPARNOS REALMENTE POR LO QUE LE PASA

**TODO ESTO DIFICULTA LAS RELACIONES
Y NO FAVORECE LA EMPATÍA**



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA POTENCIAR LA EMPATÍA?

“Salir de nuestros zapatos” y ponernos en los de la otra persona. La clave es colocarnos en el lugar del otro, entendiendo sus sentimientos y no estar pendientes de qué debemos decir y qué no.

Hay una serie de actitudes que nos ayudarán a conseguirlo:

ACTITUDES QUE FAVORECERÁN NUESTRA EMPATÍA

- 1 **SER TOLERANTES** Y PACIENTES
- 2 **PRESTAR ATENCIÓN** A LO QUE NOS ESTÁN DICIENDO, ESCUCHANDO (NO SÓLO OYENDO) CON LA MENTE ABIERTA Y **SIN PREJUICIOS**
- 3 **MOSTRAR INTERÉS** POR LO QUE NOS ESTÁN CONTANDO, POR EJEMPLO: **ASINTIENDO**
- 4 **NO INTERRUMPIR** A LA OTRA PERSONA, DEJARLE HABLAR
- 5 PRESTAR **ATENCIÓN** TANTO AL **LENGUAJE VERBAL** COMO AL **NO VERBAL**



- 6 **EVITAR DAR CONSEJOS** O SERMONEAR SOBRE CÓMO DEBE COMPORTARSE
- 7 INTENTAR IMAGINARNOS CUÁLES SON LAS **RAZONES** QUE MOTIVAN A LA OTRA PERSONA **PARA ACTUAR CÓMO LO HACE**
- 8 TOMARNOS UN **TIEMPO PARA ESCUCHAR** CON ATENCIÓN, TENER LA INFORMACIÓN SUFICIENTE Y ASIMILARLA, PARA PODER **COMPRENDER** MEJOR LOS SENTIMIENTOS DE LA OTRA PERSONA
- 9 REFORMULAR SU MENSAJE PARA DEMOSTRAR QUE ESTAMOS PRESTANDO ATENCIÓN Y **EXPRESAR LA EMOCIÓN QUE CREAMOS QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO**
- 10 OFRECER **RESPUESTAS CONSTRUCTIVAS**, INTENTANDO NO HERIR SENTIMIENTOS

HACER UN ESFUERZO POR SER EMPÁTICOS SOBRE TODO EN SITUACIONES COMPLICADAS, MEJORA LAS RELACIONES PERSONALES. ADEMÁS, LA EMPATÍA ES CONTAGIOSA



LA COMUNICACIÓN

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

COMUNICARSE CON LOS DEMÁS

“ **COMPARTIR PENSAMIENTOS,
IDEAS Y OPINIONES,
ACEPTAR LAS IDEAS DE LOS OTROS
SIN DEJAR DE
SER NOSOTROS MISMOS** ”

LA COMUNICACIÓN

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Cuando pensamos en comunicarnos, pensamos en hablar y damos por hecho que sabemos hacerlo simplemente porque hablamos desde pequeños. Pero **comunicar es algo bastante más amplio y complejo que emitir palabras con algún sentido.**

Una gran parte de las cosas que hacemos en nuestras vidas, requiere que nos comuniquemos con otros. Por eso es tan importante saber hacerlo y tener habilidades para desarrollar una comunicación positiva. Así conseguiremos interpretar a los otros y que nos interpreten a nosotros de la forma más adecuada.

Podemos definir la **comunicación** como “el proceso mediante el cual el emisor trasmite un mensaje, una idea o una información al receptor. El emisor esperará que el receptor responda a ese mensaje mediante una opinión, una conducta o una actitud”.

Por una parte existe una **comunicación intrapersonal**, es la que tenemos con nosotros mismos, interiorizando nuestros pensamientos. Podemos describirla como el **diálogo interno** a través del cual aprendemos a conocernos, a valorarnos, a elaborar nuestro autoconcepto. A través de este diálogo interno a lo largo del tiempo vamos creando la imagen que tenemos de nosotros mismos, que puede ser positiva o negativa, y que condicionará el comportamiento y las reacciones emocionales que tengamos ante cualquier situación. Por este motivo es tan importante todo lo que nos decimos, ya que influirá en nuestra personalidad, en nuestra forma de ver la vida y afrontarla.

Una comunicación intrapersonal positiva, nos hará tener estrategias y habilidades adecuadas para dar soluciones y solventar dificultades, para ser más fuertes ante las adversidades, saber expresarnos y comunicarnos mejor con los demás y valorar todo lo que somos.

“

La comunicación es el proceso mediante el cual el emisor trasmite un mensaje, una idea o una información al receptor. El emisor esperará que el receptor responda a ese mensaje mediante una opinión, una conducta o una actitud

”

Por otra parte, la **comunicación interpersonal** es la que utilizamos cuando nos comunicamos con los que están a nuestro alrededor. Esta comunicación puede darse de forma artificial e inadecuada, aunque este caso no sería comunicación propiamente dicha; sin embargo, se puede dar de una forma sincera y fluida, que sí es realmente una comunicación. Es una interacción recíproca entre dos o más personas.

Podemos decir que la comunicación interpersonal es hablar CON otros, no hablar DE o SOBRE nosotros, es decir, **compartir pensamientos, ideas y opiniones con otras personas, aceptándolos pero no dejando de ser nosotros mismos.** Por lo tanto, tenemos que ser capaces de contactar con los demás, compartiendo nuestras emociones y pensamientos.

En este apartado vamos a centrarnos más en la comunicación interpersonal, ya que los aspectos internos se tratan con más profundidad en otros, sin olvidar que ambas comunicaciones están fuertemente relacionadas.

LA COMUNICACIÓN

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Todos hemos escuchado en más de una ocasión que nos comunicamos con todo nuestro ser, ¿verdad? Esto es porque lo hacemos de dos formas:

COMUNICACIÓN VERBAL

Puede ser tanto oral: a través del lenguaje articulado, gritos, risas, etc., como escrita: mediante el alfabeto, siglas, logotipos, etc.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

Entre el 60% y 70% de nuestra comunicación es no verbal. Se realiza a través de multitud de signos como imágenes, movimientos corporales, gestos, etc. La comunicación no verbal complementa la comunicación verbal y amplía o reduce el significado del mensaje que queremos transmitir.

Ambos tipos de comunicación tienen que complementarse. Aunque hay ocasiones en las que estos dos canales no se presentan de forma coordinada y el mensaje no llega de manera correcta, por lo que, en estas ocasiones, no sabemos a qué atendernos. Por ejemplo, cuando alguien nos dice que está contento pero con cara de tristeza, estamos recibiendo mensajes contradictorios y nos preguntaremos cuál será el verdadero. Es muy posible que quien lo envía no se dé cuenta de que esto puede provocar confusión ya que, el receptor, decide con qué mensaje quedarse, y es posible que sea una información sesgada e incorrecta y saque sus propias conclusiones. Por ello, en ocasiones hay malas interpretaciones.

No sólo podemos centrarnos en ser el emisor del mensaje y en cómo nos expresamos, porque **comunicarse adecuadamente es una responsabilidad de dos**, del emisor y del receptor, por lo que dentro del hecho de comunicarnos también hay que analizar cómo escuchamos. Podemos diferenciar entre oír, que es captar el sonido, y escuchar, que es entender y comprender lo que el otro quiere decirnos.

Todos podemos aprender a escuchar mejor.

POR QUÉ NO ESCUCHAMOS CORRECTAMENTE

- 1 **NO LO HEMOS APRENDIDO**, NO HEMOS ADQUIRIDO ESA HABILIDAD
- 2 **CUANDO NOS DICEN ALGO QUE NOS MOLESTA O NO NOS GUSTA, DEJAMOS DE ESCUCHAR** EL RESTO DEL MENSAJE
- 3 **NO PRESTAMOS ATENCIÓN** PORQUE **LE QUITAMOS IMPORTANCIA** A LO QUE NOS ESTÁN DICIENDO
- 4 **ESTAMOS PENSANDO QUÉ CONTESTAR** ANTES QUE LA OTRA PERSONA TERMINE DE HABLAR
- 5 **ESTAMOS EN DESACUERDO CON LA OTRA PERSONA** O PENSAMOS QUE ESTÁ EQUIVOCADA Y QUEREMOS REBATIR Y EXPONER NUESTRA OPINIÓN
- 6 NOS ADELANTAMOS PORQUE **CREEMOS QUE SABEMOS LO QUE VA A DECIR**
- 7 **OÍMOS SÓLO LO QUE NOS INTERESA**, NO LO QUE LA OTRA PERSONA NOS QUIERE DECIR

DEBEMOS TRABAJAR TODOS ESTOS ASPECTOS PARA CONSEGUIR UNA COMUNICACIÓN POSITIVA Y EFICAZ, YA QUE ES LA MEJOR HERRAMIENTA PARA MEJORAR NUESTRAS RELACIONES Y ENCONTRAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS



¿CÓMO FOMENTAR LA COMUNICACIÓN POSITIVA?

Lo primero y fundamental en cualquier comunicación es **tener respeto por la otra persona y voluntad de comprenderla**. Utilizando la empatía como técnica de comunicación vamos a conseguir escuchar a los demás más allá de las palabras, validando las emociones de la otra persona y respetando sus opiniones, aunque no estemos de acuerdo.

Una buena comunicación nos acerca a los demás, nos ayuda a afrontar las situaciones de la vida y nos engrandece como personas.

No siempre es fácil comunicarse, por lo que para facilitar esta tarea tenemos que preguntarnos varias cosas:

- ¿qué es lo que quiero decir?
- ¿para qué quiero decirlo?
- ¿a quién se lo voy a decir?
- ¿cómo lo voy a decir?
- ¿cuándo es el momento adecuado para decirlo?

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO DECIR?

No siempre es fácil decir lo que se quiere, sobre todo, cuando vamos a decir algo que nos causa un sentimiento negativo, como vergüenza, enfado, etc. En este caso hay que afrontar la conversación para conseguir transmitir el mensaje y aclarar la situación

¿PARA QUÉ QUIERO DECIRLO?

Tenemos que tener claro cuál es nuestro objetivo, qué respuesta esperamos de la otra persona porque no es lo mismo utilizar una conversación de forma superficial (por ejemplo, para pedir la hora) que utilizarla para conectar con la otra persona

¿A QUIÉN SE LO VOY A DECIR?

Saber con quién vamos a hablar, no todas las personas tienen la misma capacidad para comprender, escuchar y aportarnos lo que buscamos. Debemos saber qué esperar de cada uno

¿CÓMO LO VOY A DECIR?

Si nuestra conversación la centramos en hacer que la otra persona se sienta atacada, no lograremos comunicarnos. Debemos expresar lo que sentimos con sinceridad para conseguir ser escuchados

¿CUÁNDO ES EL MOMENTO ADECUADO PARA DECIRLO?

Si intentamos elegir el mejor momento aumentaremos las posibilidades de comunicarnos de una forma adecuada

Lo ideal sería que todos tuviésemos las mejores habilidades comunicativas para que las relaciones sociales fuesen fáciles y satisfactorias pero no siempre es así, como hemos dicho, muchas veces sólo hablamos y no nos comunicamos por lo que los resultados que obtenemos son superficiales y pueden provocar más problemas.



¿CÓMO FOMENTAR LA COMUNICACIÓN POSITIVA?

Hay una diversidad de **factores que pueden influir para que nuestra comunicación se vea interrumpida o repleta de obstáculos** que no permiten que fluya.

OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

- 1 NO RECONOCER NUESTROS ERRORES:** NOS IMPIDE APRENDER Y MEJORAR
- 2 SER INCAPACES DE EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES,** POR TEMOR A PARECER DÉBILES: HARÁ QUE DEJEMOS PROBLEMAS SIN RESOLVER Y NOS ALEJEMOS DE LOS DEMÁS. ASIMISMO, **NOS HARÁ RENUNCIAR A LA COMUNICACIÓN** POR EVITAR EL CONFLICTO QUE SÓLO AUMENTA LOS MALOS ENTENDIDOS Y LA TENSIÓN
- 3 NO SABER ESCUCHAR**
- 4 ETIQUETAR A LA PERSONA Y TENER PREJUICIOS** NOS IMPIDE VERLA BAJO OTRO PRISMA
- 5 PROVOCAR UNA ACTITUD DEFENSIVA** EN EL OTRO POR NO ACEPTAR LAS DIFERENCIAS QUE SE TIENEN
- 6 TENER SENTIMIENTOS NEGATIVOS** HACIA LA OTRA PERSONA QUE HACE QUE NO NOS CENTREMOS EN EL PRESENTE Y LA COMUNICACIÓN ESTÉ MINADA DE REPROCHES



- 7 SER POCO CLAROS** EN NUESTRA EXPOSICIÓN Y ESPERAR QUE LA OTRA PERSONA INTERPRETE TAL Y COMO NOSOTROS QUEREMOS SIN APORTARLE UNA INFORMACIÓN COMPLETA
- 8 ATACAR AL OTRO:** CUANDO LA COMUNICACIÓN SE BASA EN ATACAR AL OTRO Y ÉSTE SE CENTRA EN DEFENDERSE, ALTERNATIVAMENTE, A LO LARGO DEL ENCUENTRO
- 9 ECHAR LA CULPA AL OTRO** Y VICEVERSA DE NO ENTENDERNOS. LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN SON COSA DE DOS, NO DE UNO SOLAMENTE
- 10 SER EXCESIVAMENTE ORGULLOSOS,** OFRECIENDO UNA IMAGEN DE FUERZA Y SEGURIDAD QUE PUEDE PROVOCAR MALENTENDIDOS Y ALEJAMIENTO DE LOS DEMÁS DEBIDO A NUESTRA PREPOTENCIA
- 11 SER PESIMISTAS ANTE LOS CONFLICTOS,** PENSAR QUE NO TIENEN SOLUCIÓN PUEDE SER UNA EXCUSA PARA NO HACER UN ESFUERZO DE CAMBIAR Y AFRONTARLO

SI REFLEXIONAMOS SOBRE ESTOS ASPECTOS Y SOMOS CAPACES DE RECONOCER LOS QUE ESTÁN PRESENTES EN LA MANERA EN QUE NOS COMUNICAMOS, ESTAREMOS DANDO LOS PRIMEROS PASOS PARA APRENDER UNA NUEVA FORMA DE COMUNICARNOS Y MEJORAR NUESTRAS RELACIONES. NO SERÁ UN TRABAJO SENCILLO NI RÁPIDO, YA QUE ESTAMOS ACOSTUMBRADOS A LO LARGO DE LOS AÑOS A HACERLO DE OTRA FORMA, PERO LOS BENEFICIOS SERÁN MUY IMPORTANTES



¿CÓMO FOMENTAR LA COMUNICACIÓN POSITIVA?

FÓRMULAS PARA POTENCIAR LA COMUNICACIÓN POSITIVA

- 1 UTILIZAR LA EMPATÍA**
- 2 HABLAR CON CLARIDAD**, DE UNA FORMA SENCILLA Y FÁCIL DE ENTENDER
- 3 SABER ESCUCHAR SIN INTERRUMPIR**
- 4 GUARDAR LAS FORMAS Y EXPRESARSE CON EDUCACIÓN**
- 5 COORDINAR NUESTRA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL** PARA NO GENERAR INCONGRUENCIAS
- 6 SER SINCEROS** CON NUESTROS SENTIMIENTOS PARA QUE NOS CONOZCAN MEJOR, SER MÁS CERCANOS Y ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS
- 7 PONER DE NUESTRA PARTE PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE NO NOS GUSTAN DE NOSOTROS MISMOS, SIENDO HUMILDES** Y NO TENIENDO MIEDO A ESTAR EQUIVOCADOS O NO LLEVAR RAZÓN
- 8 ANALIZAR CÓMO ESTAMOS INTENTANDO TRANSMITIR EL MENSAJE**, HACIENDO AUTOCRÍTICA Y RECONOCIENDO NUESTROS ERRORES. TODOS NOS EQUIVOCAMOS, DE HECHO LO HACEMOS CON MUCHA FRECUENCIA



- 9 DEJAR HABLAR** HASTA QUE LA PERSONA TERMINE DE EXPRESARSE. ASIMISMO, TERMINAR UN TEMA ANTES DE PASAR A OTRO PARA NO MEZCLARLOS
- 10 RESPETAR AL OTRO** A PESAR DE NUESTRAS DIFERENCIAS. ESTO NO SIGNIFICA ESTAR DE ACUERDO EN TODO, SIMPLEMENTE ACEPTAR QUE PODEMOS PENSAR, SENTIR Y ACTUAR DE FORMA DIFERENTE
- 11 SOLVENTAR** LAS POSIBLES **DUDAS** QUE PUEDAN SURGIR DURANTE EL PROCESO, SI ALGO NO SE ENTIENDE PREGUNTARLO SIN ATACAR AL OTRO Y **NO INTERPRETAR** SIN ENTENDER. SI RECIBIMOS UNA RESPUESTA INESPERADA, ACLARARLO PORQUE QUIZÁS SIMPLEMENTE LA OTRA PERSONA NO HAYA COMPRENDIDO LO QUE INTENTÁBAMOS TRANSMITIR O NO LO HEMOS EXPRESADO CON TOTAL CLARIDAD
- 12 APRENDER A MANEJAR LAS CRÍTICAS**, TANTO LAS QUE HACEMOS COMO LAS QUE RECIBIMOS PARA MEJORAR Y APRENDER. **NO** DEBEMOS **ENFADARNOS** SI LA RESPUESTA DE LA OTRA PERSONA NO NOS GUSTA, SI SÓLO NOS CENTRAMOS EN LA CRÍTICA QUE NOS HACEN Y NO VEMOS QUE ESTA PUEDE SER CONSTRUCTIVA, NOS GENERARÁ MALESTAR Y OBSTACULIZARÁ NUESTRA COMUNICACIÓN Y NUESTRAS RELACIONES
- 13 HABLAR EN PRIMERA PERSONA**, EXPRESANDO CÓMO NOS SENTIMOS
- 14** SI ESTAMOS NERVIOSOS, ENFADADOS O TRISTES, **INTENTAR NO VOLCAR EN DEMASÍA** TODOS ESTOS SENTIMIENTOS EN LA OTRA PERSONA. **APRENDER A SABER CUÁNDO DEJAR LA CONVERSACIÓN** PARA OTRO MOMENTO CUANDO SOMOS CONSCIENTES QUE NO VAMOS POR EL BUEN CAMINO Y DESEMBOCARÁ EN UNA DISCUSIÓN

15 SI ES UNA COMUNICACIÓN PLANIFICADA, POR EJEMPLO PARA COMUNICAR ALGO IMPORTANTE, DEBEMOS INTENTAR **REFLEXIONAR CON ANTELACIÓN** SOBRE LOS TEMAS QUE QUEREMOS TRATAR (POR EJEMPLO, COMUNICAR EL DIAGNÓSTICO DE EM) Y LLEVAR CLARAS NUESTRAS IDEAS Y LA FORMA DE EXPONERLAS HABLANDO DE **HECHOS CONCRETOS**

16 **DEMOSTRAR QUE PRESTAMOS ATENCIÓN** A LO QUE NOS DICEN CON PALABRAS Y GESTOS

17 DEBEMOS **SER FLEXIBLES** Y ACEPTAR QUE LOS DEMÁS PUEDEN PENSAR Y SENTIR DE FORMA DIFERENTE

18 RESPETAR EN TODO MOMENTO AL OTRO, **NO INFRAVALORAR O MENOSPRECIAR** SUS OPINIONES NI LA FORMA DE COMUNICARSE, CADA PERSONA LO HACE DE LA MANERA QUE SABE

19 **EVITAR DAR SERMONES** QUE PUEDEN HACER SENTIR INFERIOR AL OTRO

20 **HABLAR SIEMPRE DE CONDUCTAS Y LAS CONSECUENCIAS DE LAS MISMAS**, NO DE LA FORMA DE SER DE LA OTRA PERSONA, EVITANDO GENERALIZAR PORQUE NO ES LO MISMO DECIR “NO ME HA GUSTADO COMO ME HAS HABLADO ESTA TARDE”, QUE DECIR “NO SABES HABLAR”

21 **MANTENER EL CONTACTO VISUAL**, DURANTE LA COMUNICACIÓN BUSCANDO AL OTRO Y SIN ESCONDERNOS

SI PONEMOS EN PRÁCTICA, POCO A POCO, TODAS ESTAS REGLAS COMENZAREMOS A MEJORAR EN NUESTRA COMUNICACIÓN Y EMPEZAREMOS A VER LOS CAMBIOS POSITIVOS EN NOSOTROS MISMOS Y EN LOS DEMÁS

TODOS PODEMOS CONSEGUIR TENER UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA, Y COMO CONSECUENCIA:

UNAS RELACIONES PERSONALES Y SOCIALES SATISFACTORIAS QUE NOS AYUDEN A AFRONTAR LAS DIFICULTADES QUE SE VAYAN PRESENTANDO



RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES

Tanto la **empatía** como la **comunicación**, que estamos trabajando en esta guía, podemos ponerlas en práctica en todas las situaciones personales que estemos viviendo.

Al leerla podemos suponer que tiene alguna relación con la Esclerosis Múltiple (**EM**), con las relaciones sociales, tanto si somos los afectados como si lo es algún familiar o amigo. Vamos a intentar aportar luz y ayudar a mejorarlas.

La **EM** es una enfermedad que repercute en todos los aspectos de nuestra vida y de la de todos los que nos rodean. No es un problema individual. Por lo tanto, va a tener gran influencia en las relaciones tanto familiares como sociales.

El apoyo de todos nos ayudará a afrontar esta situación sobrevenida, a aceptar la enfermedad pasando por todo el proceso y, con ello, favoreciendo la adherencia al tratamiento y la adaptación a los cambios que se van a producir.

Gracias a una red de apoyo segura y positiva, no nos sentiremos solos ante las dificultades y seremos conscientes que estamos rodeados de personas que siempre van a estar ahí.



LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE REPERCUTE

EN TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA

Y EN LA VIDA DE LOS QUE NOS RODEAN

LA FAMILIA Y LAS RELACIONES ENTRE SUS MIEMBROS

Ante el diagnóstico de EM, **toda la familia tiene que hacer frente a algo nuevo e imprevisto que no formaba parte de sus vidas ni de los planes de futuro.** Por lo que las dos partes, enfermo y familia, necesitan apoyarse, **cuidarse mutuamente para adaptarse a los cambios** que puedan producirse y aprender a convivir con la EM.

Esta adaptación puede ser difícil de llevar a cabo y en ella influyen factores como: el estado de salud de la persona afectada, la salud de los demás familiares, la actitud de ambas partes ante la EM y la relación anterior al diagnóstico entre los miembros de la familia.

En la familia deberemos hablar de forma asertiva de nuestras emociones y sentimientos, fomentando la autoestima y la conservación del rol activo, así como motivando el trabajo diario con la EM en un ambiente de comprensión mutua entre todos los miembros, facilitando con ello una **vivencia más positiva de la situación.**

La EM puede generar mucha **incertidumbre** en la persona que la padece: cuál va a ser su evolución, cómo va afectar a su familia y si será capaz de afrontarla. Para la familia tampoco es fácil, tiene los mismos miedos y además no sabe cómo ayudar. Puede darse un excesivo esfuerzo por parte de la persona afectada para no demostrar sus síntomas y sus dificultades y no alterar la vida familiar pero, si no se consigue esto puede provocar frustración. Por otra parte, la familia puede sobreproteger al afectado por el ansia de ayudar pero esto puede provocar la anulación del enfermo como persona y un sentimiento de inutilidad.

Vamos a ver estos efectos en los diferentes tipos de relaciones dentro de las familias, con la pareja, hijos/as y padres.



EN LA FAMILIA DEBEMOS HABLAR DE FORMA
ASERTIVA DE NUESTRAS EMOCIONES

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

EN UN AMBIENTE DE COMPRENSIÓN MUTUA

FACILITANDO LA VIVENCIA DE LA SITUACIÓN



RELACIONES DE PAREJA

LA PAREJA:

“**COMPARTIR INTIMIDAD,
COMPLICIDAD, PROYECTOS,
EXPERIENCIAS Y VIDA EN COMÚN**”

¿CÓMO AFRONTAR JUNTOS LA EM?

RELACIONES DE PAREJA

¿CÓMO AFECTA A LA PAREJA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La relación de pareja es una de las más importantes de la vida, por la intimidad y la complicidad y por las experiencias y momentos que se viven en común.

En este caso, la vida conyugal queda notablemente afectada por la **EM**, debido a los posibles cambios que se pueden generar y a las consecuencias psicológicas de los mismos.

En el/la afectado/a se pueden presentar: **miedo al futuro, sentimientos de culpa por verse como una carga para el otro/a, miedo a no sentirse atractivos/as, a no poder llevar adelante los planes de futuro, miedo a que la relación se vaya deteriorando y se termine.** Por otra parte, en la pareja de la persona afectada, también se dan estos miedos, preocupación por el futuro, por cómo va a afectar la enfermedad a la vida en común y de forma individual, a no saber si se será capaz de llevar la situación y ofrecer a la otra persona todo lo que necesite: “de no estar a la altura”.

Una de las consecuencias de estos miedos es que puede crearse una relación de dependencia excesiva, sobre todo de la persona afectada hacia su pareja, dependencia física, si necesitamos ayuda para realizar algunas tareas y dependencia emocional si renuncia a otras relaciones sociales fuera de la pareja y ésta se convierte en su único punto de referencia en cuanto a vida social se refiere; de este modo el afecto dependerá totalmente del otro para animarse y obtener atención.



“

No hay ninguna relación de pareja que no tenga problemas, propios de la convivencia, de las responsabilidades, la familia, el trabajo, etc. Si a esto le sumamos algún problema de salud, como en este caso la EM, los conflictos pueden aumentar impidiendo una relación fluida

”

Los problemas en la relación de pareja causan estrés y dicho estrés provoca más conflictos, fomentando el crecimiento de sentimientos y emociones negativas que van a ir minando la relación y a cada uno.

Una de las mayores dificultades, como consecuencia de la aparición de la **EM**, es la forma de afrontar la enfermedad, las **habilidades y estrategias** que cada uno utilicemos y que pueden acercarnos o alejarnos.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que, al igual que en otro tipo de relaciones, hay que tener muy presente el estado en el que se encontraba la relación antes del diagnóstico. Este puede ser un factor determinante, aunque no el único, pero si la relación ya estaba deteriorada será más difícil de afrontar la situación sobrevenida; en cambio, si la relación se encontraba en un buen momento puede ser un trabajo duro pero tendremos una base sólida para conseguir unos buenos resultados.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SOLVENTAR LOS CONFLICTOS Y MEJORAR LA RELACIÓN?

Una buena comunicación y, en consonancia, una unión empática, es la base para **conseguir la adaptación a la EM**. Esta adaptación debe llevarse a cabo por parte de los dos miembros de la pareja y, a ser posible, de forma conectada, ya que tendremos que enfrentarnos a sensibilidades y afectividades muy significativas. Debemos conservar en todo el proceso el amor y el respeto mutuo, así como la individualidad y la interdependencia.



Si conseguimos, a pesar de que la EM influya en nuestra relación, poner en práctica habilidades de afrontamiento adecuadas, nuestra relación puede consolidarse y asentarse sobre unos pilares de ayuda, apoyo mutuo y acompañamiento, que la mantendrán y fortalecerán a pesar de todo, aprendiendo a vivir con la enfermedad y aportando soluciones a las dificultades que puedan ir surgiendo



CLAVES PARA LA PAREJA ANTE LA EM

PARA GESTIONAR DE LA MEJOR MANERA POSIBLE LA INFLUENCIA DE LA EM SOBRE LA PAREJA. MANEJAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS Y POTENCIAR LA UNIÓN, EVITANDO EL ALEJAMIENTO CAUSADO POR LOS CONFLICTOS

- 1 CONSERVAR EL RESPETO** HACIA EL OTRO POR ENCIMA DE TODO. A PESAR DE VIVIR MOMENTOS COMPLICADOS, CON EMOCIONES ENCONTRADAS QUE PUEDEN DESEQUILIBRARNOS, **SEGUIMOS SIENDO PERSONAS DIGNAS DE RESPETO**
- 2 NO NEGAR LOS PROBLEMAS** Y CONFLICTOS, POR MUCHO QUE SE NIEGUEN O SE EVITEN NO DESAPARECEN, TODO LO CONTRARIO
- 3 ACEPTAR LAS DIFERENCIAS**. TENER OPINIONES O FORMAS DE VER UNA MISMA SITUACIÓN DE FORMA DIFERENTE NO TIENE PORQUÉ SER UN PROBLEMA, PUEDEN SER DOS PUNTOS DE VISTA DIFERENTES QUE SE COMPLEMENTEN Y DE LAS QUE PODAMOS APRENDER DE NUESTRA PAREJA
- 4 UTILIZAR LA EMPATÍA** PARA INTENTAR COMPRENDER LO QUE EL OTRO SIENTE
- 5 NO DAR POR HECHO LO QUE EL OTRO DEBE SABER, ENTENDER O HACER, ES DECIR, DEBEMOS INFORMAR SOBRE NUESTRAS NECESIDADES Y DESEOS**, LA OTRA PERSONA NO ES ADIVINA
- 6 MANTENER UNA COMUNICACIÓN ACTIVA Y POSITIVA** (COMO YA VIMOS EN EL APARTADO DE COMUNICACIÓN, PODEMOS PONER EN PRÁCTICA LAS REGLAS QUE LA FAVORECEN)



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SOLVENTAR LOS CONFLICTOS Y MEJORAR LA RELACIÓN?

Si silenciamos nuestros sentimientos, miedos, preocupaciones, emociones y lo que cada uno espera del otro, se producirán posiblemente equivocaciones.

Una comunicación sincera, fluida y clara, que no nos lleve a interpretar de una forma incorrecta, es fundamental e imprescindible para que la pareja vaya por un buen camino. Será el principio de la resolución de conflictos y disminuirá el nivel de las preocupaciones, ya que ambos **nos sentiremos apoyados y comprendidos mutuamente**.

Debemos tener en cuenta que el malestar y los enfados pueden influir en diferentes áreas, independientemente de dónde se produjo el tropiezo.

¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN?

- 1 NO CENTRAR** EXCLUSIVAMENTE NUESTRA COMUNICACIÓN (NI NUESTRA VIDA) **EN LA EM**, EVITAR QUE TODO GIRE EN TORNO A ELLA
- 2 TENER ESPACIOS PROPIOS**, DONDE SE MANTENGAN AFICCIONES DE CADA UNO. AL MISMO TIEMPO MANTENER ACTIVIDADES DE OCIO Y ESPARCIMIENTO COMUNES, DONDE NOS SINTAMOS RELAJADOS Y DISFRUTANDO DE BUENOS MOMENTOS JUNTOS. LO UNO ES COMPLEMENTO DE LO OTRO
- 3 MANTENER UNOS LÍMITES CLAROS EN LA RELACIÓN**, ES DECIR, HAY ESPACIOS Y ASPECTOS QUE SÓLO NOS CONCIERNEN A LA PAREJA Y SÓLO NOSOTROS DECIDIMOS CUÁLES SON, A QUIÉN PONÉRSELOS Y CUÁNDO PONERLOS. ESTO VA A FAVORECER EL RESPETO Y LA UNIÓN ENTRE AMBOS
- 4 RESPETAR LAS DECISIONES DE LA PERSONA AFECTADA** RESPECTO A LA EM, A QUIÉN QUIERE CONTÁRSELO, CUÁNDO Y CÓMO HACERLO. LA PAREJA NO SE PUEDE TOMAR ESA LIBERTAD, ES ALGO MUY PERSONAL
- 5 CONSERVAR LA INTIMIDAD** PORQUE ÉSTA MANTIENE LA COMPLICIDAD, LA CONFIANZA Y ES UN APOYO FÍSICO Y EMOCIONAL PARA LOS DOS. ES NORMAL QUE EL NIVEL DE INTIMIDAD NO SEA SIEMPRE EL MISMO A LO LARGO DE LOS AÑOS, DEBIDO A LAS SITUACIONES QUE SE VIVEN, A LOS MOMENTOS PERSONALES DE CADA UNO Y A QUE PODEMOS VIVIRLOS DE FORMA DIFERENTE. LO IDEAL ES MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE TODOS ESOS ASPECTOS, NI POR EXCESO QUE GENERE DEPENDENCIA, NI POR DEFECTO QUE NOS ALEJE Y HAGAMOS LA VIDA POR SEPARADO

SI DETECTAMOS ALGÚN PROBLEMA EN ESTE ASPECTO, HAY QUE HABLARLO.
LA INTIMIDAD PERMITE COMPARTIR EMOCIONES PROFUNDAS, TANTO DE PREOCUPACIONES
COMO SUEÑOS E ILUSIONES, POR ESO ES TAN IMPORTANTE REFORZARLA





¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SOLVENTAR LOS CONFLICTOS Y MEJORAR LA RELACIÓN?

FÓRMULAS PARA CONSEGUIR UNA RELACIÓN POSITIVA

- 1 NO SOBREPOTER A NUESTRA PAREJA**, TIENE QUE SEGUIR PARTICIPANDO Y TOMANDO DECISIONES SOBRE TODOS LOS ASPECTOS DE SU PROPIA VIDA, DE LA RELACIÓN Y DE LA FAMILIA
- 2 MANTENER UNA VIDA SEXUAL ACTIVA**, ADAPTÁNDOLA SIEMPRE QUE SEA NECESARIO (VER APARTADO “ASPECTOS SEXUALES”)
- 3 BUSCAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS DE FORMA INDIVIDUALIZADA**, ES DECIR, NO MEZCLARLOS, SON INDEPENDIENTES Y SI NO LOS VAMOS GESTIONANDO EN SU CONTEXTO, VAMOS ACUMULÁNDOLOS Y CRECEN LOS CONFLICTOS
- 4 DECIRNOS TODO LO QUE NOS GUSTA DEL OTRO**, FORTALECER LOS LAZOS DE UNIÓN QUE TENEMOS Y LO QUE NOS HACE ESTAR JUNTOS
- 5 DEDICARNOS TIEMPO**, SER DETALLISTAS Y CARIÑOSOS Y CUIDARNOS MUTUAMENTE
- 6 NO REPROCHARNOS COSAS DEL PASADO**, ÉSTE NO SE PUEDE CAMBIAR, HAY QUE AVANZAR HACIA DELANTE HACIENDO FRENTE A LAS DIFICULTADES

7 REVISAR NUESTROS PENSAMIENTOS Y DIÁLOGO INTERNO PARA VER CÓMO INFLUYEN EN NUESTROS COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES CON NUESTRA PAREJA

8 MANTENER Y FOMENTAR EL BUEN HUMOR, TODO SE VE DIFERENTE BAJO EL CRISTAL DE LA RISA. CUANDO LA VIDA SE COMPLICA, CREEMOS QUE NO VAMOS A SER CAPACES DE TENER ESTOS MOMENTOS O QUE VAN A SER MUY ESCASOS, PERO SI CONSEGUIMOS REÍRNOS DE PEQUEÑAS COSAS TODO SERÁ MÁS FÁCIL. ADEMÁS LA SONRISA ES CONTAGIOSA, SI LOGRAMOS MANTENERLA SE EXTENDERÁ A TODOS LOS QUE NOS RODEAN Y LAS RELACIONES MEJORARÁN

9 FACILITARNOS LA VIDA. SI FUESE NECESARIO, ADAPTARNOS A LOS POSIBLES CAMBIOS QUE HAYAN PODIDO SURGIR CON EL FIN DE MEJORAR Y SENTIRNOS MÁS CÓMODOS

10 SEGUIR HACIENDO PLANES DE FUTURO, TENIENDO ILUSIONES

11 ANALIZAR DÓNDE ESTÁN LOS PROBLEMAS. ACEPTAR QUE LOS TENEMOS Y SI ENTRE LOS DOS NO SOMOS CAPACES DE SOLUCIONARLOS, PEDIR AYUDA

COMPRENDERSE, CUIDARSE MUTUAMENTE Y SUPERAR JUNTOS LOS OBSTÁCULOS DEL DÍA A DÍA



RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS

PADRES E HIJOS:

“
**UNA BUENA RELACIÓN
ENTRE PADRES E HIJOS CONSISTE EN
RESPECTO,
COMPENSIÓN, CONFIANZA...
Y MUCHO AMOR**
”

RELACIONES ENTRE PADRES CON EM Y SUS HIJOS

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

Los hijos de padres o madres con EM, representan un grupo de riesgo, debido principalmente a las consecuencias de los cambios que observan (por ejemplo: cambio de roles) y al **aumento de responsabilidades**, que pueden repercutir negativamente en su comportamiento.

La mayoría de los niños, con apoyo y una buena comunicación, son capaces de adaptarse bastante bien a cualquier situación por muy estresante que sea. Pero en el transcurso de esta adaptación pueden aparecer sentimientos y emociones sobre lo que está ocurriendo en su familia que dependerán de cada niño y de la edad del mismo, pero que hay que saber que existen para poder manejarlos.



SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTAN LOS HIJOS

MIEDO

A **todo lo que está pasando**, al desarrollo de la enfermedad, a qué puede pasarle a su madre o padre, si seguirá siendo el/la mismo/a, a los cambios que se están produciendo en su vida y miedo también a padecer la enfermedad

FRUSTRACIÓN E IMPOTENCIA

Por **no saber cómo manejar la situación** ni cómo ayudar para que esta cambie, con sus padres por haber cambiado y por la responsabilidad extra que le obliga a retrasar sus deseos, no pudiendo tener la misma vida que antes del diagnóstico

CULPABILIDAD

Por cualquier cosa que ellos consideren que no hacen bien, lo que le hace tener una lucha interna entre intentar compensar a sus padres y sus deseos propios. En niños más pequeños estos sentimientos pueden aparecer al pensar que la enfermedad ha llegado por su culpa, **por haberse portado mal**; en los adolescentes porque piensan que si hacen algo que pueda enfadar a su padre/madre le provocará un **empeoramiento**

IRA

Por **sentir que su vida y la vida de su familia ha cambiado**. Están enfadados con la EM, aunque a veces parezca que es con la persona afectada porque dirige su malestar hacia él/ella. Los padres deberán entender que esto no es así, no es algo personal contra ellos

CELOS

Se pueden dar en dos direcciones, tanto dirigidos a la propia persona afectada porque ella se lleva más atención y se siente desplazado; como hacia otros iguales porque tienen una vida “normal” y la suya no lo es

RELACIONES ENTRE PADRES CON EM Y SUS HIJOS

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

Muchos padres suelen negar la situación e intentan ocultar las dificultades, sobre todo en los momentos iniciales tras el diagnóstico, suelen ser momentos de gran ansiedad. Piensan que así protegerán a sus hijos de las situaciones dolorosas y difíciles. Pero, al mismo tiempo, sin querer, traspasan su preocupación y ansiedad mientras que verbalmente no lo expresan. Los menores se dan cuenta de ello, aunque se piense lo contrario, y puede provocar reacciones negativas, síntomas depresivos, problemas escolares, cambios de comportamientos, etc., como salida a estos sentimientos dolorosos. Además aumenta el miedo a ser abandonado y temor en cuanto al curso de la enfermedad.

Es importante que los padres compartan con los hijos cuál es la situación, deben enfrentarse a ella **con sinceridad**. Esto no significa que haya que explicarles todos los detalles y posibles complicaciones que puedan surgir, porque tampoco ellos lo saben y estarán adelantando acontecimientos que no hacen ningún bien. Pero si hay que ofrecer una información adaptada a la edad del niño, a su capacidad de comprensión y a sus preguntas. Los **menores que son informados presentan índices más bajos de estrés y ansiedad**.

Vamos a diferenciar la forma de afrontar la EM de los hijos dependiendo de su edad:

- hijos menores de edad
- hijos adolescentes

CUANDO HAY HIJOS MENORES DE EDAD

La enfermedad con niños de menor edad suele ser más fácil de afrontar y controlar. Los niños más pequeños no tienen la capacidad de comprender en su totalidad la complejidad del problema. Esto no significa que no sean capaces de **captar el estrés y la ansiedad que la situación genera a la familia**. Por ello los padres deberán estar preparados para solventar sus dudas y preguntas, como por ejemplo “¿cuándo te vas a poner buena?, ¿por qué no juegas conmigo como el papá de Marcos? ¿por qué tienes que ir al médico tantas veces?...” Si no somos capaces de contestar o respondemos con evasivas y evitamos sus preguntas, conseguiremos dejar volar su imaginación y pueden interpretar a su manera lo que están captando bajo el prisma de las emociones que sienten, así harán su propia película de la realidad, pensando que todo es mucho peor, aumentando su miedo ante lo que ignoran y para ellos es desconocido.

Debemos **contestar a todas sus preguntas en el momento en el que las planteen con un lenguaje conforme a su edad**. Nunca ofreciéndoles una explicación que no puedan entender porque es demasiado complicada para su edad o porque lo hagamos de una forma demasiado técnica.

Deberemos utilizar una visión positiva respecto al futuro, intentando disminuir su miedo y evitando que se preocupen en demasía.

Es necesario **animarles a expresar lo que sienten**, ya que esto va a dar la oportunidad de aclararles posibles malas interpretaciones que hayan interiorizado, ofreciéndoles tranquilidad y ensañándoles a afrontar cualquiera de las situaciones complicadas que suceden en la vida.

Desde la **Federación de Asociaciones de EM de Andalucía (FEDEMA)** se ha publicado el libro “**¿Qué le pasa a mamá?**” que nos ayudará a explicarles a los niños de una manera fácil y sencilla qué está sucediendo.

Disponible en la web www.fedema.es



LA COMUNICACIÓN CON UN ADOLESCENTE DE POR SÍ PUEDE NO SER FÁCIL. HAY QUE TENER MÁS CUIDADO A LA HORA DE HABLAR CON ELLOS SOBRE EL TEMA

LOS ADOLESCENTES A VECES NO MUESTRAN BIEN SUS SENTIMIENTOS

PERO ESTO NO SIGNIFICA QUE NO TENGAN EMOCIONES DIFÍCILES DE GESTIONAR Y PREOCUPACIONES POR LA SITUACIÓN QUE ESTÁ VIVIENDO LA FAMILIA

CUANDO HAY HIJOS ADOLESCENTES

Cuando la **EM** afecta a uno de los padres de un adolescente **los roles pueden cambiar**. Los padres necesitarán ayuda por lo que es muy posible que tenga un aumento de responsabilidades para echar una mano en casa, en tareas cotidianas o en tareas relacionadas con el cuidado por el bien común de la familia, lógicamente en función de sus posibilidades, sin adquirir las funciones de un adulto.

Esto va a **mermar el tiempo para sus aficiones y amigos**. En muchos casos, los padres intentarán evitar o disminuir dichas responsabilidades pensando que así les ayudarán a no pasarlo tan mal por la enfermedad, pero la experiencia que están viviendo no tiene porque ser exclusivamente negativa ya que el apoyo que ellos ofrecen puede reportarles beneficios personales, pues les hará sentirse valorados por su familia "que cuentan con él, podrán desarrollar habilidades que desconocían y tener una mayor madurez y empatía, en comparación con la mayoría de sus iguales.

Ellos, los adolescentes, **también tendrán que adaptarse a los cambios** en su propia vida, en la de su padre/madre y el resto de su familia y al carácter impredecible de la enfermedad que puede hacer que se modifique su día a día e, incluso les obligue a dejar de hacer actividades que antes hacía con la persona afectada.

Si todas estas adaptaciones no se realizan de una forma correcta y se viven estas situaciones con ansiedad, esto puede traducirse en sentimientos negativos (estado de ánimo depresivo, problemas de autoestima, cambios de humor, falta de control de las emociones, apatía, etc.) y comportamientos destructivos (insultos, muestras de ira, agresividad, gritos, falta de respeto, etc.). Debemos estar alerta y no ignorar estas actuaciones, ofrecer nuestro apoyo y comprensión, enseñándoles recursos para afrontar los momentos que viven: escuchar sus opiniones y hacerles partícipes de las decisiones familiares, porque **a los adolescentes les gusta que les tratemos como adultos**.

Si los animamos a cooperar pueden aportar mucha energía, fuerza y un aire fresco en el día a día con la EM.



¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN

PADRES CON EM - HIJOS?

Ya sean hijos más pequeños o adolescentes, hay una serie de pautas que nos ayudarán a que las relaciones con ellos sean más fluidas y descargadas de conflictos, haciéndonos la vida más fácil a todos.

RECOMENDACIONES QUE NOS AYUDARÁN EN LAS RELACIONES CON NUESTROS HIJOS

- 1 PRESTARLES LA ATENCIÓN QUE NECESITAN** AUNQUE LAS COSAS HAYAN CAMBIADO. LOS MENORES REQUIEREN DE NUESTRA ATENCIÓN, SENTIRSE COMPRENDIDOS Y QUE NOS INTERESEMOS POR SUS INQUIETUDES Y ACTIVIDADES
- 2 BUSCAR PUNTOS DE ENCUENTRO** EN LOS QUE SE SIENTAN CÓMODOS **PARA HABLAR CON ELLOS** DE SUS SENTIMIENTOS, PARA QUE NOS DEN SU OPINIÓN, PARA PREGUNTAR SUS DUDAS, EN DEFINITIVA PARA EXPRESAR LO QUE LES PREOCUPA CON TOTAL LIBERTAD
- 3 HABLAR CON SINCERIDAD** Y SER HONESTOS CON ELLOS SOBRE NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS. ESTO NO SIGNIFICA QUE DESCARGUEMOS EN NUESTROS HIJOS NUESTRA ANSIEDAD, SIMPLEMENTE ES MOSTRAR QUE TODOS PODEMOS TENER EMOCIONES Y QUEREMOS COMPARTIRLAS
- 4 FORMAR UN EQUIPO** ENTRE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PARA QUE CADA UNO PODAMOS APORTAR NUESTRO GRANITO DE ARENA Y JUNTOS HACER QUE FUNCIONE MEJOR

5 HACER PARTÍCIPES A LOS HIJOS DE LAS DECISIONES FAMILIARES QUE TOMEMOS, ESTO LES HARÁ SENTIRSE VALORADOS Y RESPETADOS

6 FOMENTAR SU RESPONSABILIDAD, ANTE LA SITUACIÓN FAMILIAR, **ASIGNARLES TAREAS QUE SEAN CAPACES DE CUMPLIR** Y SIN OLVIDAR QUE DEBEN MANTENER SUS ESPACIOS, OBLIGACIONES Y ACTIVIDADES PROPIAS DE SU EDAD

7 NO CENTRALIZAR LA VIDA FAMILIAR EN LA EM Y SUS CONSECUENCIAS. EN LA FAMILIA DEBEMOS TENER MÁS ESPACIOS Y MOMENTOS DIFERENTES DE VIDA EN COMÚN

8 INFORMAR DE FORMA CLARA SOBRE LA ENFERMEDAD, LOS SÍNTOMAS Y LOS CAMBIOS QUE SE VAN PRODUCIENDO, EVITANDO UTILIZAR UN LENGUAJE EXCESIVAMENTE TÉCNICO

9 NO CRITICAR NI CENSURAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS QUE PUEDAN TENER, SINO TODO LO CONTRARIO, INTENTAR COMPRENDERLOS PORQUE NO A TODAS LAS PERSONAS, SEAN NIÑOS O ADULTOS, LES RESULTA FÁCIL ASUMIR DETERMINADAS CUESTIONES (POR EJEMPLO: PROBLEMAS DE SALUD)

10 ABORDAR EL FUTURO DE FORMA POSITIVA CON ESPERANZA E ILUSIÓN, HARÁ MÁS FÁCIL EL DÍA A DÍA Y EL AFRONTAMIENTO DE LA EM

11 FOMENTAR LA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES CONJUNTAS DE CARÁCTER LÚDICO. AUNQUE PUEDEN EXISTIR ALGUNAS ACTIVIDADES QUE NO SE PUEDAN COMPARTIR, BUSCAR OTRAS OPCIONES QUE SI PODAMOS HACER PARA NO DEJAR QUE LA EM DOMINE TODOS LOS ÁMBITOS DE NUESTRA VIDA

12 POTENCIAR EL ENCUENTRO Y **LAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS** DE SU ENTORNO, YA SEAN IGUALES U OTROS ADULTOS, QUE LES SIRVAN DE APOYO Y QUE LES AYUDEN A GESTIONAR SUS EMOCIONES Y A NO SENTIRSE SOLOS

13 HACER QUE MANTENGAN AFICIONES PROPIAS QUE SEAN UN MOMENTO DE ESPARCIMIENTO Y DESCONEXIÓN

14 BUSCAR LOS PROFESIONALES DE LA SALUD QUE PUEDAN AYUDAR, TANTO A LOS PADRES COMO A LOS HIJOS

RELACIONES ENTRE PADRES Y SUS HIJOS CON EM

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La relación de los padres con un hijo/a afectado/a depende de varios factores como: la edad del hijo, si viven o no con ellos y/o si tiene su propia familia.

La **mayor parte de los diagnósticos de EM se producen en adultos jóvenes en una etapa en la que se está construyendo el proceso vital**. Habrá que adaptarse a nuevos cambios y quizás replantearse el futuro tanto de la persona afectada como de su familia.

En estas edades es normal, aunque en otras más avanzadas también puede producirse, varias formas de convivencia: a) afectado/a vive con sus padres, b) afectado/a independizado decide volver a casa de sus padres tras el diagnóstico, c) afectado/a vive de forma independiente solo o con su propia familia.

La relación entre padres e hijos puede ser muy diferente en función de estas circunstancias.



SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTAN LOS HIJOS CON EM

NECESIDAD DE APOYO

Comunicar el diagnóstico de EM a los padres no es fácil, ya que es duro aceptar cualquier dificultad en la vida de un hijo/a y más cuando es un problema de salud. **El apoyo de los padres es fundamental** para nuestro hijo y seremos un pilar imprescindible en cualquier circunstancia que aparezca

EXCESIVA PROTECCIÓN

Los padres tienen una tendencia natural a intentar ayudar pero esta ayuda puede transformarse en **sobreprotección**. La sobreprotección **puede suponer una disminución del nivel de capacidad y autonomía de la persona afectada**. Empieza una lucha entre la necesidad de independencia y la necesidad de protección de unos y otros

El hijo/a vive de forma independiente y, sobre todo, si ha creado una familia propia, los padres se sienten más tranquilos a pesar de la preocupación normal. Pero si el hijo/a vive en casa, ya sea porque continúe allí o porque haya vuelto, estas conductas sobreprotectoras pueden darse con más frecuencia

Cuando el hijo vuelve a casa, **puede generarse estrés por ambas partes**. A menudo, se reviven tensiones anteriores. Probablemente, los padres tengan unas reglas que esperan que sean respetadas y el hijo/a necesita que le traten como un adulto

Si esta relación de superprotección va en aumento, **la persona puede por una parte sentirse anulada** de su propia vida y de la familia, limitada en la toma de decisiones y con un sentimiento de inutilidad por no poder hacer nada, **perdiendo la confianza en sí mismo** y sacrificando muchas cosas por miedo a intentarlo. Estas conductas tendrían como consecuencia la **disminución de la autonomía**, en algunos casos extrema, tanto física como psicológica

RELACIONES ENTRE PADRES Y SUS HIJOS CON EM

LO QUE NO SE DEBE HACER: LA SOBREPOTECCIÓN

Pero no sólo podemos fijarnos en la conducta de sobreprotección de los padres, si somos el afectado, en algunas ocasiones no hacemos nada para impedir que esto suceda, todo lo contrario, adoptamos una **conducta de pasividad ante la enfermedad**, acomodándonos a **no gestionar nuestros propios recursos** y a “escaquearnos” de nuestras obligaciones. Por lo que, tanto padres como hijos, debemos reflexionar y ver la **importancia** de **mantener el mayor grado de independencia** posible.



“

La responsabilidad ante la EM y ante la vida es de la propia persona y los padres deberán mantener su mano tendida, ofrecer su ayuda y aceptar las responsabilidades que les pida el hijo. Hay que comprender que, a pesar de nuestro afán por evitar el malestar de nuestro hijo, y que nuestra intención sea de ayuda, la autonomía personal y las consecuencias que tiene estar privado de ella, son fundamentales para mejorar la calidad del paciente y de la familia

”

De igual manera que el resto de la familia, los padres pasan por una tormenta de sensaciones y sentimientos a los que tienen que hacer frente. Aparecerá el miedo, la tristeza, la ira y en algunos casos, la culpabilidad por no ser nosotros los que padezcamos la enfermedad, y también de impotencia por no poder evitársela a nuestro/a hijo/a. Estos sentimientos generan mucha **frustración que hay que aprender a gestionar** para que la relación no se vea inundada de negatividad.

Asimismo, **los hijos no deben pagar su frustración y malestar con los padres**. Ellos están ahí para ayudar y lo estarán por encima de todo. No ser egoístas y exigentes pidiendo más de lo que pueden ofrecer y perdiendo el control de la situación. La adaptación no es fácil, pero no lo es para ninguno, utilicemos la empatía para comprender los sentimientos de los demás.



¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN PADRES - HIJO CON EM?

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJO CON EM

- 1 INFORMARSE SOBRE LA ENFERMEDAD**, ASÍ TENDREMOS MÁS HERRAMIENTAS PARA AFRONTARLA
- 2 MANTENER UNA COMUNICACIÓN ACTIVA**, EXPRESANDO NUESTROS SENTIMIENTOS Y OFRECIENDO TAMBIÉN QUE LO HAGA LA OTRA PARTE
- 3 AYUDAR A TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**
- 4 HACER SENTIRSE LIBRES A LOS HIJOS**
- 5 TENER PACIENCIA** Y CONOCER EL CARÁCTER IMPREVISIBLE DEL DÍA A DÍA
- 6 SER SINCEROS** Y HONESTOS
- 7 OFRECER SEGURIDAD** Y APOYO

- 8 AYUDAR SIN INVADIR** LA VIDA DE LA PERSONA AFECTADA
- 9 FOMENTAR LA AUTOESTIMA**
- 10 POTENCIAR LA AUTONOMÍA** PERSONAL E INDEPENDENCIA PARA QUE TOMÉ EL CONTROL DE SU VIDA Y SEA PROACTIVO
- 11 EVITAR LAS CRÍTICAS** SI NO SE HACEN O PIENSAN LAS COSAS COMO NOS GUSTA. SI CREEMOS QUE PODEMOS MEJORAR ALGO, UTILIZAREMOS UN LENGUAJE CONSTRUCTIVO
- 12 RESPETAR LA INDIVIDUALIDAD DE LA PERSONA**, SU FORMA DE SER Y DE PENSAR
- 13 ACOMPAÑARLO** EN LOS CAMBIOS QUE PUEDAN SURGIR, ESTANDO A SU LADO
- 14 NO VIVIR SUSTITUYENDO** A LA PERSONA AFECTADA
- 15 MANTENER ESPACIOS PROPIOS**, SU VIDA TAMBIÉN CUENTA

RECORDAR QUE LOS PADRES SON UNA COLUMNA FUNDAMENTAL EN LA CONSTRUCCIÓN DE SU PROYECTO VITAL. ASÍ COLABORARÁN EN EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL DE SU HIJO



RELACIONES DE AMISTAD

NO PODEMOS SOBREVIVIR EN SOLEDAD

“
**LA AMISTAD... COMPARTIR
BUENOS MOMENTOS Y SENTIMIENTOS
EN UNA BASE DE CONFIANZA MUTUA
Y DE APOYO**
”

RELACIONES DE AMISTAD

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

Las relaciones de **amistad** ocupan un **papel muy importante en la vida de las personas**. Difícilmente podemos sobrevivir en soledad, por lo que necesitamos, aparte de la familia, al grupo de amigos.



“

La amistad es aquel espacio en el que compartimos buenos momentos, nuestros secretos y sentimientos, en una base de confianza mutua y apoyo.

Se basa en “caerse bien”, en una relación desinteresada, tener cosas en común, aficiones, formas de ver la vida, ser leales, honestos y agradecidos

”

Cuando aparece el diagnóstico de EM podemos sentir dudas sobre si **contarlo o no a los amigos**. Esta es una decisión muy personal y seguramente dependerá de la relación que tengamos con cada uno de los miembros del grupo, de la cercanía y de cómo pensemos que van a reaccionar cuando lo contemos.

Podemos **sentirnos inseguros** a la hora de seguir manteniendo las relaciones con los amigos o establecer nuevas porque no sabemos como los otros van a reaccionar ante la noticia o ante algunos síntomas y/o porque sentimos, en la mayoría de las ocasiones sólo interpretamos, que podemos ser una carga para los demás. Por estos motivos, podemos dejar de tener contacto con los amigos para evitar sufrir situaciones incómodas, por sentirnos desplazados o pensar que ya no podemos participar como antes de las actividades conjuntas del círculo de amistades. **Podemos crearnos barreras al tener EM.**

RELACIONES DE AMISTAD

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

Por otra parte, en otras ocasiones, el grupo de **amigos** se reduce porque éstos **no saben muy bien cómo comportarse** o porque la EM es larga en el tiempo y deciden **no implicarse para evitar pasarlo mal**, por comodidad, por falta de empatía o **porque piensan que no van a estar a la altura de las circunstancias**. Si esto ocurre, la amistad no era lo suficientemente sólida.



Para que las relaciones de amistad sigan labrándose y se construyan nuevas, lo mejor es que comuniquemos que tenemos EM cuando nos sintamos preparados y tengamos la suficiente confianza para hacerlo. Si la relación de amistad acaba de iniciarse, no es necesario que ofrezcamos toda la información desde el principio, podemos esperar a abordar el tema con más tranquilidad y cuando haya más confianza



No debemos **convertir la EM en un tema tabú**, manteniéndolo en silencio u ocultándolo creándonos obstáculos en nuestras relaciones de amistad. Hay que tener en cuenta, que somos nosotros quienes tenemos que dar el primer paso para hablarlo.

Una vez que lo hayamos comunicado, **nosotros seremos los más indicados para solventar las dudas que tengan nuestros amigos**. Necesitan un tiempo que tendremos que respetar, para valorar y asimilar toda la información y entender que, aunque algunas cosas sean diferentes, la persona sigue siendo la misma.

Hay amigos que son tan importantes y tienen un hueco tan grande en nuestras vidas que son como de la familia por lo que, al igual que ésta, también sentirán preocupación por nosotros y pueden expresar sentimientos negativos que tendrán que gestionar.

La visión que tenemos de la EM y nuestra actitud ante la misma, va a determinar la forma en que los demás nos vean y como se van a relacionar con nosotros. Para que las relaciones de amistad sigan adelante ambas partes deben asumir que van a convivir con la EM y deberán ir aportando soluciones.



¿CÓMO REFORZAR LA RELACIÓN CON LOS AMIGOS?

RECOMENDACIONES PARA EL AFECTADO HACIA SUS AMIGOS

- 1 UTILIZAR UNA COMUNICACIÓN FLUIDA Y BASADA EN LA CONFIANZA MUTUA** Y LA SINCERIDAD, IMPRESCINDIBLES PARA FORJAR RELACIONES
- 2 RESPETAR LOS TIEMPOS DE LA OTRA PERSONA** PARA ASIMILAR LA SITUACIÓN Y QUE NOS PUEDAN OFRECER LA RESPUESTA DESEADA
- 3 RESPETAR LAS DIFERENCIAS** QUE EXISTEN EN CADA UNO Y LOS PUNTOS DE VISTA DISTINTOS:
 - HABRÁ PERSONAS QUE NO RESPONDAN COMO ESPERÁBAMOS, PERO TAMBIÉN HAY MUCHAS QUE ESTARÁN DISPUESTAS A ESTAR A NUESTRO LADO Y A ACOMPAÑARNOS EN EL VIAJE, ES NUESTRO DEBER DARLES LA OPORTUNIDAD DE ESTAR AHÍ Y CUIDARLOS PARA QUE CONTINÚEN
- 4 INFORMAR Y ORIENTAR** SOBRE TODAS LAS DUDAS QUE TENGAN SOBRE LA EM
- 5 NO UTILIZAR LA EM COMO UN MONOTEMA** Y HABLAR SIEMPRE CON LOS AMIGOS DE LO MISMO, PUEDEN SENTIRSE DESPLAZADOS E INCOMPRENDIDOS PORQUE TAMBIÉN NECESITARÁN HABLAR DE SUS ASUNTOS. NO CENTRAR TAMPOCO LAS CONVERSACIONES EN VIVENCIAS NEGATIVAS, EN UNA AMISTAD HAY MUCHOS INTERESES COMUNES QUE SON MUY GRATIFICANTES Y MOTIVADORES

RECOMENDACIONES PARA LOS AMIGOS DE LA PERSONA AFECTADA

- 1 MANTENER UNA COMUNICACIÓN SINCERA Y HONESTA**
- 2 PONER EN PRÁCTICA LA EMPATÍA**
- 3 PREGUNTAR LAS DUDAS** QUE SE PLANTEEN SIN MIEDO A LA RESPUESTA Y SIN PENSAR QUE SE INCOMODA A LA PERSONA AFECTADA. DEBE HACERSE CON RESPETO Y TACTO, PERO ES MEJOR ESTAR INFORMADO Y SABER CÓMO ACTUAR, QUE IGNORAR LA INFORMACIÓN Y COMPORTARSE DE UNA FORMA INADECUADA QUE HAGA SENTIR MAL A AMBAS PARTES
- 4 ACEPTAR LA EM Y LAS CONDICIONES NUEVAS** DEL OTRO
- 5 NO SERMONEAR**, DICIÉNDOLE LO QUE DEBERÍA O NO DEBERÍA HACER, PENSAR O SENTIR
- 6 RESPETAR LA FORMA DE AFRONTAR LA EM DEL OTRO**. PODRÁ ESTAR O NO DE ACUERDO Y COMO AMIGO OFRECER SU OPINIÓN, PERO NO OBLIGAR A NADIE A ACTUAR DE UNA MANERA QUE NO QUIERE O QUE NO SABE
- 7 CREAR NUEVAS AMISTADES** CON PERSONAS QUE AHORA FORMAN PARTE DE LA VIDA DE LA PERSONA AFECTADA
- 8 FOMENTAR LA ADHERENCIA** AL TRATAMIENTO Y A LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE
- 9 INTENTAR ADAPTARSE A LA NUEVA SITUACIÓN** PARA **NO SACRIFICAR EXPERIENCIAS Y VIVENCIAS JUNTOS**
- 10 SABER QUE EL OTRO SIGUE SIENDO EL MISMO**, LA EM SÓLO ES UNA PARTE DE ÉL, HAY MUCHAS COSAS QUE SEGUIR COMPARTIENDO. TODOS LOS CAMBIOS PUEDEN ASUSTAR PERO JUNTOS SE PUEDEN AFRONTAR
- 11 RESPETAR LOS MOMENTOS EN LOS QUE QUIERA HABLAR DEL TEMA**, NO FORZARLO A QUE LO HAGA. AL MISMO TIEMPO Y EN SENTIDO CONTRARIO, AYUDAR A NO HACER DE LA EM EL CENTRO DE SU VIDA

12 SER CONSCIENTE QUE LA SITUACIÓN VA A SER LARGA EN EL TIEMPO, POR LO QUE EL APOYO TAMBIÉN TIENE QUE SER ASÍ

13 DEMOSTRAR QUE SE PUEDE CONTAR CON NOSOTROS ASÍ EL OTRO SE SENTIRÁ ARROPADO. LAS SITUACIONES DIFÍCILES CUANDO SE COMPARTEN SE VUELVEN MÁS FÁCILES

14 RECORDARLE QUE SIGUE SIENDO LA MISMA PERSONA QUE ANTES, QUE SU ESENCIA NO HA CAMBIADO, PORQUE EN OCASIONES PUEDE OLVIDARSE

15 AYUDARLE A TENER UNA ACTITUD POSITIVA Y DE AFRONTAMIENTO. TENER ESA MISMA ACTITUD. ESTAR AHÍ, ACOMPAÑANDO Y OFRECIENDO UN BRAZO PARA SEGUIR CAMINANDO

16 RESPETAR CUANDO LA PERSONA PIDE AYUDA Y PARA QUÉ LO HACE

LAS AMISTADES SON OTRO DE LOS PILARES BÁSICOS DE NUESTRA VIDA, DEBEMOS CUIDARLAS Y DAR DE NOSOTROS LO MEJOR QUE TENEMOS PARA CONSERVARLAS Y QUE NOS HAGAN LA VIDA MÁS LLEVADERA





RELACIONES LABORALES

¿PODRÉ SEGUIR TRABAJANDO?

¿DEBO CONTARLO?

¿CUÁNDO?

**¿ME COMPRENDERÁN MIS
COMPAÑEROS Y MI JEFE?**

RELACIONES LABORALES

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

Como ya hemos dicho, la edad media del diagnóstico de la EM se encuentra en plena edad laboral, por lo que una de las preguntas más frecuentes es, **¿voy a poder seguir trabajando?** Esta pregunta tendrá múltiples respuestas, tantas como personas y modos en que la EM afecta a cada una: influyen factores como el estado de salud, el trabajo que tengamos, horarios, esfuerzo físico, etc.

Pero esta no es la única pregunta que nos hacemos. Una vez que volvemos al trabajo o iniciamos un trabajo, surgen nuevas dudas: **¿debo contarlo? ¿cuándo será el mejor momento? ¿tendré la comprensión de mi jefe y mis compañeros?** Lo primero a saber es que legalmente no es obligatorio contarlo, salvo en los supuestos que afecta al trabajo concreto y a la seguridad propia o de los demás compañeros. Por lo tanto, la decisión es nuestra. Si bien se verá influenciada por la relación que tengamos con los demás, por las necesidades del puesto, por la situación en la empresa, por la situación personal, etc.



Podemos tener sentimientos de culpa, si vemos que no realizamos el trabajo al mismo ritmo que el resto, lo que conllevará que realicemos un sobreesfuerzo para no quedarnos atrás que puede perjudicar a la salud



Los compañeros al principio pueden no saber muy bien cómo actuar por el desconocimiento sobre el tema. Además, algunos síntomas son invisibles por lo que pueden resultar difíciles de explicar y de entender. Ante una situación desconocida pueden producirse malos entendidos: por un lado nosotros, que nos podemos sentir incomprendidos por los demás y pensar que nuestros compañeros no tienen interés por lo que nos pasa; y, por otro lado, ellos, que no se atreven a preguntar nada por si la persona se siente presionada y se agobia.

Si tomamos la decisión de contarlo, podemos seguir unas pautas para que nos sea más sencillo:

CÓMO CONTARLO

- 1 **PLANIFICAR** QUÉ SE QUIERE DECIR Y CÓMO
- 2 UTILIZAR UNA **COMUNICACIÓN HONESTA**
- 3 **OFRECER OPCIONES A LOS CAMBIOS** (MODIFICACIONES DE HORARIOS, ADAPTACIONES DEL PUESTO, ETC.)
- 4 **FOMENTAR LA SEGURIDAD EN SÍ MISMO**, CON UNA COMUNICACIÓN POSITIVA
- 5 **INTENTAR ENCONTRAR UN EQUILIBRIO** ENTRE NUESTRAS NECESIDADES Y LAS DE LA EMPRESA

Por lo tanto, una buena relación en el ámbito laboral, aplicando las técnicas de comunicación y empatía que hemos visto, nos aportará un mayor bienestar emocional y nos hará afrontar el día a día en el trabajo con más optimismo.



NUEVAS RELACIONES

“
TENER ESCLEROSIS MÚLTIPLE
NO ES UN OBSTÁCULO
PARA AMPLIAR NUESTRAS
RELACIONES SOCIALES
”

NUEVAS RELACIONES

RAZONES PARA AMPLIAR NUESTRAS RELACIONES SOCIALES

Tener EM no es ningún obstáculo para ampliar nuestras relaciones sociales y no hay una sola forma de hacerlo. **Podemos conocer gente en grupos de personas con EM** con los que nos sintamos identificados, en **personas que compartan las mismas aficiones e intereses**, a través de las redes sociales, etc.

Lo fundamental es **no aislarnos** porque somos seres sociales. Seguro que si ponemos en práctica lo que hemos aprendido leyendo estas líneas y fomentando la empatía y una comunicación positiva, seremos capaces de crear un núcleo social que nos complemente en la vida y nos ayude a encontrarnos mejor emocionalmente.



“

Nadie dijo que la vida fuese fácil pero toca vivirla y la mejor manera es afrontarla con los grupos de apoyo, familia y amigos, mantener unas relaciones sólidas y seguras que nos ayuden a adaptarnos a las situaciones que se nos plantearán por el camino.

El camino puede ser difícil pero juntos encontraremos la forma de superar los obstáculos

”

Conviviendo con la **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

