

# SFC-SQM MADRID

Asociación de Afectados por Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple de la Comunidad de Madrid

[www.sfcsqm.com](http://www.sfcsqm.com)

## GRUPO ON LINE

## HABILIADES DE COMUNICACIÓN

## TENIENDO SSC

Enero 2019



# DOS SITUACIONES FRECUENTES

- Los afectados por SSC con frecuencia tenemos el dilema de tener que mantener **DOS EQUILIBRIOS** con nuestra pareja, amistades, etc:
  - 1) - Nuestro derecho a hacer saber nuestro SSC y las limitaciones múltiples que nos genera.
    - El no llegar a convertirnos en quejicosos siempre lamentándonos y ser “un tostón”.
  - 2) - Saber delegar en él/ella las tareas que no podemos o no nos conviene por el sobreesfuerzo.
    - Evitar volvernos dependientes en exceso de él/ella.

# PARA ELLO ES NECESARIO ... :

- Poder explicarnos clara y brevemente ante nuestra pareja y amigos (sin extendernos).
- Evitar generalidades y divagaciones, sino ser concretos, con lo que queremos decir.
- Mantener a raya nuestras emociones mientras hablamos (evitar desbordamientos afectivos).
- Elegir el momento (“timing”) adecuado para hablar. No lo ès: cansados, en el hospital, etc.
- Defender nuestros derechos como afectados crònicos de SSC, sin sentirnos culpables.

## ... Y TAMBIEN :

- Saber decir “NO” a las exigencias excesivas del otro. Hay que poner límites.
- Ser asertivos, pero no agresivos, en nuestro discurso.
- Evitar la tentación de culpabilizar y mostrar rencor a la pareja.
- Cuidar los mensajes no-verbales que emitimos. Es tan importante el “cómo”, que el “qué”.
- Buscar soluciones de consenso voluntario, no imponer o manipular dando pena.

# CONSECUENCIAS NEGATIVAS ?

Si no dispongo de habilidades para comunicarme bien:

- El otro no sabrà lo que realmente necesito en tanto SSC (no puede leerme el pensamiento).
- Me va a sobre-exigir sin darse cuenta.
- Aumentarà nuestra frustraciòn personal mutua.
- Aumentarà mi ansiedad e inseguridad personal.
- Podrè quedarme cada vez màs aislado y mas incomunicado.
- Tenderè al “autosacrificio total” como forma de ceder siempre, para no generar conflictos.

# EXPLICAR LA ENFERMEDAD (1)

- Saber elegir el momento adecuado para hablar.
- Mensajes cortos y lenguaje claro.
- Priorizar lo importante de lo que quiero hablar.
- Especificar y concretar los problemas.
- No ir saltando de un tema a otro.
- Personalizar la información que doy.
- Describir antes que dar juicios de valor subjetivos.
- Graduar la información negativa.
- Acompañar las “malas noticias” con recursos positivos y esperanzadores.

# EXPLICAR LA ENFERMEDAD (2)

- **Sugerir antes que imponer soluciones y acciones.**
- **Mantenerme en un estado empático hacia el otro.**
- **Pacticar la escucha activa.**
- **Reflejar el discurso del otro para indicar que le he entendido.**
- **Emitir comentarios reforzantes.**
- **Hacer preguntas abiertas.**
- **Respetar las emociones ajenas, no discutir las.**
- **Mantener un nivel bajo de emociones personales.**
- **Ser paciente y no interrumpir al otro.**

# **Y DIFICULTA EL ENTENDERSE:**

- **Sòlo quiero hablar y no escuchar.**
- **Me mantengo en mis posiciones egocèntricas.**
- **Hablo desde mis prejuicios sobre el otro.**
- **Quiero hablar de demasiados temas.**
- **Estoy en un estado emocional intenso.**
- **Y muchos màs errores...**