



11 de noviembre de 2015

## ¿CÓMO LOGRAR EL APOYO Y LA COMPRENSIÓN FAMILIAR?

ROXANA INCLAN ALARCON

La familia es la principal base de apoyo personal y social de la que disponemos en cualquier momento de la vida, es por esto que la comunicación familiar es vital para el desarrollo de una mejor convivencia.

Es necesario que, cuando se diagnostique alguna enfermedad como la fibromialgia, se hable acerca de qué es la enfermedad y de cómo ésta repercute en todos y cada uno de los miembros de la familia.

La enfermedad de fibromialgia afecta tanto a pacientes como a familiar por lo que es importante que los sentimientos de todos sean expresados de manera que puedan evitarse situaciones de frustración y agobio ante la nueva situación.

### ¿QUÉ SE REQUIERE CUANDO LLEGA LA FIBROMIALGIA A NUESTRAS VIDAS?

- Información sobre la enfermedad, el tratamiento y su mejoría.
- Acompañamiento e implicación de los familiares en las visitas terapéuticas y actividades sociales relacionadas con la enfermedad.
- Comprensión a través de palabras y hechos hacia el enfermo.
- Redistribución de tareas de la vida cotidiana entre los miembros de la familia, asumiendo más responsabilidades y liberando de las cargas pesadas a la paciente.

### LA COMUNICACIÓN COMO VÍA PARA LOGRAR EL APOYO Y LA COMPRENSIÓN FAMILIAR.

Las familias se pueden comunicar de varias formas:

- Abiertas: Son aquellas que expresan opiniones y críticas libremente.
- Cerradas: Se caracterizan por la limitación de expresarse sentimientos y opiniones.
- Otras se comunican desde la culpa y la crítica continua.

Existen tres estilos básicos de comunicación.

- Pasividad:



Evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.

- Agresividad:

Sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

- Asertividad:

- ❖ Apertura a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia.

- ❖ Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, o perjudicar.

#### ASERTIVIDAD Y FIBROMIALGIA

Asertividad significa marcarse límites seguros para uno mismo y luego comunicarlos a los demás.

Aclara para ti y para los demás las consecuencias de intentar cumplir tus viejas expectativas: intensificación de los síntomas y retraso de la mejoría. Intenta ser lo más específico posible cuando pides ayuda a otras personas.

Muchas veces en nuestras relaciones personales, familiares o laborales nos dejamos anular poco a poco cediendo nuestro espacio, nuestras decisiones y nuestros deseos ante los demás.

#### TÉCNICAS PARA SER ASERTIVO

- Disco rayado: Repetición objetiva de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona.
- Banco de Niebla: Encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo. Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra.
- Asertividad positiva: Expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas. La persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.



- Aserción negativa: Se utiliza a la hora de afrontar una crítica cuando somos conscientes de que la persona que nos critica tiene razón. Consiste en expresar nuestro acuerdo con la crítica recibida haciendo ver la propia voluntad de corregir y demostrando así que no hay que darle a nuestra acción más importancia de la debida.
- Asertividad empática: Permite entender, comprender y actuar por las necesidades del interlocutor, consiguiendo a la vez que seamos entendidos y comprendidos.
- Asertividad confrontativa: Resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea.

### ¿CÓMO PEDIR APOYO?

1. Expresar los sentimientos negativos que provoca la conducta de la otra persona.
2. Describir objetivamente dicha conducta.
3. Explicar la conducta deseada.
4. Comentar las consecuencias positivas que tendría el cambio deseado y las negativas si este cambio no se hiciera.

### TIPS PARA NO OSTACULIZAR LA COMUNICACIÓN

- Evite ser dominante.
- Evite el uso del sarcasmo.
- No utilice su poder para amenazar a alguien.
- Evite enojarse.
- No realice jamás un ataque personal.
- Trate de no perder la calma o la paciencia.
- No realice actividades que lo distraigan.
- Mantenga mirando al que le está hablando.

Si los integrantes de la familia se comunican con transparencia, hay mayor posibilidad de que se presente un estilo de comunicación asertiva y equilibrada donde se acepte a las personas con sus virtudes y defectos y se comprenda a cada uno de ellos.