



Jornada
para pacientes y familiares.
Actualidad SFC/EM y SQM

CLAVES PARA ENFRENTAR LA ENFERMEDAD



Coordinadora del grupo de ayuda presencial **SFC-SQM Madrid**

25 de abril de 2015

¿QUIÉN TIENE QUE ENFRENTAR LA ENFERMEDAD?



EL DIAGNÓSTICO



¿Y ahora qué?

FASES DEL DUELO:



Negación

Ira

Negociación

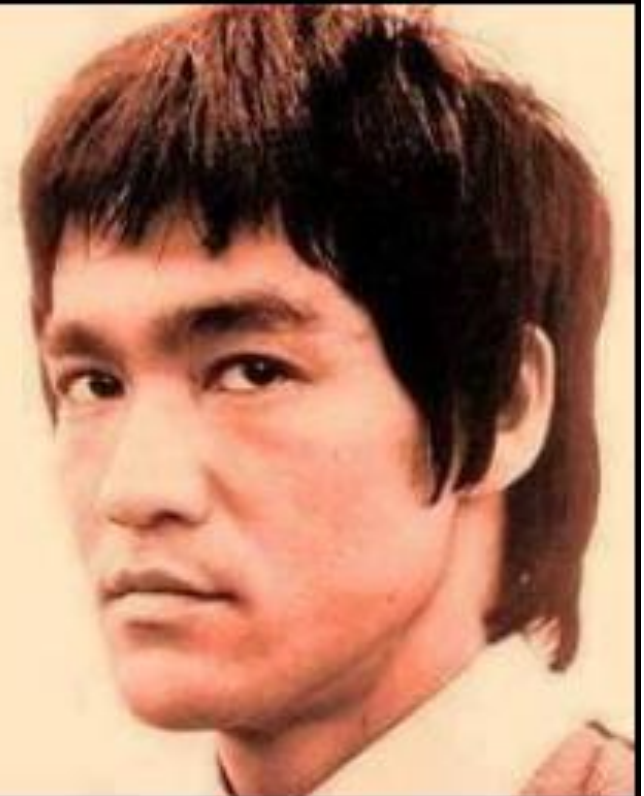
Depresión

Aceptación

¿POR QUÉ A MI? Y ¿POR QUÉ NO?

"Esperar que la vida te trate bien porque seas buena persona, es como esperar que un tigre no te ataque porque seas vegetariano."

Bruce Lee



¿QUÉ VA A CAMBIAR?



- **La autoimagen**
- **El estado de ánimo**
- **La autoexigencia**
- **El sentido de la vida**
- **Los hábitos y costumbres**

EL SECRETO DE LA VIDA ESTÁ EN LOS PENSAMIENTOS

Personalización

Debería

Dicotomía

Catastrofismo

Falsa telepatía

Filtraje

Sobregeneralización

Etiquetas

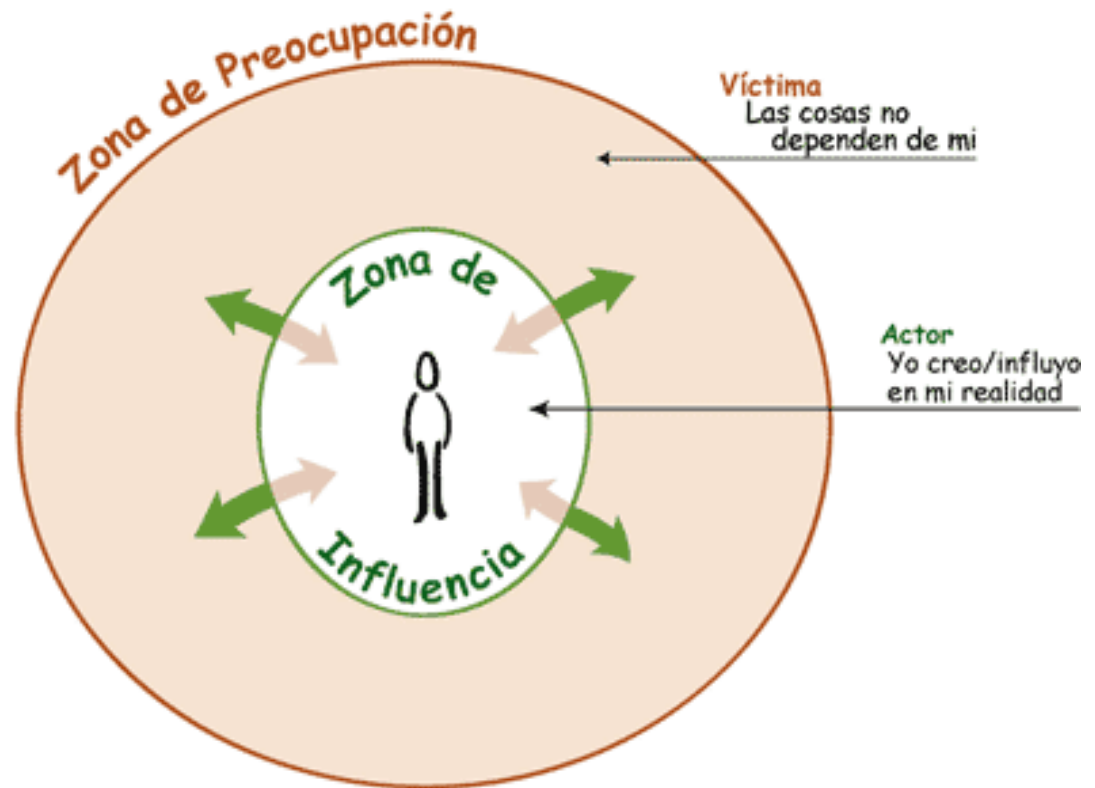
Razonamiento emocional

Puedo elegir



CÉNTRATE EN LAS SOLUCIONES, NO EN LOS PROBLEMAS

- ¿Estás listo para la **presión social**?
- ¿Cuentas con **apoyos emocionales**?
- ¿Tienes suficientes **recursos económicos**?
- ¿Estas mentalizado para aceptar los **síntomas**?
- ¿Cuál es tu definición de **éxito**?



**"SI NO PUEDES VOLAR,
CORRE.
SI NO PUEDES CORRER,
CAMINA.
SI NO PUEDES CAMINAR,
ARRASTRATE,
PERO CONTINÚA AVANZANDO"**

- MARTIN LUTHER KING JR