

## COMUNICARSE CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Cuando se vive con una enfermedad crónica, es posible que se tenga menos capacidad para soportar el estrés y que las emociones afloren rápidamente. Puede que a veces se sienta incomprendido por quienes lo rodean o por quienes no le crean. Puede ser estresante cuando su familia y amigos tienen expectativas que no se ajustan a sus capacidades, niveles de energía y/o tolerancia. Las siguientes estrategias pueden ayudarle a manejar las relaciones de su vida.

### EXPLICARLES BREVEMENTE EL DOLOR CRÓNICO

Hablar abiertamente sobre su dolor y sus repercusiones puede ayudarle a aceptar mejor su enfermedad, a sentirse más en control, a fortalecerse y a ayudar a sus seres queridos a comprender sus límites y cómo pueden ayudarle.

### LLEVE A SUS SERES QUERIDOS A LAS CONSULTAS

Del mismo modo que puede ser significativo para usted escuchar a los profesionales de salud validar su experiencia de dolor, sus seres queridos también pueden escuchar a los profesionales hablar de su enfermedad y de cómo apoyarle mejor.

### DÉ A CONOCER SUS LÍMITES

Para ayudarle en su proceso de curación, es importante que evite comprometerse en exceso. Sea sincero con sus seres queridos y hágales saber que puede experimentar limitaciones con determinadas actividades o tareas.

### PIDA LO QUE NECESITE

Otros pueden tener opiniones sobre lo que usted necesita, pero en última instancia, usted se conoce mejor que nadie. ¡Pida lo que necesite, porque merece ayuda!

## ESTABLEZCA LÍMITES

Hablar cuando algo no le funciona en una relación es importante, sobre todo si está relacionado con el aumento del dolor. A menudo esto significa establecer límites y suele implicar pedir a alguien que cambie su comportamiento.

La siguiente fórmula de retroalimentación es una gran herramienta para comunicar los límites:

- Cuando tú (describa el comportamiento de la persona),
- Yo me siento (describa la emoción que siente), y el resultado es (describa el efecto de que experimente esa emoción).
- ¿Estarías dispuesto a (haga su petición)?

## ACEPTE LOS CONSEJOS CON AMABILIDAD

Los consejos no solicitados, sobre todo de un ser querido que no padece dolor crónico, pueden ser muy frustrantes. Intente encontrar formas de responder que no agoten su energía ni aumenten su estrés.

## NO SE TOME LAS COSAS DE FORMA PERSONAL

Para conservar su poder y energía, intente no tomarse las cosas como algo personal. Como puede que sólo disponga de cierta energía, a menudo no merece la pena enfadarse por el comportamiento o las opiniones de los demás.

## TENGA EN CUENTA SU NIVEL DE ENERGÍA

La energía es un recurso importante que hay que vigilar de cerca. Elija en qué relaciones emplear más energía y en cuáles invertir menos.

## RECURSOS

- [Programa Live Plan Be Plus: Consejos de comunicación eficaz para personas con dolor](#)
- [Programa Live Plan Be Plus: Cuatro herramientas de comunicación para las relaciones cercanas](#)
- [Cómo explicar el dolor crónico a la familia en siete sencillos pasos](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.