



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES

DESMIELINIZANTES



live
your
dream.

Charla informativa

"Pídele más a la vida:
Esperanzas Múltiples"

Dña. Rocío Montel Álvarez

Psicóloga del Hospital Gómez Ulla

20 de junio

17 h



Pabellón Docente
C/ Ibiza 45, 3ª Planta



- En un ratito estaremos cubriendo la charla sobre #EsclerosisMúltiple en el H. Gregorio Marañón. Hoy Rocío Montel, psicóloga del H. Gómez Ulla, habla de esperanzas múltiples. Recuerda: 17h, pabellón docente 3 planta. Síguelo en el hashtag #EMGregorioMarañón
- En unos minutos empieza Rocío Montel a hablarnos de #EsperanzasMultiples un espacio para sentir y compartir #EMGregorioMarañón
- Hoy nos da la bienvenida el Dr. García Domínguez y nos presenta a Rocío Montel, psicóloga del Hospital Gómez Ulla de de Madrid #EMGregorioMarañón



- 👤 Hoy vamos a comenzar viendo el documental #EsperanzasMultiples que elaboró @EM_OnetoOne_ES en la iniciativa #theworldvsMs. Podéis verlo en este enlace youtu.be/yLWTyXmg5x0 #EMGregorioMarañon
- 👤 Ponemos el documental, os da tiempo a verlo simultáneamente con nosotros 😊 #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Hemos acabado de ver el documental, y ahora compartimos en la sala qué nos ha parecido,
- 👤 De cada persona del documental hemos visto su recorrido con la #EsclerosisMúltiple. Rocío nos pide cerrar los ojos y recordar nuestro propio recorrido de emociones por este tiempo con la #EsclerosisMúltiple hasta llegar poco a poco al momento actual #EMGregorioMarañon
- 👤 "Son muchas las emociones que se viven" en este proceso con la #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Identificamos emociones en las distintas fases,
 1. Miedo, sentimiento de pánico e incertidumbre
 2. Rabia, enfado por esta situación
 3. Ansiedad, por qué pasará en el futuro #EMGregorioMarañon
- 👤 Y, ¿qué hago con lo que siento? #EMGregorioMarañon
- 👤 Hay que comenzar por desterrar un gran mito: "las emociones no son positivas o negativas" hemos sido poco educados en inteligencia emocional, se reprimía las emociones negativas, ocultamos una realidad que existe
- 👤 Las emociones son adaptativas, todas cumplen una función en nuestra vida, la tristeza te avisa que hay algo que cambiar, la ansiedad da energía extra para afrontar un sobreesfuerzo, la rabia nos empodera para defendernos en situaciones #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Pero estas emociones pueden convertirse en desadaptativas cuando la respuesta es demasiado intensa, frecuente y duradera en #esclerosismúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 ¿Cómo gestiono mis sentimientos? Hay que honrar y dar espacio a nuestras emociones, poniéndole nombre a esa emoción, abrazando la emoción, canalizar: darnos permiso para expresar la emoción (llanto) #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Rocío nos explica la técnica de la silla vacía para expresar la rabia y canalizarla adecuadamente. Esta técnica la podéis consultar con vuestro psicólogo #EMGregorioMarañon
- 👤 Esta técnica nos deja después una sensación de paz calmada, nos ayuda a canalizar toda la rabia que podamos tener dentro #EMGregorioMarañon
- 👤 Otro de los mitos a desterrar es que tenemos que ser fuertes en todo momento, no es ninguna debilidad
- 👤 También es un mito que abrazar las emociones es el comienzo del hundimiento anímico, voy a caer en depresión. No hay que tener miedo transitamos esa emoción y soltamos #esclerosismúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Cuando callamos el grito interior, tenemos un nudo en la garganta, el cuerpo se resiente, nos encontramos mal #EMGregorioMarañon
- 👤 El desahogo emocional libera la angustia acumulada, permite procesar y organizar los sucesos, procesa lo que está pasando. Estamos en buen camino #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 El desahogo facilita la aceptación, es un proceso adaptativo en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon

- 👤 "Llorar no es malo" nos ayuda en el desahogo emocional, el llanto permite canalizar la angustia hacia fuera. La próxima vez que llores, no hay que decir lo siento, permitiros expresar y canalizar la emoción #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 C. JUNG decía que "no es posible despertar la consciencia sin dolor. La gente es capaz de cualquier cosa por absurda que sea para no enfrentarse a su propia alma". #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Después de este proceso el siguiente paso es el despertar de la consciencia, "me di cuenta de que no quería perderme nada, "se acabó, voy a por ti" #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 ¿Y ahora qué? Vamos a probar cosas nuevas, aprender, disfrutar de cosas nuevas. #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 ¿Cuáles son tus nuevos proyectos vitales? ¿Qué hay detrás de puertas por abrir? Depende de nosotros abrir esas puertas #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Es muy positivo programar actividades gratificantes que nos dan la vida. Hemos sido educados para cumplir con los deberes pero no con el placer. En lo pequeño también hay mucho placer #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Estando en el aquí y ahora, disfrutando de las cosas despacio, encontramos mucho placer en cosas pequeñas y diarias. Mínimo un momento al día de placer y disfrute. #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Hay otro mito a desterrar: la trampa del todo/nada. "el pincel me cuesta trabajo, pero ya me busco yo los trucos" vamos buscando caminos alternativos, "¿qué me canso de hacer cosas? Pues hago otras, la vida no se acaba" #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 La trampa del perfeccionismo, tenemos que permitirnos ser cómo somos, dejarnos estar, darnos permiso. #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon

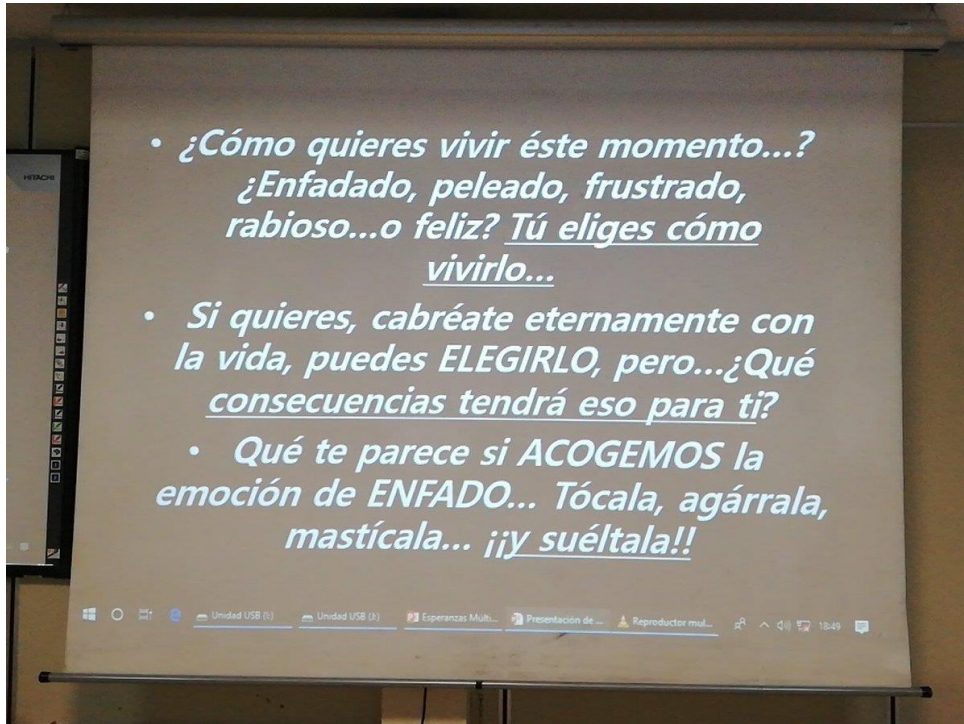
"Amigo, no seas perfeccionista. El perfeccionismo es una maldición y un esfuerzo. Es perfecto si te dejas estar y ser"

Fritz Perls

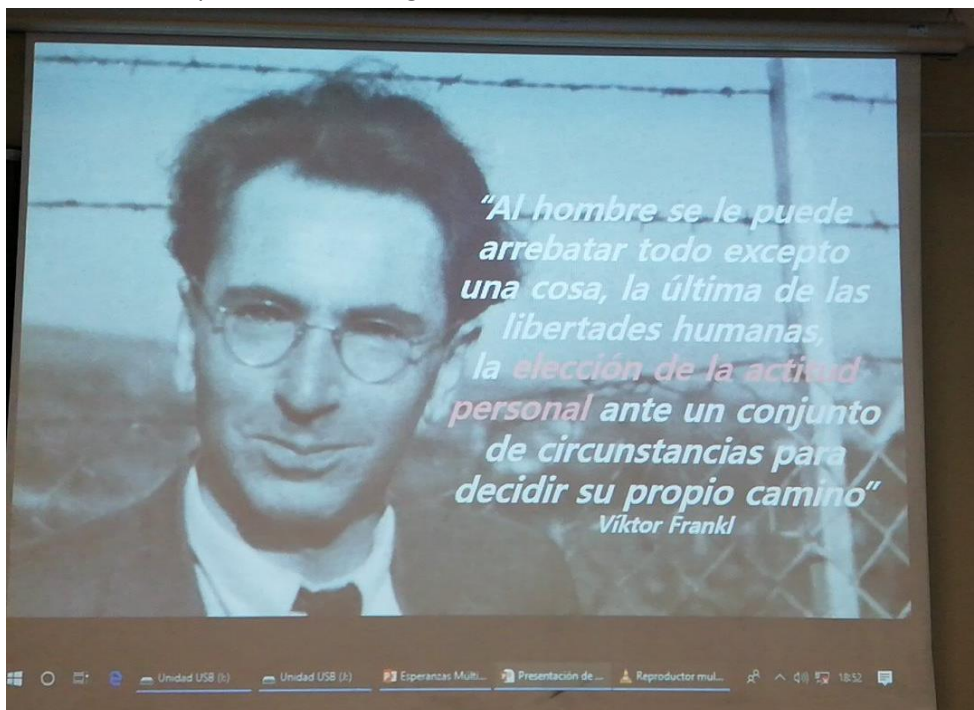
- 👤 Hasta dónde puedo llegar? No lo sé, voy a descubrirlo, voy a permitirme desarrollar mi potencial por otro camino o de otra forma #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 " la mayoría no está al tanto de que actualmente, aquí y ahora, está escribiendo la historia de su vida" #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 También es importante transitar acompañados, "no pasa nada si pides ayuda, es un acto de valentía " #esclerosismultiple #EMGregorioMarañon
- 👤 La última fase de este proceso es la aceptación, "hay que asumir las circunstancias como vengan, pero luchar por lo que podemos hacer" no puedo cambiar lo imposible, pero Si puedo elegir qué ACTITUD adoptar ante ésta situación #EMGregorioMarañon

Lo contrario a la aceptación es la resignación, no hacer nada, rendirme. #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon

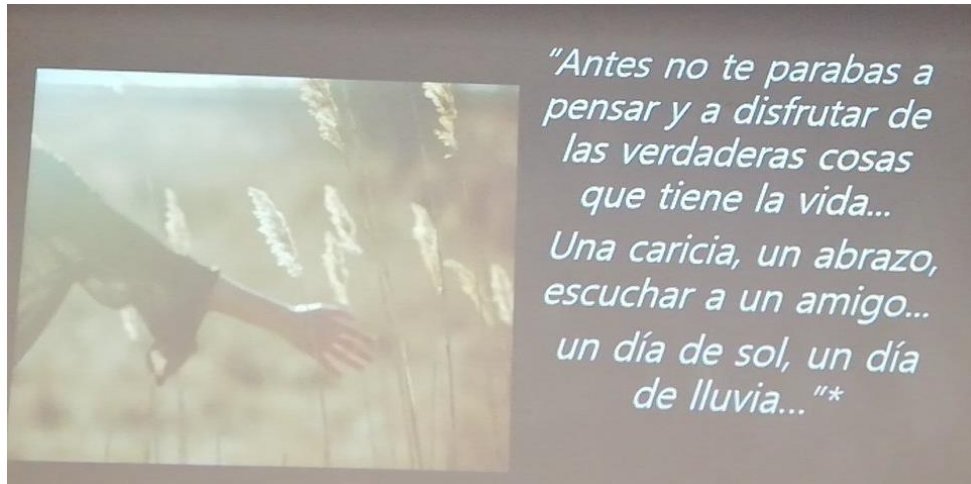
¿Cómo quieres vivir este momento con #EsclerosisMúltiple? #EMGregorioMarañon



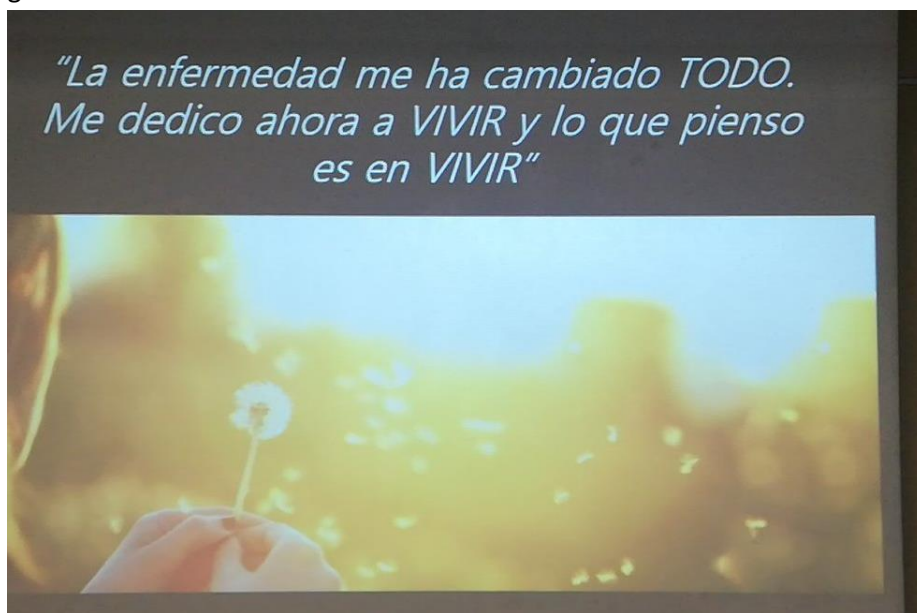
Víktor Frankl, médico y psicólogo que estuvo en un campo de concentración escribió un libro allí, "el hombre en busca de su sentido" desarrollando allí para ayudar a otros la teoría de la elección de la actitud personal #EMGregorioMarañon



Para terminar nos quedamos en el aquí y ahora, encontrar la belleza de lo sencillo #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon



- 🐦 Resiliencia, capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarse, e inclusive, ser transformados por ella #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 🐦 "La enfermedad me ha impedido hacer la vida que yo tenía programada, pero también me ha hecho crecer como persona " #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 🐦 Para finalizar cerrando con una frase del documental #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon



- 🐦 Gracias Rocío, por esta charla tan interesante 🙌🙌🙌🙌🙌🙌 #esclerosismultiple #EMGregorioMarañon