

## JORNADA - TALLER - 11 DE MARZO

El día 11 de marzo de 2020 celebramos una Jornada - Taller con personas afectadas de Esclerosis Múltiple y familiares subvencionado por Fundación ONCE, con la colaboración de NOVARTIS.

Esta actividad tiene como objetivo principal crear un espacio dinámico para el afrontamiento del día a día, de los síntomas de la EM, las relaciones familiares, etc., o cualquier otro tema del interés del grupo y, por supuesto sirve para que se conozcan, interrelacionen con otras personas que están pasando por su misma situación y viviendo experiencias vitales similares a través de las propias.

El Taller, al que asistieron un total de 23 beneficiarios, estuvo organizado y coordinado por Mónica Ramón, Trabajadora Social, y Reyes Valdés, Psicóloga.

Realizamos varias dinámicas en grupo a modo de presentación de los participantes y como forma de romper el hielo. Una vez creado un ambiente de mayor confianza y empatía, pusimos en práctica ejercicios de autoconocimiento y de fomento de las habilidades sociales. Así mismo, se solventaron dudas y se pusieron sobre la mesa temas de interés.

Además, este tipo de talleres aportan múltiples beneficios psicológicos a las personas afectadas de EM y a sus familiares:

- Obtención de una información veraz sobre la EM y sus síntomas a través de los profesionales que lo dirigen, solventando las dudas que puedan presentar.
- Aumento del conocimiento de la EM desde la realidad diaria con las experiencias de primera mano de los propios afectados.
- Tener un espacio de encuentro y relaciones.
- Aumento de los sentimientos de empatía, comprensión y apoyo.
- Disminución del aislamiento.
- Aumento de los sentimientos de utilidad porque ayudan a otros.
- Aprendizaje de estrategias de afrontamiento de la EM.
- Aprendizaje de habilidades sociales que favorecen las interacciones de cualquier tipo.
- Aumento de sensación de libertad para expresar sus sentimientos.
- Mejora en la gestión de las emociones.
- Aumento de la igualdad y del sentimiento de identificación, a verse reflejados en otras personas con sus mismas vivencias y no sintiéndose diferentes.
- Sentimiento de pertenencia al grupo.

Los participantes en el taller mostraron su satisfacción por la realización de este y el deseo de volver a realizarlo con frecuencia.



