



MI VIDA EN UNA CÁPSULA



FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



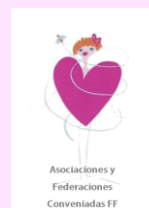


A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ UN GUIÓN ORIENTATIVO POR SI QUIERE SEGUIRLO A LA HORA DE REALIZAR SU EXPOSICIÓN

RECOMENDACIONES TÉCNICAS

- que el vídeo tenga una duración entre 3 y cinco minutos
- que sea grabado en posición horizontal (si se realiza con móvil o Tablet)
- es recomendable que el plano sea de medio cuerpo y que se mire a la cámara
- es recomendable que se grabe en un lugar que tenga bastante luz y evitar tener detrás una ventana para que no se produzca contra luz.

Agradeceríamos que la grabación fuese en formato .mp4 o .avi, y que nos lo envíen por correo electrónico, por wetransfer, por WhatsApp o de la forma que les resulte mejor





MI IDENTIDAD

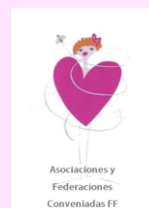
MI IDENTIDAD ES QUIÉN SOY Y LO QUE VIVO Y HAGO

CÓMO ME LLAMO, QUÉ EDAD TENGO, MI FAMILIA, MI TRABAJO, MI ENFERMEDAD/DES

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



Observatorio
Internacional 4D
Mujer
Dolor
Discapacidad
Discriminación





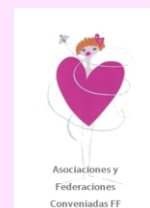
MI ENFERMEDAD

*NO ESTOY SUFRIENDO, ESTOY LUCHANDO. LUCHANDO POR FORMAR PARTE DE LAS COSAS,
POR SÉGUIR EN CONTACTO CON QUIEN FUI EN OTRO TIEMPO*

LOS PRIMEROS SÍNTOMAS QUE TUVE / MI RECORRIDO POR EL SISTEMA DE SALUD/
CUÁNDO Y CÓMO RECIBÍ EL DIAGNÓSTICO

MI HISTORIA DE LA PÉRDIDA DE LA SALUD

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





MI LUCHA

QUIÉN LUCHA PUEDE PERDER, QUIÉN NO LUCHA YA PERDIÓ

PERSONAL, FAMILIAR, LABORAL, SOCIAL

CÓMO SE HA VISTO AFECTADA MI VIDA COTIDIANA?

MI RELACIÓN DE PAREJA, CON MIS HIJOS, FAMILIARES, AMIGOS

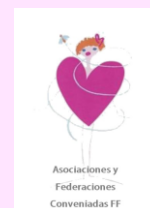
MI TRABAJO / PÉRDIDA DE TRABAJO

MI OCIO...

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



Observatorio
Internacional 4D
Mujer
Dolor
Discapacidad
Discriminación





MI AFRONTAMIENTO

INSISTIR, PERSISTIR, RESISTIR Y NUNCA DESISTIR

MI PRIMER PENSAMIENTO EN DESPERTAR POR LA MAÑANA

CÓMO ME TRATAN EN EL TRABAJO? HE TENIDO QUE DEJARLO?

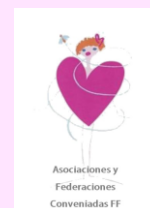
CÓMO PREPARO LAS VACACIONES/ Y ORGANIZAR UN DÍA DE COMPRA? / UN CAFÉ CON LAS AMIGAS? UNA TARDE DE CINE? LA LIMPIEZA DE LA CASA / IR AL PARQUE CON LOS HIJOS? / LA FUNCIÓN DEL COLE? CÓMO AYUDO EN EL CUIDADO DE LOS NIETOS?/

MI ÚLTIMO PENSAMIENTO ANTES DE DORMIRME

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



Observatorio
Internacional 4D
Mujer
Dolor
Discapacidad
Discriminación





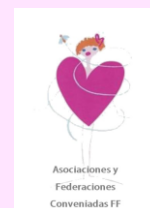
MI VIDA EN TIEMPOS DEL COVID

NO SABES LO FUERTE QUE ERES HASTA QUE SER FUERTE ES LA ÚNICA OPCIÓN QUE TE QUEDA

CÓMO ME HA AFECTADO EL CONFINAMIENTO EN GENERAL

CÓMO HA AFECTADO LA PANDEMIA Y EL CONFINAMIENTO EN MI SALUD?
EN LA CONVIVENCIA FAMILIAR? EN LA ATENCIÓN MÉDICA? EN MIS RELACIONES SOCIALES?
EN LA INTERACCIÓN CON LA ASOCIACIÓN

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





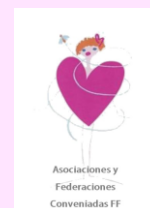
LAS LECCIONES APRENDIDAS

LA INTELIGENCIA Y EL SENTIDO COMÚN SE ABREN PASO CON POCOS ARTIFICIOS

QUÉ HE IDO APRENDIENDO PARA CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD SIN QUE ME ANULE DEL TODO?

HE CONSEGUIDO EL EQUILIBRIO ENTRE *QUERER HACER Y PODER HACER?*

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





LA BALANZA DE MI VIDA

SABER MANTENER EL EQUILIBRIO EN LAS VICTORIAS Y NO CAERSE EN LAS DERROTAS

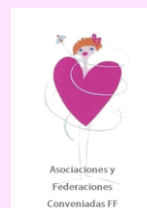
5 COSAS POSITIVAS QUE HE GANADO EN EL CAMINO

5 COSAS NEGATIVAS QUE HE PERDIDO POR EL CAMINO

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



Observatorio
Internacional 4D
Mujer
Dolor
Discapacidad
Discriminación



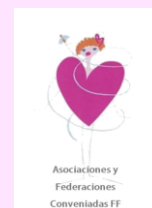


ME HE HECHO MÁS SABIA

NO DEBEMOS SER EJEMPLO DE NADIE, PERO PODEMOS SER UNA LECCIÓN

**QUÉ CONSEJOS DARÍA A UNA PERSONA DIAGNOSTICADA
RECIENTEMENTE?**

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





MI ASOCIACIÓN

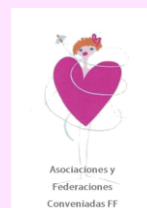
ES IMPOSIBLE HACER UN ACTO DE GENEROSIDAD Y NO SENTIRSE BIEN CONSIGO MISMO

POR QUÉ ME HICE SOCIA DE LA ASOCIACIÓN?

QUÉ CREO QUE PUEDEN Y DEBEN HACER LA ASOCIACIÓN PARA AYUDAR A LOS ENFERMOS Y A SUS FAMILIAS?

QUÉ PUEDO HACER YO PARA COLABORAR CON LA ASOCIACIÓN?

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





MI REFLEXIÓN FINAL DESDE LA EXPERIENCIA

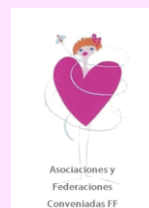
ME PARECIÓ QUE LA VIDA ME HACÍA UNA ADVERTENCIA Y ME ENSEÑABA PARA SIEMPRE UNA LECCIÓN: LA LECCIÓN DEL HONOR ESCONDIDO, DE LA FRATERNIDAD QUE NO CONOCEMOS, DE LA BELLEZA QUE FLORECE EN LA OSCURIDAD

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



Observatorio
Internacional 4D

Mujer
Dolor
Discapacidad
Discriminación





MUCHAS GRACIAS POR COMPARTIR SU EXPERIENCIA CON TODOS NOSOTROS

