

# 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





# 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



Observatorio  
Internacional 4D

Mujer  
Dolor  
Discapacidad  
Discriminación



Asociaciones y  
Federaciones  
Convenidas FF





# 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**

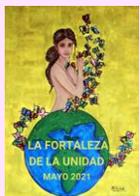
**5 COSAS NEGATIVAS QUE HE PERDIDO POR EL CAMINO**

**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



Observatorio  
Internacional 4D  
Mujer  
Dolor  
Discapacidad  
Discriminación





# 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





**MUCHAS GRACIAS POR COMPARTIR SU EXPERIENCIA CON TODOS NOSOTROS**

