



RELACIONES LABORALES

¿PODRÉ SEGUIR TRABAJANDO?

¿DEBO CONTARLO?

¿CUÁNDO?

**¿ME COMPRENDERÁN MIS
COMPAÑEROS Y MI JEFE?**

RELACIONES LABORALES

¿CÓMO AFECTA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

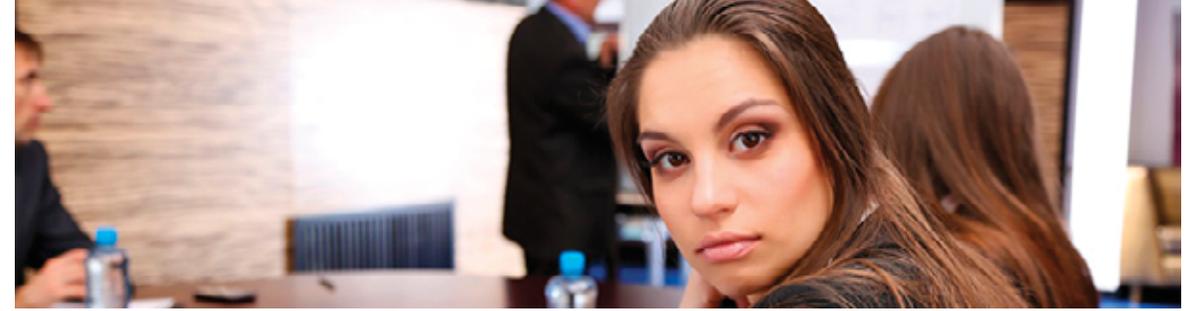
Como ya hemos dicho, la edad media del diagnóstico de la EM se encuentra en plena edad laboral, por lo que una de las preguntas más frecuentes es, **¿voy a poder seguir trabajando?** Esta pregunta tendrá múltiples respuestas, tantas como personas y modos en que la EM afecta a cada una: influyen factores como el estado de salud, el trabajo que tengamos, horarios, esfuerzo físico, etc.

Pero esta no es la única pregunta que nos hacemos. Una vez que volvemos al trabajo o iniciamos un trabajo, surgen nuevas dudas: **¿debo contarlo? ¿cuándo será el mejor momento? ¿tendré la comprensión de mi jefe y mis compañeros?** Lo primero a saber es que legalmente no es obligatorio contarlo, salvo en los supuestos que afecta al trabajo concreto y a la seguridad propia o de los demás compañeros. Por lo tanto, la decisión es nuestra. Si bien se verá influenciada por la relación que tengamos con los demás, por las necesidades del puesto, por la situación en la empresa, por la situación personal, etc.

“

Podemos tener sentimientos de culpa, si vemos que no realizamos el trabajo al mismo ritmo que el resto, lo que conllevará que realicemos un sobreesfuerzo para no quedarnos atrás que puede perjudicar a la salud

”



Los compañeros al principio pueden no saber muy bien cómo actuar por el desconocimiento sobre el tema. Además, algunos síntomas son invisibles por lo que pueden resultar difíciles de explicar y de entender. Ante una situación desconocida pueden producirse malos entendidos: por un lado nosotros, que nos podemos sentir incomprendidos por los demás y pensar que nuestros compañeros no tienen interés por lo que nos pasa; y, por otro lado, ellos, que no se atreven a preguntar nada por si la persona se siente presionada y se agobia.

Si tomamos la decisión de contarlo, podemos seguir unas pautas para que nos sea más sencillo:

CÓMO CONTARLO

- 1 **PLANIFICAR** QUÉ SE QUIERE DECIR Y CÓMO
- 2 UTILIZAR UNA **COMUNICACIÓN HONESTA**
- 3 **OFRECER OPCIONES A LOS CAMBIOS** (MODIFICACIONES DE HORARIOS, ADAPTACIONES DEL PUESTO, ETC.)
- 4 **FOMENTAR LA SEGURIDAD EN SÍ MISMO**, CON UNA COMUNICACIÓN POSITIVA
- 5 **INTENTAR ENCONTRAR UN EQUILIBRIO** ENTRE NUESTRAS NECESIDADES Y LAS DE LA EMPRESA

Por lo tanto, una buena relación en el ámbito laboral, aplicando las técnicas de comunicación y empatía que hemos visto, nos aportará un mayor bienestar emocional y nos hará afrontar el día a día en el trabajo con más optimismo.