

Objetivo

Reflexionar sobre las necesidades, preocupaciones y experiencias que acompañan a la LMC y que, en ocasiones, no siempre encuentran espacio durante las consultas médicas. No se trata de evaluar a los profesionales ni de juzgar la calidad de la atención recibida. El objetivo es identificar qué aspectos son importantes para ti como paciente y cómo podrían comunicarse de una manera más clara y efectiva.

Instrucciones

Piensa en tu última consulta o en varias consultas recientes. Lee las siguientes frases y completa los espacios con tus propias respuestas. No existen respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es reflexionar sobre tu experiencia personal.

1. Lo que más me tranquiliza cuando acudo a una consulta es...

2. La duda o preocupación que más me cuesta expresar es...

3. Hay algo relacionado con mi vida cotidiana que me gustaría que los profesionales conocieran mejor:

4. Cuando salgo de una consulta sintiéndome satisfecho/a, normalmente es porque...

5. Si pudiera dedicar dos minutos más a hablar de un tema durante la consulta, elegiría...

6. La pregunta que todavía me gustaría hacer es...

Para reflexionar

Después de completar la actividad, dedica unos minutos a leer tus respuestas.

Pregúntate:

¿Hay alguna preocupación que llevo tiempo guardándome?

¿Estoy expresando realmente lo que necesito durante las consultas?

¿Hay preguntas que podría preparar por escrito antes de mi próxima revisión?

¿Qué aspectos de la comunicación con mi equipo sanitario valoro especialmente?

¿Qué puedo hacer yo para que mis necesidades se comprendan mejor?

Mensaje final

La buena comunicación no consiste únicamente en recibir información. También implica encontrar un espacio donde poder expresar dudas, preocupaciones y necesidades.

A veces, una pregunta que parece pequeña puede ser muy importante para quien la formula. Y muchas veces, hablar de aquello que nos preocupa es el primer paso para sentirnos más acompañados.