

APOYO PSICOLÓGICO

Azucena Aja Maza
Psicóloga - Sexóloga
Fundación FIT



SIDA = MUERTE

El SIDA y sus metáforas...

La infección por VIH, es vivida:

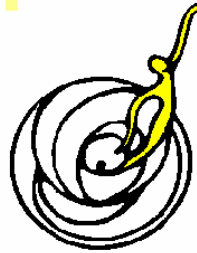
como algo vergonzoso
con culpa
en secreto



SIDA ⇒ CRISIS

- Crisis personal, familiar, social...
- Se truncan proyectos vitales.
- Se toma conciencia de la vulnerabilidad.
- Sentimientos de incertidumbre.
- Miedo.
- Autorrechazo y temor al rechazo social.
- Sentimientos de culpa.

LA ENFERMEDAD COMO PROCESO LABERÍNTICO



VIVENCIA QUE SE TRANSFORMA
CONTÍNUAMENTE

Aprender a despedirnos
Aprender a vivir el presente

- Las **crisis** se suceden en una aparente falta de recursos.
- No sabemos cuando van a finalizar.
- Ni si vamos a sobrevivir.



Una persona sufre cuando...

- Acontece algo que percibe como una amenaza importante para su integridad.
- Y al mismo tiempo, siente que carece de los recursos para hacerle frente

SUFRIMIENTO

- Es subjetivo
“A cada persona le preocupa lo que le preocupa”
- Las preocupaciones no reconocidas, ni exploradas se transforman en malestar.

El diagnóstico de VIH nos coloca a la puerta de un laberinto

Pero no somos conscientes

El concepto del laberinto nos ayuda a entender procesos internos referidos a duelos, despedidas, cierres de etapas.

Descubrir qué sentido tiene la enfermedad

LABERINTO

Es un símbolo universal que aparece en todas las tradiciones culturales y periodos históricos.

Es un camino difícil, desorientador, con un sentido de espiritualidad

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

- El diagnóstico supone un “choque emocional”, una ruptura en la trayectoria vital, aparece el abismo, se conecta con la muerte.
- La entrada en el laberinto: es una situación crítica, confusa, de la que no se sabe como salir

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

Después del diagnóstico el camino empieza en el hospital: análisis, consultas, tratamiento

- ¿Tengo que contarle a los demás?
- ¿Cómo me irá el tratamiento?
- ¿Podré seguir haciendo las mismas cosas?
- ¿Puedo pensar en planes para el futuro?

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

- El camino se transita buscando información, tratamientos...
- Desde la negación de lo que está pasando, o de los tratamientos...
- Vueltas y vueltas por consultas, internet, alternativas...
- Se gana seguridad a medida que se va conociendo.

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

- Por los vericuetos del laberinto.
 - Tengo que tomar tratamiento
 - ¿Me servirá para algo? ¿podré con ello? ¿y si tengo efectos secundarios? ¿se me pondrá la cara así? ¿Quién es éste del espejo? ¿qué va a pasar con mi hígado? ¿y si el tratamiento no funciona? ¿durante toda mi vida voy a tener que estar con el tratamiento? ¿cómo lo voy a ocultar cuando salga de cena?

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

- Por los vericuetos del laberinto.
 - Nuevas relaciones.
 - Vida de pareja.
 - Vuelta al trabajo.
 - Paternidad/maternidad

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

Aliados: las primeras personas a quien se lo cuento, la enfermera o el médico que me escucha, quien responde a mis preguntas, mi afán de afrontar esta situación...

Monstruos: las personas que juzgan, mis sentimientos de culpa.

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

- Incertidumbre, confusión, sentimientos de pérdida, miedo al futuro, al rechazo, al dolor.
- Impotencia, rabia, frustración
- Enfado con la vida, con uno mismo
- Tristeza
- Sentimientos de culpa

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

- Por qué a mí.
- Pensamientos negativos sobre el futuro.
- Creencias negativas sobre la enfermedad, el tratamiento, los efectos secundarios.
- Negación de la sexualidad, relaciones, maternidad-paternidad...
- Falta de control.

EL SIDA COMO EXPERIENCIA LABERÍNTICA

Se truncan las expectativas e
ilusiones

Sentimientos de pérdida



El fin del apoyo psicológico es

- Potenciar los recursos de la persona ofreciendo otra perspectiva que le permita transitar el laberinto del VIH trascendiéndolo y dándole un nuevo sentido.

La llave del apoyo psicológico

es la comunicación empática

LA COMUNICACIÓN EMPÁTICA

- Es escuchar los sentimientos del otro e informarle de que “nos hacemos cargo”.
- Es transmitir comprensión hacia la respuesta emocional del otro, y aceptación.
- Es estar presente con la persona y compartir lo que está experimentando.
- Es hacer algo “con” alguien, no “por” alguien.
- Ayuda a “ir al grano”

PRINCIPIOS DE LA COMUNICACIÓN EMPÁTICA

- EN VEZ DE JUZGAR.. OBSERVAR Y DESCRIBIR.
- HABLAR DE LO QUE SE SIENTE Y NECESITA DE MODO DIRECTO Y EMPÁTICO CON EL MENSAJE YO
- PETICIONES CLARAS, HONESTAS, SINCERAS... SIN IMPONER.
- UTILIZAR LA CLAVES DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ

ACTITUD A CULTIVA R

Capacidad del que ayuda para **transmitir al otro que su problema le atañe** y que **se preocupa por él** preservando su forma de pensar, sus valores ideológicos y éticos.

RESPETO

No entrar en **juicios de valor**.
No tratar de **imponer** las propias **opiniones**.
No utilizar **ideas preconcebidas**.

**ACTITUD
A
CULTIVAR**

No entrar en juicios de valor:

OBSERVAR
DESCRIBIR
ENTENDER
ACEPTAR

RESPECTO

**ACTITUD
A
CULTIVAR**

No tratar de imponer las propias opiniones:

FLEXIBILIDAD
REALIDAD COMPLEJA
"GAFAS" DE TODOS LOS COLORES
VER DESDE EL OTRO LADO

RESPECTO

**ACTITUD
A
CULTIVAR**

No utilizar ideas preconcebidas.

"Aquí y ahora"
MIRADA DE NIÑOS
DISPOSICIÓN A SORPRENDERNOS

RESPECTO

RESPETAR a la persona es:

- Valorar lo que la persona ya sabe.
- Aceptarlo como ser humano, aunque pueda no estar de acuerdo con sus puntos de vista.
- Escuchar con atención, sin interrumpir.
- Respetar sus decisiones.
- Respetar su derecho a decidir lo que quiere hacer.
- Confiar en los recursos personales de cada uno.

¿Para proporcionar apoyo psicológico?

COMPROMISO

COMPROMETERSE CON UNO MISMO

- Vivir de acuerdo a lo que uno cree
 - Personal y profesionalmente.
- Dar sentido a la vida:
 - Dirigirme a donde quiero.
- Cuidarse física y psicológicamente.
- Procurar satisfacer las propias necesidades y darse gozo.

COMPROMETERSE CON EL OTRO

- “Ocuparse de lo que le pasa al otro”.
- Escuchar
- Validar sin juzgar.
- “Mojarse”
- Mantener la confianza en sus posibilidades.
- Alejarnos del paternalismo.

CLAVES DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ

- CONFRONTAR CON ACOGIDA
- NO IMPONER. Fuera los “tienes que”
- EXPRESAR OPINIONES Y SENTIMIENTOS SIN HACER DAÑO
- REFORZAR

- Preguntar
- Mensajes yo
- Validar, aceptar
- Empatizar, escuchar

CLAVES DE LA COMUNICACIÓN EFICAZ

- PREGUNTAR ANTES DE HABLAR
- ESCUCHA ACTIVA:
 - Paráfrasis: repetir mensajes significativos.
 - Clarificación: confirmación de lo que se escucha
 - Síntesis: resumen

CLAVE 1: Validar, aceptar

Si no hay validación, no hay alianza.



CLAVE 1: Validar, aceptar



- Es expresar respeto, aceptación y reconocimiento del otro.
- Sentirse aceptado, entendido abre a la comunicación.
- Se puede no coincidir en opiniones, emociones, conductas; pero sí se pueden entender y validar.

CLAVE 1: Validar, aceptar



¿Qué puede dificultar establecer una alianza?

- La invitación al cambio que desvirtúa la historia biográfica.
- Subestimar sus razones y puntos de vista.
- Nuestra “verdad” y “razón” que niega la “verdad” de su historia, su miedo...
- Nuestra perspectiva sobre su biografía que invalida la suya.
- Etiquetar

CLAVE 1: Validar, aceptar



- Mostrar disposición a explorar sus experiencias vitales.
- Expresar con gestos y palabras respeto y estima.
- Comunicar expresamente nuestro objetivo de validar.
- Prestar atención "rastrear" las competencias, fortalezas.
- Expresar respeto y apoyo hacia los objetivos, necesidades, intereses y aspiraciones que dan sentido.
- Respetar:
 - Su marco de referencia y perspectiva.
 - y confirmar su deseo de significar algo para alguien.
 - Las dificultades que tienen en el proceso de cambio

CLAVE 1: Validar, aceptar



- Ayudar a desvelar las competencias y fortalezas.
- Desvelar y anticipar el valor positivo de la adversidad
- Identificar las competencias y habilidades que subyacen a los problemas.
- Respetar:
 - El apego a las conductas habituales.
 - La ambivalencia y vacilaciones
 - Resistencias al cambio
- Fortalecer la seguridad, certidumbre y confianza básica.

CLAVE 2: Una manera de validar:

EMPATIZAR Y ESCUCHAR



Escuchar para comprender profundamente, validando con el acto de la escucha los sentimientos del otro, con la intención de querer ayudar al otro a encontrar lo más adecuado para sí mismo.

"Es como acariciar al otro"

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

- No juzgar ni emitir juicios de valor
- No interpretar, esperar a que el otro termine, evitando adelantarnos y adivinar lo que el otro quiere decirnos.
- Concentrarnos en lo que el otro nos está diciendo. No estar pensando en lo que vamos a decir nosotros después. No estar pensando en otra cosa.
- No responder reactivamente "contraatacar al enfado"

Escuchar

- Relaja y neutraliza las emociones.
- Contribuye a apaciguarlas y a su aceptación.

Para escuchar bien

- “Mentalizarse”
- No apelar al tiempo.
- Utilizar “abrepuestas”.
- Preparar el contexto.
- Observar.
- Aceptar el modo en que nos hablan.
- Aceptar el contenido de lo que nos dicen.
- Estimular.
- Sincronizar.
- No aconsejar
- Permitir que hable

MOSTRAR EMPATÍA

- **La empatía es una forma de conocimiento emocional del otro que nos permite “tender puentes” con la persona y comprender o tomar su propia perspectiva.**
- **Mostrar empatía es informar al otro de ese conocimiento.**

MOSTRAR EMPATÍA

- Nos permite informar de que percibimos y comprendemos sus emociones.
- Anima a expresar sentimientos.
- Ayuda al otro a conocer y manejar sus sentimientos.
- Escuchar las emociones ayuda a “abrirse”
- Genera un clima favorable para la comunicación y solución de problemas.

MOSTRAR EMPATÍA

CÓMO LO HACEMOS

Identificar y entender las emociones:

- Oír las palabras y el tono, los gestos.
- Escuchar nuestras propias emociones.

Expresar o reflejar las emociones

- Poniendo nombre a la emoción.
- Sin afirmar ni imponer
- Reflejar con nuestros gestos

MENSAJE YO

PERMITE

- **Expresar mis opiniones, deseos, necesidades y emociones responsabilizándome de ellos, sin juzgar.**
- **Facilitan la cooperación, acuerdos y promueven la motivación al cambio.**

MENSAJE YO

COMPONENTES

- Describir brevemente la situación/comportamiento que te molesta sin añadir juicios de valor.
- Describir las consecuencias y efectos que dicho comportamiento suele tener sobre tí o sobre el otro. Estos deben ser concretos y tangibles
- Expresar los sentimientos “Cuando... me sentí muy mal ...” // “cuando...” “estando...” // “yo me siento” “estoy sintiéndome” // “porque...” “esto ocasiona...”

EL ARTE DE PREGUNTAR

OBTENER INFORMACIÓN SOBRE:

- Demandas, necesidades y objetivos del usuario
- Estado físico, emocional y social del usuario
- Miedos y preocupaciones
- Habilidades y recursos con los que cuenta

• AUMENTAR LA MOTIVACIÓN

- Preguntando con interés

EL ARTE DE PREGUNTAR

- Preguntar sólo si es necesario.
- Escuchar y observar por sistema.
- Identificar la oportunidad
- Conectar con necesidades e intereses.
- Preguntar para suscitar atención.
- Una pregunta cada vez y de forma directa.
- Preguntas abiertas para estimular la revelación.
- Preguntas cerradas para información específica.
- Comenzar con un comentario "amortiguador" para hacer preguntas comprometidas.
- Evitar:
 - El interrogatorio.
 - Las preguntas sarcásticas
- Preguntar para capacitar y suscitar procesos de reflexión.

...”a un hombre se lo puede privar de cualquier cosa menos de la última de las libertades humanas; la de elegir su propia actitud ante cualquier circunstancia, la de elegir su propio camino”...

Victor Frankl