


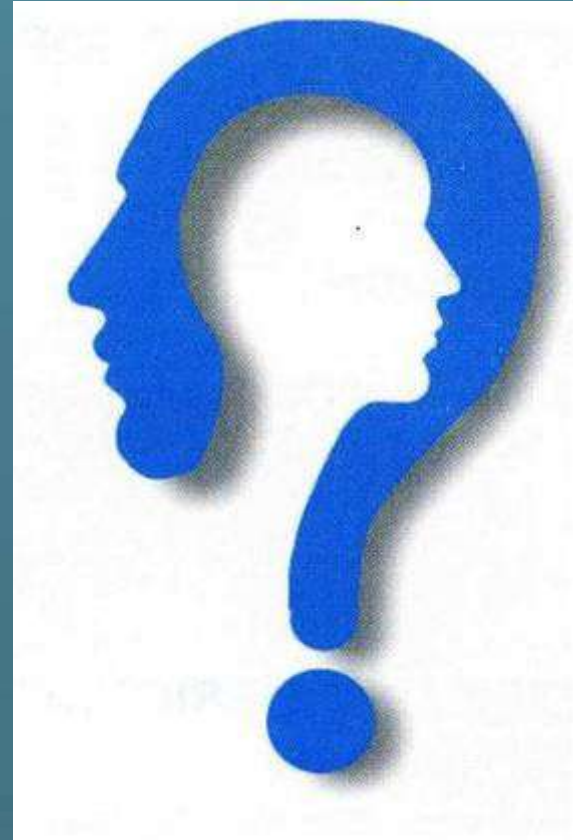


RELACION DE AYUDA- COUNSELLING



Veamos un video
“Orange is the new
black”

Estilos a desaprender





Ejercicio

Identificación de la
respuesta espontánea



El ejercicio:

- 10 casos
- 6 respuestas posibles a cada caso
- Elegir la más parecida a la propia respuesta espontánea (no pensada)



CUADRO PRIMERO

- Escribir en cada recuadro el número de la respuesta marcada.

Caso 1

3

Caso 2

Caso 4



CUADRO PRIMERO

- Escribir en cada recuadro el número de la respuesta marcada. Ejemplo:

Caso 1

3

Caso 2



CASO 1

- Mujer de 20 años, accidentada, con fractura en el brazo y sutura en la cara.
- *"Preferiría estar muerta... antes que verme así. ¡Qué habré hecho yo!"*



CASO 1

1. Animo. Descanse un poco y verá cómo la situación no es tan difícil como Vd. lo cree.
2. Vd. se siente desanimada porque cree que ningún joven querrá mirarla.
3. ¿El médico le ha dicho que cómo quedará?
4. Está desanimada porque cree que quedará toda la vida desfigurada, sobre todo sabiendo que es joven.
5. Verá, ahora la cirugía plástica hace maravillas. Las cicatrices desaparecerán en algunos meses.
6. Venga, mujer! No se deje llevar por la pena. Hay que tener mucho valor.



CASO 2

- Mujer de 55 años, depresión.
- *"Me siento sola, me dicen que descanse. Nadie se preocupa por mí. Hace 15 meses que estoy aquí. Mi marido se fue. Son todos unos hipócritas. Mi hijo no viene a verme".*



CASO 2

1. Animo, señora: no hay que desmoralizarse. Todavía hay gente que le quiere. Estoy seguro.
2. Es evidente que tanto tiempo en este centro le han separado de su gente. Por desgracia sucede con frecuencia a la gente en sus condiciones.
3. Debería estar más tiempo con los otros enfermos. ¿Por qué no charla con sus compañeras un poco más?
4. Seguro que no ha tenido verdaderos amigos. Pero no es llorando como se arreglan las cosas, ¿no le parece?
5. Se siente abandonada, incluso por los que más quiere. Debe ser difícil para usted soportar una situación así.
6. Ya hace tiempo que está usted aquí. ¿Quiere que hablemos más de esto?



CASO 3

- Hombre de 40 años. Úlcera de estómago.
- *"Mi esposa va a visitar a sus padres a Popayán. Uno de mis amigos me dijo que la última vez ella salió con uno de sus amigos de infancia. Ella no sabe que yo lo sé. Yo tenía dudas desde hace dos años. Nunca hubiera creído que las cosas terminarían así. Yo no he hecho nada para merecerme esto".*



CASO 3

1. ¿Sabe? Hay mujeres que pueden dar una apariencia de infidelidad... Quizás su amigo exagera un poco... puede ser un malentendido.
2. Me dice que usted dudaba desde hace dos años. ¿Qué es lo que le ha llevado a sospechar de su mujer?
3. Se siente defraudado. No termina de comprender por qué ha hecho esto.
4. ¿Por qué no intenta hablar tranquilamente con su mujer? Con frecuencia una palabra arregla muchas cosas.
5. Quizás su mujer no ha sido nunca suya. Puede ser también que se trate de una debilidad pasajera, como sucede con frecuencia a los 40.
6. Usted ha tenido mucha paciencia esperando dos años antes de rendirse a la evidencia.



CASO 4

- Hombre de 68 años. Cáncer en último grado. Paciente no informado. 3 meses de vida.
- *"Estoy preocupado. El médico me ha dicho que descanse. Desde mucho tengo que venir con frecuencia al hospital".*



CASO 4

1. Empieza a cansarse de estas revisiones y le inquieta que el médico no le hable claramente.
2. ¿Y el médico no le ha dicho nada más?
3. Está usted muy impaciente y es natural que quiera dejar esta preocupación cuanto antes.
4. No se preocupe demasiado. Todo se arreglará.
5. Está cansado de esperar. Es comprensible, después de tanto tiempo yendo y viniendo a los médicos.
6. Cuando el médico venga mañana, podría preguntarle claramente cuándo le dará el alta.



CASO 5

- Mujer de 44 años. Diagnóstico incierto. Dolores abdominales no bien localizados.
- *"Tengo la impresión de que mi vida ya no tiene sentido. Lloraría siempre de buena gana. Todo me pone nerviosa. ¿Me estaré volviendo loca?"*



CASO 5

1. Está tensa, señora, y por eso la vida le parece un poco pesada algunas veces.
2. ¿Cómo son sus relaciones con su marido?
3. ¡No mujer! Usted sólo está pasando unos momentos difíciles. Tenga confianza. Estas situaciones acaban siempre volviendo a su normalidad.
4. Le inquieta mucho sentirse tan mal, no encontrar ningún sentido a su vida cotidiana... Se pregunta si esto es normal.
5. Usted se lo toma todo muy en serio. Después de todo, la mayor parte de las mujeres pasan un tiempo difícil en su vida.
6. Valdría la pena que usted hablara con el médico. Seguro que eso le ayudaría mucho.



CASO 6

- Mujer de 32 años. Osteomielitis. Enferma desde hace 5 años. Departamento de ortopedia.
- *"No es justo. Por la calle todo el mundo me mira. Estaré siempre enferma".*

CASO 6

1. Es verdad que desanima verse condenada a vivir toda la vida como una enferma. Lo comprendo. Tiene razón.
2. Sería bueno que usted encontrara una ocupación para sentirse útil y ganarse la vida sin demasiados esfuerzos.
3. Es verdad que usted está disminuida físicamente, pero compensa esta minusvalía con notables cualidades de sensibilidad y finura.
4. Usted se desanima porque querría ser como todas las demás.
5. Le parece injusto encontrarse así, distinta de la mayor parte de la gente.
6. ¿Hace mucho que padece esta enfermedad?



CASO 7

- Hombre de 60 años. Crisis cardíaca desde hace una semana.
- *"Yo he sido un buen cristiano, pero cuando rezo tengo la impresión de que Dios no me escucha. ¿Habré hecho algo de malo? ¿Seré quizás un poco egoísta?"*



CASO 7

1. Es normal. Cuando uno está mal puede encontrar dificultad, pero podría cambiar de estilo a ver cómo le va.
2. Puede ser que usted esté atravesando un período de dificultad, que puede ser una gran oportunidad para usted.
3. Seguro que Vd. no ha aprendido todavía a rezar bien. Son pocos los que saben rezar como se debe.
4. Dice que hay algo que ha hecho mal. ¿Está pensando en algo en concreto?
5. Es una experiencia molesta para usted sentir a Dios tan lejano, sentirse tan aislado y vacío.
6. Cualquier cosa que haya podido hacer usted, no tiene que preocuparse.



CASO 8

- Mujer de 62 años. Su marido está enfermo.
- *"Mi marido siempre ha trabajado. Ahora el médico dice que él tiene cáncer. Tiene sólo 60 años. Todos nuestros hijos lo saben pero no quieren que su padre se entere. Dicen que es mejor que mantenga el ánimo alto. Yo no sé qué hacer".*



CASO 8

1. Es duro asumir el estado de su marido, y no está segura de lo que es mejor, ¿verdad?
2. ¿Por qué no consulta al médico sobre esto?
3. Se siente indecisa entre el parecer de los hijos y el suyo y querría quedarse tranquila.
4. Sus hijos tendrían que pensar que un hombre tiene el derecho de ser informado de su estado de salud cuando corre serios peligros.
5. ¿Sabe cuánto tiempo le da el médico todavía?
6. Es una prueba dura, pero estoy seguro que usted encontrará la solución justa como esposa.



CASO 9

- Hombre de 38 años. Cirrosis de hígado debido al exceso de consumo de alcohol.
- *"Mi mujer me ha dicho siempre que quiere divorciarse. Ella cree que así seremos los dos más felices y yo creo lo mismo. Cuando vemos a nuestros amigos nos da la impresión de que son felices. ¡Hemos pasado mucho en estos 10 años!"*



CASO 9

1. Bah! Quizás su mujer estaba cansada ayer. Tenga un detalle con ella: es algo que puede arreglar mucho las cosas...
2. Seguro que usted se casó demasiado pronto, sin un suficiente conocimiento y ahora descubre que no están hechos el uno para el otro.
3. ¿No cree que puede todavía salvar su matrimonio? Estoy dispuesto a ver a su mujer, y quizás podríamos intentar una solución los tres juntos.
4. Se siente defraudado por su mujer, ¿verdad?
5. ¿La conocía bien antes de casarse?
6. ¿No cree que son un poco egoístas los dos? En el matrimonio hay que saberse perdonar en muchas cosas...



CASO 10

- Mujer de 30 años. Histerectomía para el día siguiente.
- *"¡Qué raro! Sé que no podré tener más hijos. Pero tengo miedo de que me anestesien. Me da miedo no despertarme".*



CASO 10

1. ¿Hay algo que le preocupa de modo particular en su vida?
2. Le gustaría estar segura de que todo irá bien y de que se despertará después de la operación.
3. Pienso que usted tiene la tendencia a ser un poco ansiosa, ¿no es verdad?
4. Señora, no se preocupe. Se despertará y verá cómo estará de pie enseguida.
5. Le tranquilizará mucho el poder organizar sus cosas antes de la operación.
6. Es una preocupación bastante normal antes de la operación, señora.



RESULTADO

- El estilo de respuesta espontánea será el que más puntuación obtenga.



CUADRO PRIMERO

- Escribir en cada recuadro el número de la respuesta marcada.

| Caso1 | Caso2 | Caso3 | Caso4 |
|-------|-------|-------|-------|
| 3 | | | |



RESPONDER EN LA TABLA

- Hacer la propia gráfica marcando con un círculo los números puestos en los cuadros de arriba.

Caso 1 Caso 2 Caso 3

6

2

5

3

1

4



¿Estilo predominante?

Contar el número de círculos en sentido horizontal.

Puntuación

Respuesta A

X

Respuesta B

X

¡No sumar los números!



¿Qué opciones o tipos de
respuesta podemos dar?

VAMOS A ANALIZARLAS



RESPUESTA VALORACIÓN O JUICIO MORAL

- Consiste en **expresar la propia opinión** en cuanto al mérito, la utilidad o moralidad de cuanto el ayudado comunica.
- De forma más o menos directiva el profesional indica al ayudado cómo debería comportarse.
- El profesional relaciona, pues, la situación expuesta con valores morales considerados válidos para él mismo.
- Este tipo de respuesta puede hacer sentirse al otro en desigualdad moral, en inferioridad, y producir sentimientos de inhibición, culpa, rebelión, disimulo o angustia.

RESPUESTA VALORACIÓN O JUICIO MORAL

- Expresa la propia opinión
- Dirige el comportamiento
- Los valores del profesional son los válidos “Lo que debes hacer es...”
- Provoca desigualdad, culpa, inferioridad, rebelión, angustia, disimulo...



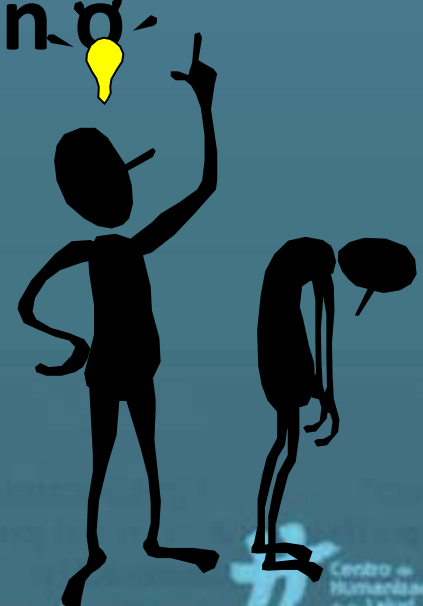


RESPUESTA INTERPRETATIVA

- **Al usarla, el ayudante pone el acento en un aspecto del conjunto de los mensajes recibidos y lo interpreta a partir de la propia teoría, indicando cómo debería ser considerado dicho aspecto.**
- **Este tipo de respuesta produce la sensación de haber sido mal entendido y puede provocar desinterés, irritación o resistencia al ver que su experiencia es leída con criterios distintos a los propios.**

RESPUESTA INTERPRETATIVA

- Interpreta la información bajo el propio criterio
- Provoca la sensación de no haber sido entendido, desinterés, irritación o resistencia
- Genera incomprensión





RESPUESTA DE APOYO CONSUELO

- El ayudante **intenta animar** haciendo alusión a una experiencia común o minimizando la importancia de la situación, invitando a desdramatizar.
- Es una actitud paternalista que favorece en el ayudado la regresión y la dependencia, o bien el rechazo al modo de ser tratado.
- Tiende a minimizar su reacción presentándola como desproporcionada al problema o injustificada.
- Se intenta animar, pero todo se queda en una solidaridad emocional o en palabras optimistas pronunciadas sin demasiada convicción.

RESPUESTA DE APOYO CONSUELO

- Anima y minimiza, haciendo alusión a experiencias comunes y generales
- Invita a desdramatizar
- Actitud paternalista
- Favorece regresión, dependencia o rechazo.



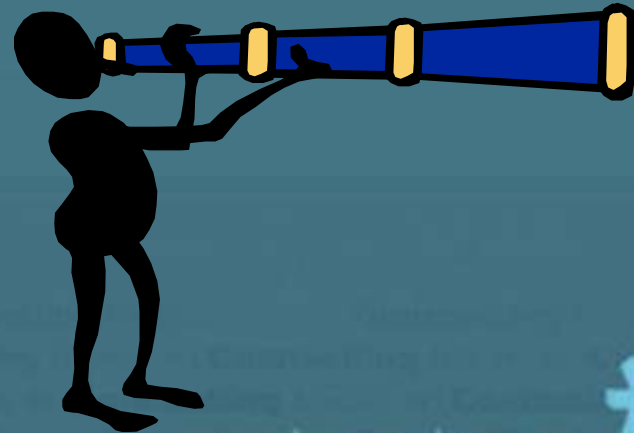


RESPUESTA DE INVESTIGACIÓN

- Con este tipo de respuesta el ayudante tiende a hacer preguntas para obtener más datos y profundizar en la situación expuesta por el ayudado.
- Este tipo de intervenciones es necesario, siempre que las preguntas sean abiertas.
- Si el diálogo está hecho de preguntas, se convierte en un interrogatorio más que en una conversación de relación de ayuda.

RESPUESTA DE INVESTIGACIÓN

- Ayuda a profundizar
- Obtención de más datos
- Usar preguntas abiertas
- Evitar tender al “interrogatorio” del ayudado





RESPUESTA SOLUCIÓN AL PROBLEMA

- **Consiste en proponer al otro una idea o solución para salir inmediatamente de la situación, indicándole el método, el camino, dándole consejos de carácter definitivo que pondrían fin a su problema y, quizás, también a la conversación.**
- **Muchas veces, pues, no es una solución responsable del sujeto y, por tanto, no le satisface, o bien le crea una especie de obligación a adoptarla.**

RESPUESTA SOLUCIÓN AL PROBLEMA

- Propone ideas para salir de la situación
- Puede pretender poner fin al encuentro
- Tiende a aconsejar, sugerir...
- Propone “soluciones mágicas”





RESPUESTA EMPÁTICA

- La actitud de comprensión empática se concreta inicialmente mediante la escucha activa.
- Se comunica también mediante la reformulación de cuanto el ayudante ha comprendido (de lo que el otro está viviendo) y comunica para verificar que ha sido recibido y entendido bien.
- Esto tiene importancia especialmente cuando lo que nos comunica el otro es su experiencia interior, sus sentimientos.

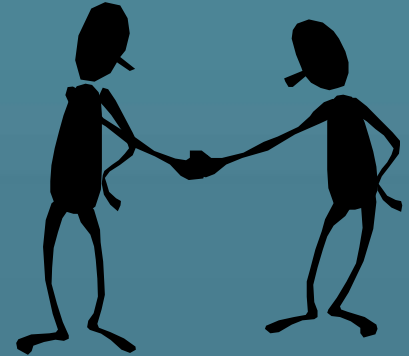


RESPUESTA EMPÁTICA

- La respuesta de tipo empático es, probablemente, la menos natural y la menos espontánea de las respuestas indicadas.
- Al que no tiene experiencia, le puede parecer inútil o perjudicial o inadecuada para continuar el diálogo.
- Pero analizándolo bien, la respuesta empática es el resultado de un proceso activo que requiere una gran atención.
- Supone concentrarse intensamente en el ayudado, en lo que dice y en lo que no dice, poniéndose en su lugar para ver las cosas desde su punto de vista.

RESPUESTA EMPÁTICA

- Escucha activa
- Reformulación
- Al ayudante no formado, puede parecerle poco natural, poco espontánea, inútil
- Permite ponerse en el lugar del ayudado., acoger sentimientos
- Atención lenguaje verbal/no verbal





El resultado





El resultado

Dejarse interpelar

??



Observación final

- Naturalmente, *la necesidad de educarse en el arte de usar respuestas empáticas no tiene como objetivo último no hacer un prudente y adecuado uso de las demás respuestas. Lo importante en la relación de ayuda con la persona que sufre no es hacer uso únicamente de un tipo de respuestas, sino aumentar el número de respuestas empáticas* porque de este modo se comunica comprensión de manera más eficaz y se acompaña al ayudado en una actitud de acogida incondicional que le permite profundizar en su situación y apropiarse de ella, tomando conciencia de su naturaleza como persona que vive una situación muy particular.



Ánimo

Estilos a desaprender

- Valoración / juicio moral
- Interpretativa
- Apoyo-consuelo
- Investigadora
- Solución inmediata
- Empática ??????

