

IX
Jornadas

Familia y Cuidados Paliativos

GRATUITAS

Tres Cantos, 8 y 9 de octubre de 2014



COLABORA:
 Obra Social "la Caixa"



Sede de las Jornadas

Centro San Camilo. C/ Sector Escultores 39. Tres Cantos. Madrid



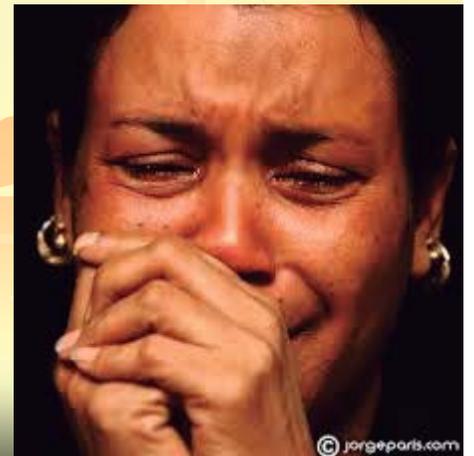
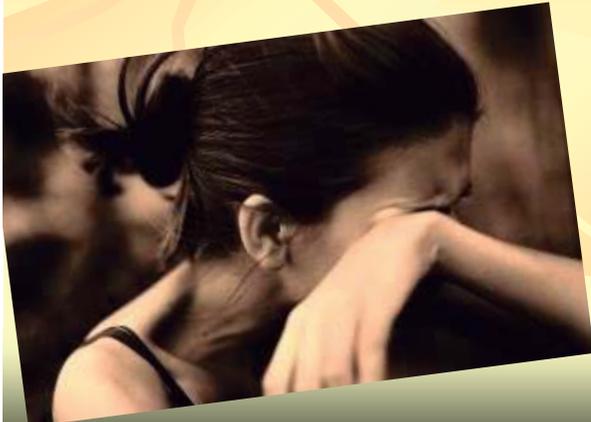
Taller de Counselling y esperanza

Dra. Esperanza Santos Maldonado
Médico de la UCP de San Camilo.

9 Octubre 2014. Tres Cantos. Madrid

¿De qué vamos a hablar?

**Cómo podemos
acompañar / ayudar
en el sufrimiento**



¿Qué es el counselling?

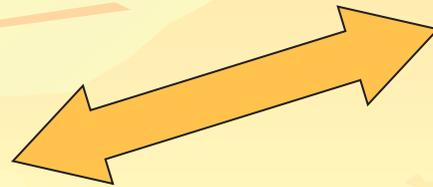
¿Qué es la esperanza?



Counselling y esperanza

El mundo del sufrimiento, de la enfermedad y de la proximidad de la muerte es el espacio privilegiado para la ESPERANZA

TEMOR

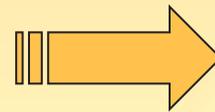


ESPERANZA

¿Esperanza?

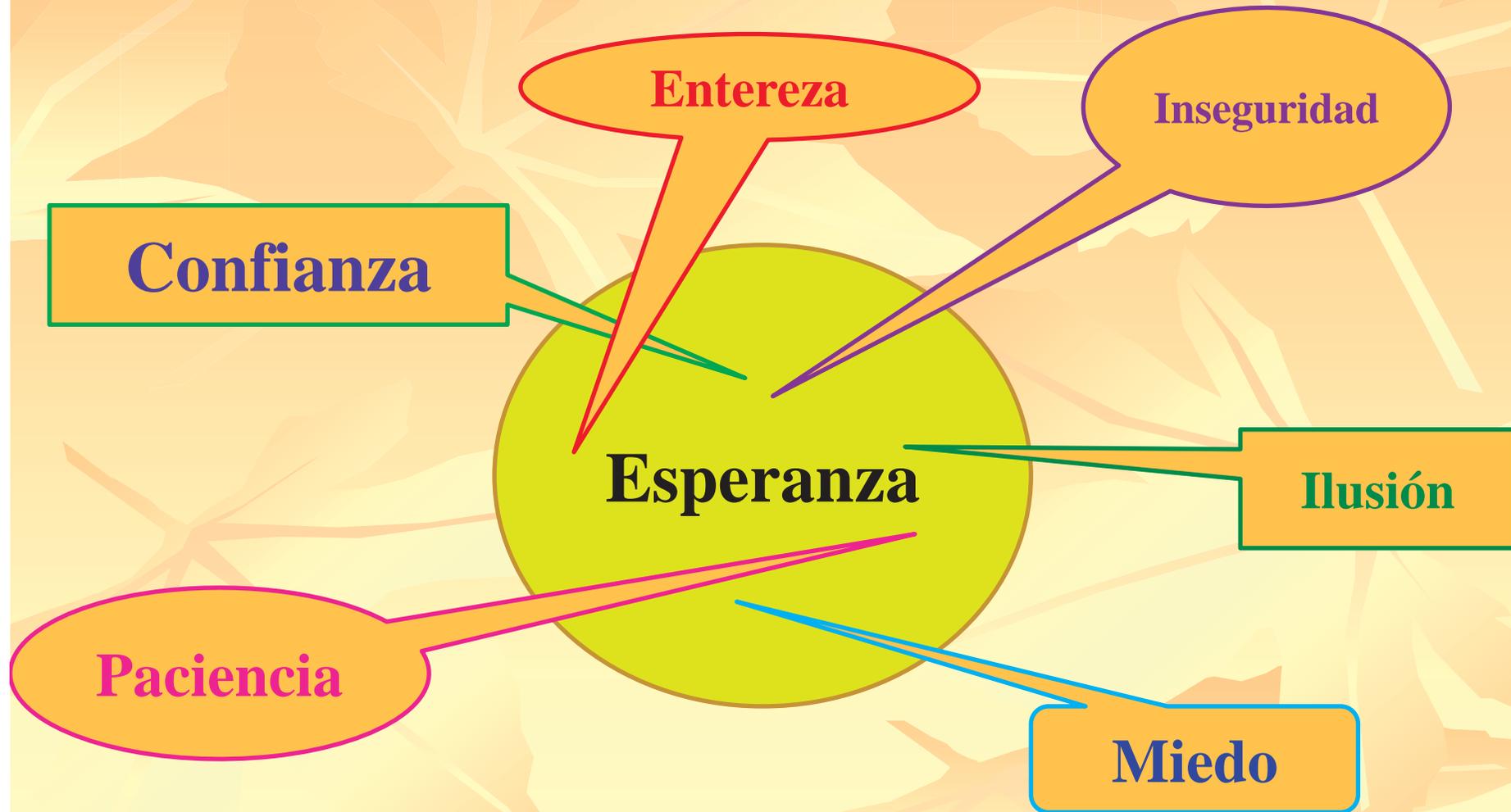
- Es la confianza en lograr una cosa o en que ocurra algo deseado

Presente



Futuro

Esperanza



Esperanza



¿Counselling?

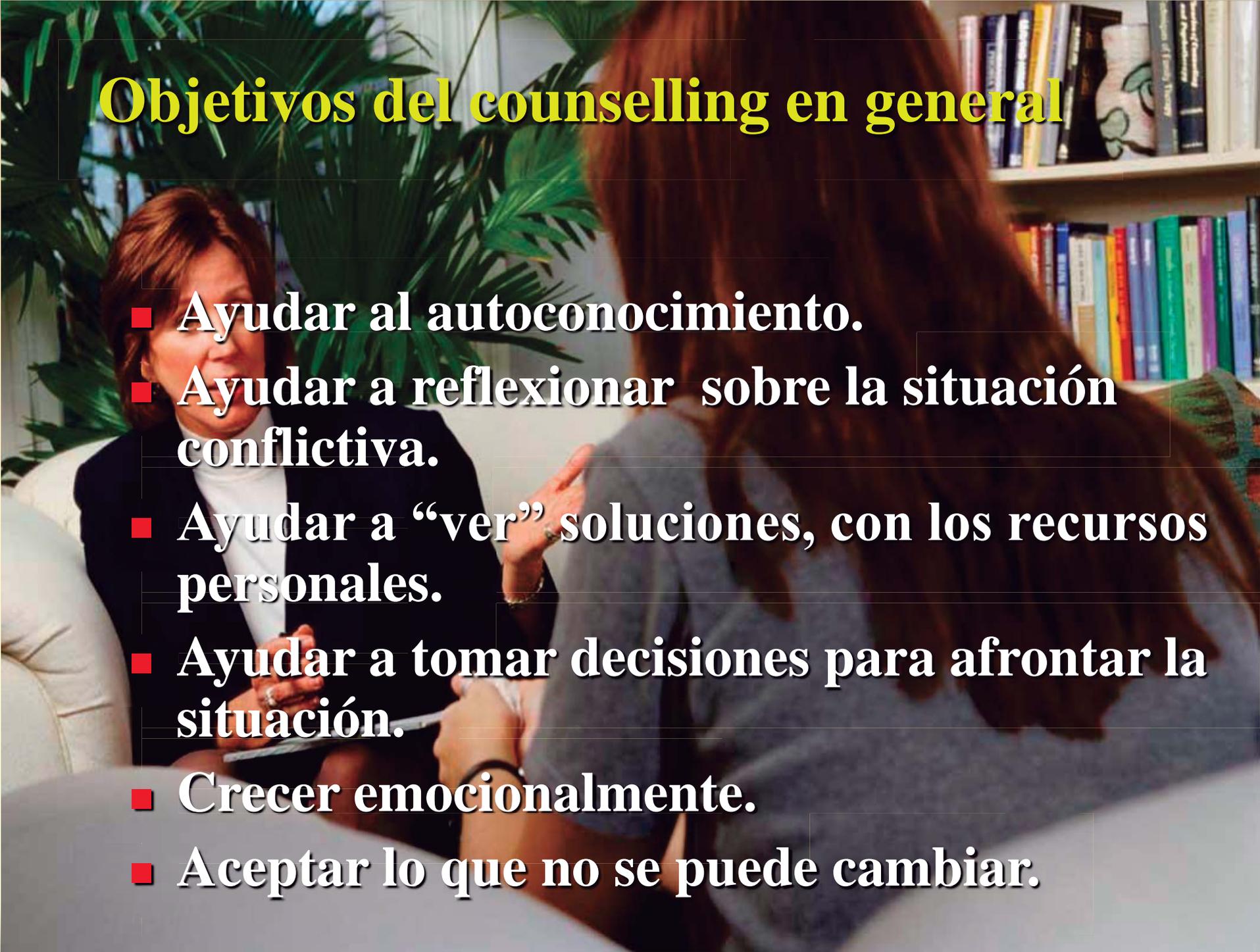
- **Asesoramiento (psicológico)**
 - **Orientación**
 - **Relación de ayuda**
-
- **ii No es dar consejos !!**
 - **ii No es decirle al otro lo que tiene que hacer !!**

Escenario del counselling

- **Ayudado:** La persona que tiene la situación problemática: Paciente, cliente, alumno, trabajador, doliente...
- **La situación problemática:** (social, laboral, de pareja, de duelo, de enfermedad, etc.)
- **La persona que ayuda y orienta (orientador o counsellor)** al ayudado a que encuentre la mejor solución posible a su problema

Ejemplo: la relación clínica

Objetivos del counselling en general



- Ayudar al autoconocimiento.
- Ayudar a reflexionar sobre la situación conflictiva.
- Ayudar a “ver” soluciones, con los recursos personales.
- Ayudar a tomar decisiones para afrontar la situación.
- Crecer emocionalmente.
- Aceptar lo que no se puede cambiar.

Counselling en CUIDADOS PALIATIVOS

AYUDANTE



AYUDADO:
-El paciente
-o el familiar

SITUACIÓN DE SUFRIMIENTO



Objetivos del counselling en CCPP

- **Disminuir el sufrimiento de los pacientes (y de sus familias) y ayudarles a adaptarse a su realidad**
- **Disminuir el coste emocional para los profesionales**
- **Aumentar el grado de satisfacción de todos los implicados**

¿Qué es lo principal en el counselling?

- Persona que precisa ayuda, es una persona con recursos para afrontar de esa situación conflictiva
- Después de lo anterior, lo más importante para ayudar a una persona que pasa por una situación de dificultad, no son los conocimientos teóricos del ayudante, sino sus

¡sus actitudes!

**lo que más ayuda
a una persona a afrontar
una situación problemática es
la disposición interior del ayudante**



Actitudes básicas para el counselling

Disposición interior del counsellor

- **EMPATÍA.**
- **ACEPTACIÓN INCONDICIONAL/
CONSIDERACIÓN POSITIVA.**
- **AUTENTICIDAD, HONESTIDAD.**

Yo, counsellor, qué necesito

- *Intentar comprender al otro*

- **Pensar que el otro es una persona valiosa y con recursos**

- **Ser honesto**



Actitudes básicas para el counselling

■ **EMPATÍA:**

es la actitud que **permite comprender** la realidad a través de los ojos del otro (“ponerse en el lugar del otro”) y **transmitirle que le hemos comprendido**

Es unidireccional: del ayudante al ayudado



Empatía

- No es vivir lo que le pasa al otro sino intentar comprenderle desde sus coordenadas (desde sus valores)
- Dejo a un lado mi manera de ver el mundo e intento contemplar la realidad a través de los ojos del otro, sin juzgarle.
- Intento transmitir que le comprendo.
- Luego vuelvo a mi lugar. Me distancio de su sufrimiento

Los dos pájaros

Empatía

Dos pájaros estaban muy felices sobre la misma planta, que era un sauce. Uno de ellos se apoyaba en una rama, en la punta más alta del sauce; el otro estaba más abajo, en la bifurcación de unas ramas.

Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto dijo para romper el hielo:

- ¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes!

El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó de modo cortante:

- Pero ¿estás cegato? ¿No ves que son blancas?

Y el de arriba, molesto, contestó:

- ¡Tú eres el que está cegato! ¡Son verdes!

Empatía

Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió:

- Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas. Tú no entiendes nada, so tonto.

El pájaro de arriba notaba que se le encendía la sangre y, sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección.

El otro no se movió. Cuando estuvieron cercanos, uno frente a otro, con las plumas encrespadas por la ira, tuvieron la lealtad de mirar los dos hacia lo alto, en la misma dirección, antes de comenzar el duelo.



Empatía

El pájaro que había venido de arriba se sorprendió:

- ¡Oh, qué extraño! ¡Fíjate que las hojas son blancas!

E invitó a su amigo:

- Ven hasta arriba, adonde yo estaba antes.

Volaron hasta la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro:

- ¡Fíjate que las hojas son verdes!

Empatía



Para que sea creíble y no parezca artificial, es muy importante que sea **personalizada y concreta**. Constituye una de las formas más eficaces de generar confianza en la relación de ayuda.

En lugar de decir simplemente: *Te entiendo*, es mucho mejor decir: *Comprendo que si tu hijo pequeño no viene a verte, estés triste*

Actitudes básicas para el counselling

- **Empatía**

- **ACEPTACIÓN INCONDICIONAL:**

- Respetar y aceptar a la persona, con sus valores (que no es lo mismo que aprobar su conducta). Respetar su autonomía. ¡ No juzgarla !
- Acoger sus sentimientos y emociones (que en sí mismos no son ni buenos ni malos).
- Confianza en la persona y en sus recursos. Consideración positiva.
- Cordialidad y calidez en el trato

Actitudes básicas para el counselling

ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

El counsellor no da soluciones, sino que ayuda a identificar las opciones posibles y el ayudado elige la que cree que es la mejor

Actitudes básicas para el counselling

Empatía

Aceptación incondicional

■ **AUTENTICIDAD O CONGRUENCIA**

Coherencia entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se expresa.



¿Y esto en la práctica cómo se hace?

El método de esta relación de ayuda no es nuevo, y está basado en el método socrático de **escuchar** y **responder** provocando la reflexión, en el contexto de una relación (clínica) respetuosa y de confianza.

¿Y esto en la práctica cómo se hace?: ¿Cuáles son las estrategias del counselling?

- **La escucha activa**
- **La respuesta empática. Reformulación**
- **La personalización**
- **La autorrevelación e inmediatez**
- **La confrontación**
- **Motivar para el cambio**
- **El arte de separarse**

Escucha activa

- Escuchar activamente y de manera empática, siendo un apoyo emocional que facilite la expresión de los sentimientos.
- Escuchar, escuchando
- Escuchar el doble de lo que se habla
- Escuchar activamente es mucho más que oír



Estrategias del counselling

La escucha activa

Es la herramienta fundamental del counselling:

“sentirse escuchado” es terapéutico

NO sólo oír, sino un estar atento real,

NO solo los hechos, sino los sentimientos, valoraciones, etc.

Importancia del lenguaje no verbal

Se escucha con “toda” la persona

Importancia de los silencios

Obstáculos para la escucha real. Sanador herido

Preguntar, sintetizar, clarificar. (¡OJO!, ¡¡No interrogar!!)

Escuchar y respetar



Escuchar sin juzgar y sin "mandar"

Sin decirle al otro lo que
tiene que hacer o lo que
tiene que sentir...

Esta escucha es terapéutica



Estrategias del counselling

- La escucha activa

- **La respuesta empática:**

- devolver con pocas palabras, como “eco artificial” lo que comunica el ayudado para promover que siga. Reformular
- poner orden en lo que el ayudado expone y devolverlo con más claridad
- dar nombre a los sentimientos

No hay que responder preguntas sin respuesta

- La enfermedad, la proximidad de la muerte, además de dolor, produce una gran sensación de vacío y desconcierto.
- *“¿Por qué a mí, a él o a ella?”*,
- *“¿Por qué ahora?”*,
- *“¿Por qué Dios permite esto?”*,
- *“¿Por qué no le hice caso en su momento?..”*

Estrategias del counselling

- La escucha activa
- **La respuesta empática. Reformulación**

La resp. empática se concreta mediante la escucha activa y se comunica mediante la REFORMULACIÓN

La resp. Empática es una de las formas más eficaces de **acoger, de generar confianza** y de hacer sentir al ayudado que el counsellor está centrado en él.

Reformular es captar lo que el otro expresa (verbal y no verbal) y devolvérselo con claridad (= **espejo**). Estar en la misma onda de comunicación, no de opinión.

Counselling y esperanza

¿Dónde puede encontrarse la esperanza en un proceso tan “hostil” como el proceso de morir?

El símbolo de la esperanza es el Ancla: el mejor agarradero sólido dónde apoyarse es ofrecer un espacio de autenticidad, donde:

- ACOGER Y COMPARTIR TEMORES,
- DONDE NO HAYA QUE DISIMULAR
- NO SE SIENTA SOLO Y TENGA EN QUÉ Y ÉN QUIÉN CONFIAR

Counselling y esperanza

- **En qué confiar:** cambiante con la enfermedad
- **En quién confiar.** A veces el miedo del paciente es reflejo de su soledad. Es muy importante transmitirle que no le vamos a dejar solo:

**NO HAY MAYOR DESESPERANZA
QUE SENTIRSE ABANDONADO**

- Sentirse acompañado por sus seres queridos y por el equipo

Counselling y esperanza

La conversación sobre la muerte (y por tanto sobre la esperanza) desde la confianza y la verdad requiere coraje y **TÉCNICA**.

El counselling proporciona estrategias para:

- Apoyar emocionalmente y de forma eficaz al paciente y a sus familiares.
- No sentirse atropellados por las emociones, que generan angustia y “salgan” de la situación alimentando “falsas esperanzas”, como posibilidades irreales de curación o de supervivencia.

Counselling y esperanza

**Ayudar a mantener la esperanza
sea cual sea la evolución de la enfermedad,
es el mayor gesto de solidaridad
con la persona que se enfrenta
al proceso de morir**