

Estrategias de prevención y manejo de la implicación

Más corazón en
las manos
SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es



ESQUEMA



ESQUEMA

Exploración del manejo de la implicación

Empatía

Gestión del contagio emocional

Transferencia y contratransferencia



EJERCICIO:

Exploración del manejo de la
implicación.



Ecpatía



Diferentes conceptos

EMPATÍA

- Tichner, 1909, empatía: traducción de Einfühlung, introducido en psicología por Lipps, tomado de la filosofía estética de Vischer de 1873: ensimismamiento frente a la naturaleza, el arte...



Diferentes conceptos

- Tichner, 1909, empatía: traducción de Einfühlung, introducido en psicología por Lipps, tomado de la filosofía estética de Vischer de 1873: ensimismamiento frente a la naturaleza, el arte...
- Einfühlung: Estímulo creativo del artista, actor, profesor, cuya eficacia depende de la identificación con la materia afrontada. Así se da vida a un rol, calor al mármol, se hace de una lección una obra de arte...



Diferentes conceptos

- Tichner, 1909, empatía: traducción de Einfühlung, introducido en psicología por Lipps, tomado de la filosofía estética de Vischer de 1873: ensimismamiento frente a la naturaleza, el arte...
- Einfühlung: Estímulo creativo del artista, actor, profesor, cuya eficacia depende de la identificación con la materia afrontada. Así se da vida a un rol, calor al mármol, se hace de una lección una obra de arte...
- Tichner: «empatheia»: identificación tan profunda con otro ser que le llevara a comprender los sentimientos del otro con los «músculos de la mente».



Diferentes conceptos

- Variable preliminar de las relaciones comprensivas, que se da con algunas personas.
- Empatía terapéutica: «proceso interactivo destinado a conocer y comprender a otra persona con el fin de facilitar su desarrollo, su crecimiento personal y su capacidad para resolver sus problemas».

Neuronas espejo

Neuronas espejo

- Tendencia al «mimetismo motorio» (Tichner), precursor de la empatía, visible en el niño (lloran, p.ej.).



Neuronas espejo

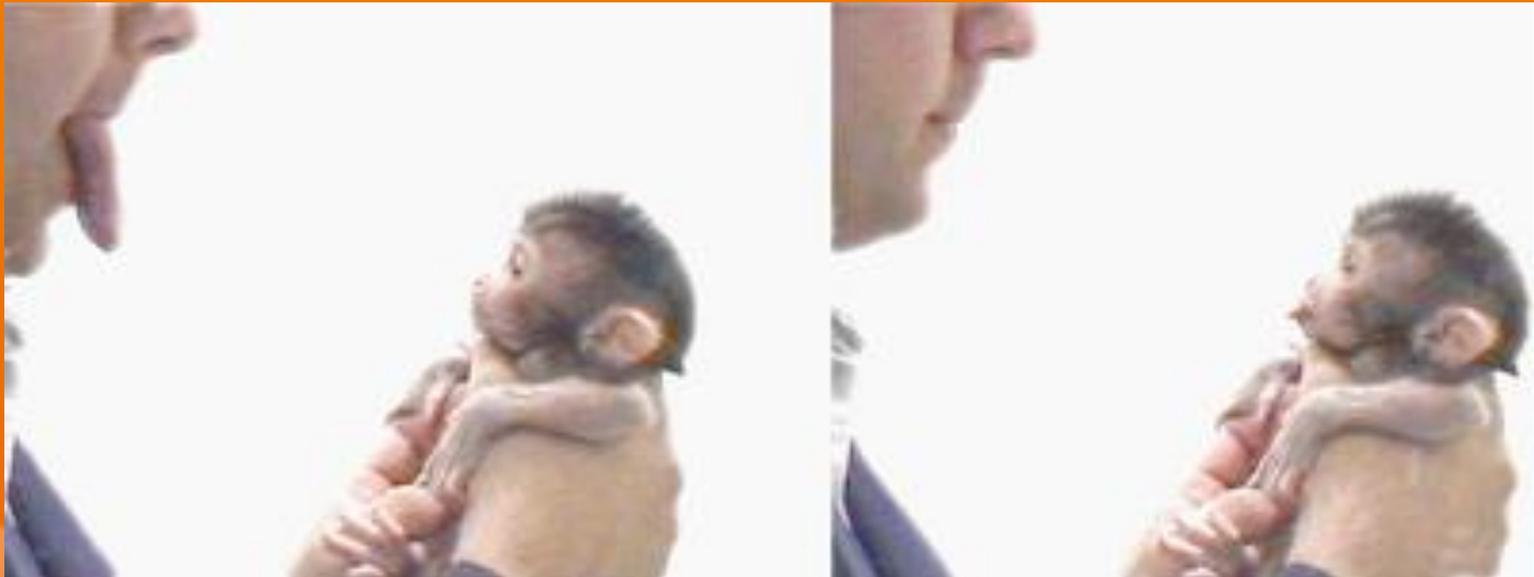


- Años 90, Giacomo Rizzolatti en la universidad de Parma:
 - Un tipo de neuronas en los monos que se activan cuando realizan un acto motor, pero también cuando el animal observa a otro realizarlo.



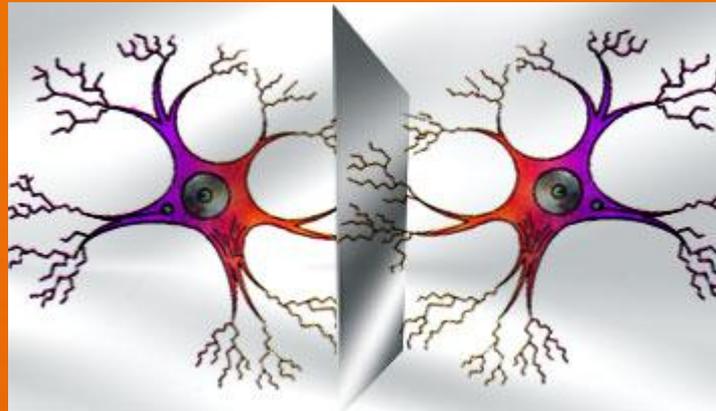
Neuronas espejo

- Ramachandran considera uno de los principales descubrimientos neurocientíficos: capacidad de «sentir el dolor del otro»: «sentimos el pinchazo del otro».



Neuronas espejo

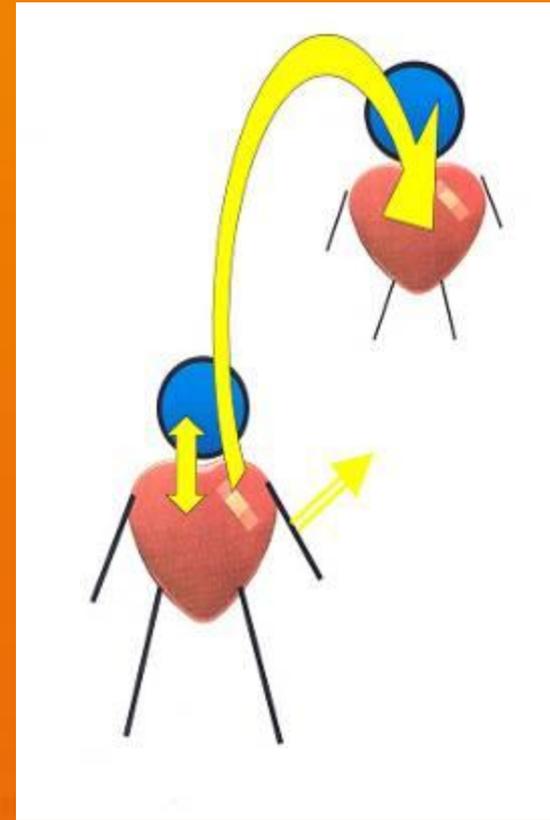
- Neuronas espejo: un tipo de neuronas que se encienden (muestran actividad, se activan) no solo cuando hacemos algo, sino cuando vemos o imaginamos que alguien lo hace.
- Pueden ser parte de la base biológica de la empatía.





Empatía

- Actitud (cognitivo, afectivo, conductual)
- Proceso activo, consciente, intencional.





Empatía

- «Radar emocional»





Empatía

- **Comprender
+ transmitir comprensión.**





Empatía

- >< Simpatía:
identificación emocional,
proyección,
intuición,
feeling.





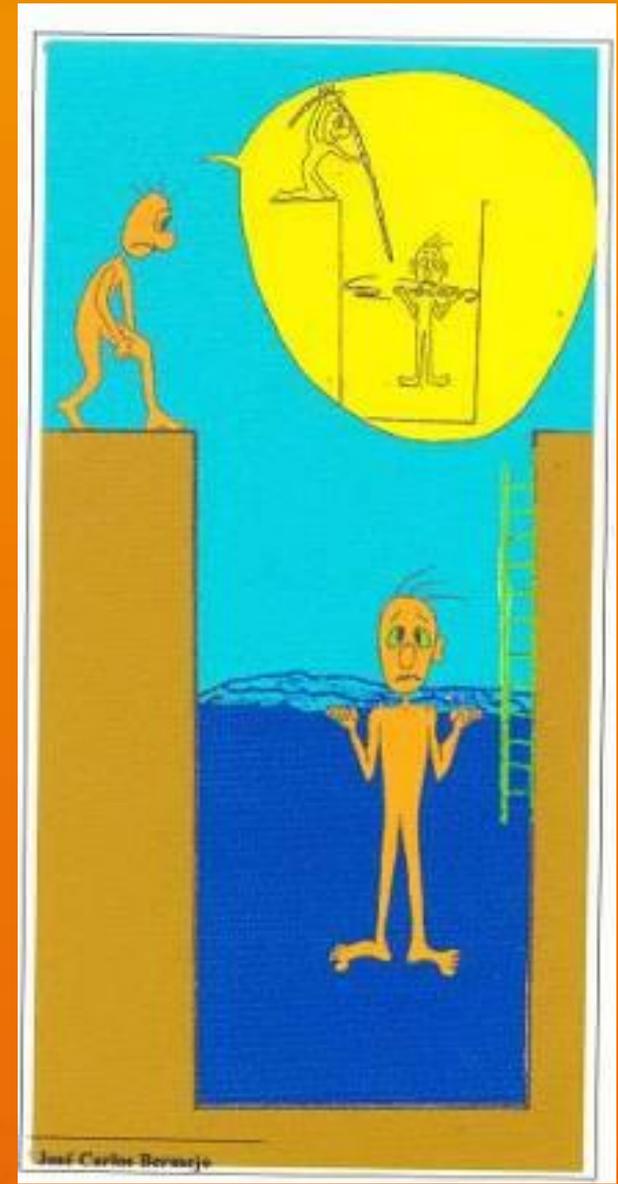
Fases de la empatía terapéutica





Empatía

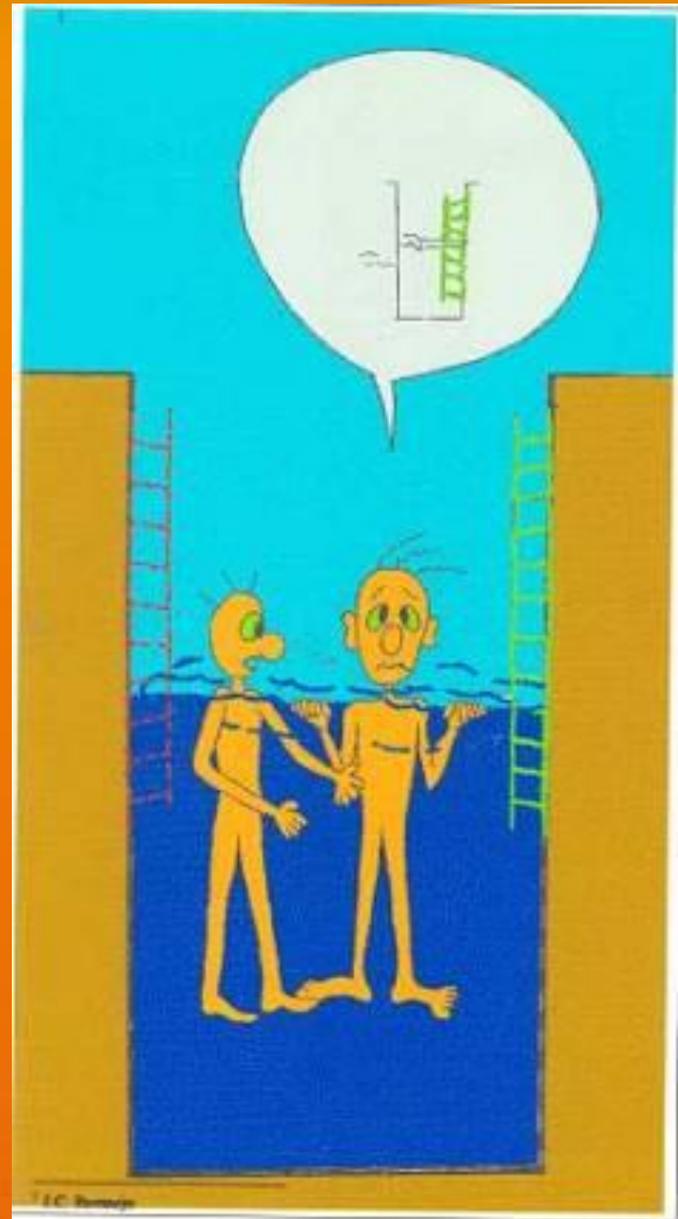
★ Podemos constatar que la tendencia más espontánea suele ser la paternalista, la intervención no holística, sino centrada en las necesidades “de primera vista”.



Empatía

- ★ La actitud empática, en cambio, requiere un proceso de doble *identificación actitudinal* con la persona y con la situación del otro.
- ★ “Si yo fuera él, y estuviera en su situación...”

(Fase de identificación)





Empatía

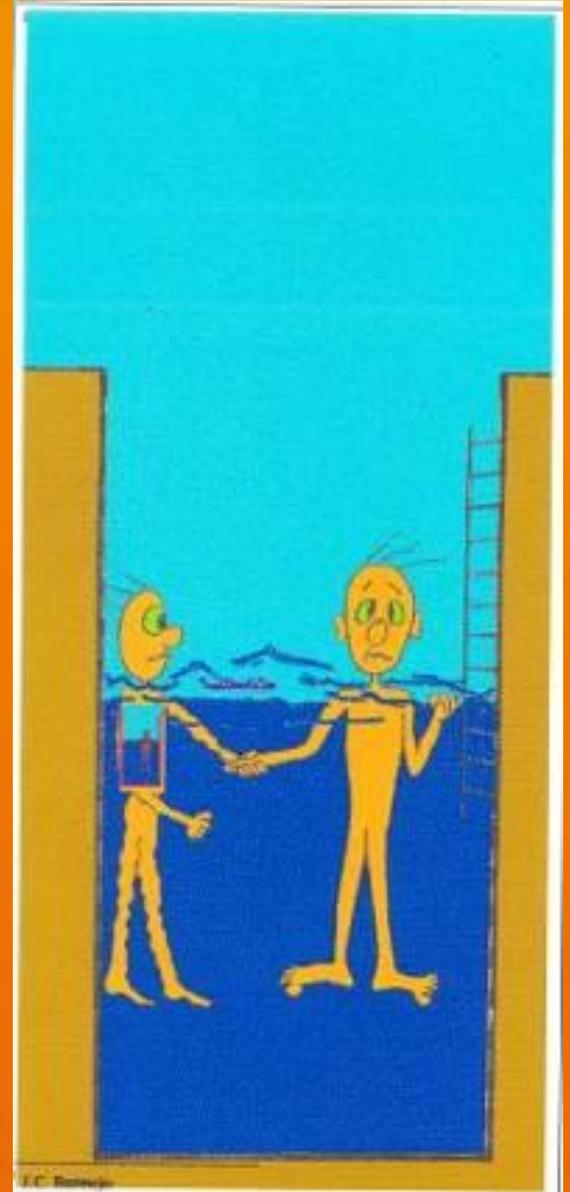
★ Pero la actitud empática comporta también la conciencia y el manejo de la *repercusión* que en el ayudante se produce en el encuentro con el paciente. (Fase de repercusión)





Empatía

★ La empatía, además,
supone manejar
como recurso
la propia vulnerabilidad
("sombra") conocida
y reconocida con ocasión
del encuentro con la ajena. (Fase
de incorporación)

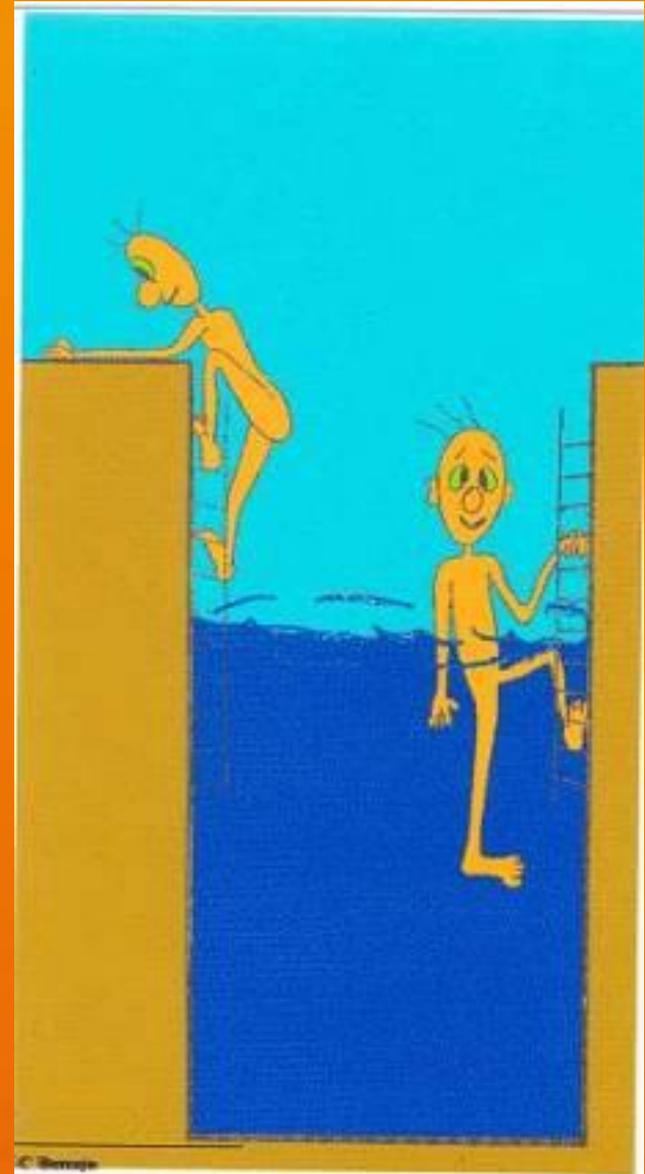




Empatía

No se produce verdadera
empatía sin sano
distanciamiento
emocional para
prevenir el burn-out
y permitir la
“diferenciación”
y “confrontación”.

(Fase de separación) **ECPATIA**





Ejercicio

“Dificultad personal vivida
más intensamente”



ANALISIS DE CASO

Hablando con Laura por teléfono



HABLANDO CON LAURA POR TELÉFONO

Laura tiene 34 años, tiene dos hijos de 9 y 5 años. Mantengo un seguimiento con ella, desde hace aproximadamente un año, cuando iniciamos las consultas en Atención Primaria por problemas de malos tratos de parte de su marido. Suele contactar con el Centro de Salud aparentemente sin motivos concretos, pero detecto que su estado de salud está empeorando, por los indicadores que va dando. Suele coincidir con incidentes en el domicilio.



HABLANDO CON LAURA POR TELÉFONO

Desde que ingresó la última vez en el hospital por mareos y cefaleas, los niños viven con la abuela paterna. No se encuentra un diagnóstico concreto para su sintomatología. Las crisis epilépticas son las secuelas de una fractura de base craneal producida por una agresión hace 4 años. Laura llama al Centro de Salud en que trabajo para hablar conmigo.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

A.1 ¡Hola, Pilar! ¿Tienes un ratito para hablar?

B.1 ¡Qué bueno escucharte, Laura! ¿Cómo estás?

A.2 (Silencio) Bueno, como siempre.

B.2 Dices que como siempre, pero yo te noto preocupada.

A.3 Sí, todavía no sé muy bien qué ha pasado. Esto no es nada fácil, ¿sabes? (Baja la voz) No sé por dónde empezar. (Silencio).



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

- B.3 Te cuesta, ¿verdad? ¿Lo quieres intentar?
- A.4 (Llorosa, silencio). No me acuerdo de mucho; ha sido muy rápido, muy rápido...
- B.4 Entiendo, Laura, que estás confusa. Ha debido pasar algo... Todo muy rápido, dices...
- A.5 (Llorando) No sé si puedo... Mi marido llegó a casa muy enfadado, insultándome nada más entrar por la puerta. Me ha tirado al suelo y no me puedo acordar de lo que pasó después.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

B.5 Siento que estás asustada... y te desconcierta que no puedas recordar lo que ha pasado, ¿verdad? ¿Tienes alguna lesión?

A.6 Sólo sé que me duele todo. Me desperté desnuda y él no estaba. Ha cerrado la puerta con llave, como siempre. Es muy fuerte esto, muy fuerte... (Con rabia y llanto).

B.6 Laura, me preocupa lo que me estás contando. También yo siento mucha rabia.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

- A.7 ¿Cómo quieres que me sienta? Mi marido me pega lo normal, pero esta vez ha hecho lo que ha querido conmigo... y eso no. Todo esto no tiene sentido, no eso y capaz de verle una salida.
- B.7 ¡Qué duro! ¿Verdad? Me llama la atención que digas que te pega lo normal. Te has ido acostumbrando a cómo te trata Andrés. No ves una salida y te sientes muy cansada y dolorida.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

A.8 Bueno... (Titubeando) Sí, la única salida es quitarme de en medio. Me han quitado a mis hijos, no tengo a nadie...

B.8 Dices que no tienes a nadie, aunque estamos hablando tú y yo. Y además me has llamado tú. A alguien sí tienes.

A.9 Sí.

B.9 Estás harta y muy cansada, ¿no? ¿Has intentado quitarte la vida alguna vez?



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

- A.10 (Silencio tenso) Sí. (Suspira). Hace unos años. Me intenté cortar las venas, pero Andrés me llevó al hospital. (Lo dice con duda o como si estuviera pendiente de otra situación). Creo que viene alguien...
- B.10 Siento que tienes miedo, Laura. Me preocupa que puedas tener lesiones internas. ¿Quieres que te mande un coche patrulla y te saque de casa?
- A.11 (Aterrada) No sé si voy a poder. No, no mandes a nadie. Tienes razón, estoy muy asustada.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

- B.11 No es la primera vez que hablamos de ello; por un lado sientes el deseo de salir de ahí, dejándolo todo y sin embargo te tiene paralizada el miedo.
- A.12 (Está pendiente de ruidos al fondo). Espera... (Se aleja y vuelve). Ya estoy.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

B.12 Laura, llevas sufriendo las palizas de tu marido desde hace mucho tiempo, cada vez que hablamos me comentas que te han vuelto a ingresar en el hospital o que te encuentras peor, hoy has llegado a perder el conocimiento y no sabes muy bien qué ha pasado; sientes incluso que te ha violado y quieres suicidarte porque no ves salida. ¿Qué te parece si elaboramos un plan de seguridad para salir de ahí?



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

A.13 (Empieza a hablar muy nerviosa) No sé, no sé qué hacer, a dónde ir... Estoy completamente desconectada de mi familia. Me siento tremendamente avergonzada de lo que dirán. Me da vergüenza mirar a la cara. No sé qué pensarás de mí. Quizá pienses como mi marido, que estoy loca o que le he provocado.



HABLANDO CON LAURA POR TELEFONO

B.13 Es importante para ti lo que pensemos los demás de tu situación y de ti. No estás loca, pero sí que estás sufriendo una tensión muy fuerte que puede desencadenar unos síntomas que te hagan pensar que lo estás. Has luchado mucho por sobrevivir, Laura, y la situación es límite ahora mismo.

A.14 Pilar... (Aterrada) Llama a alguien, y que me saquen de aquí. (Cuelga e inmediatamente se da parte al 091).



ANÁLISIS DE IMPACTO SOBRE MÍ MISMO



PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS





PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS

(*Competencia emocional*)





PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS

(Competencia emocional)

TOMAR CONCIENCIA





PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS

(Competencia emocional)

TOMAR CONCIENCIA



DAR NOMBRE



PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS

(Competencia emocional)

TOMAR CONCIENCIA



DAR NOMBRE



ACEPTAR





PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS

(Competencia emocional)

TOMAR CONCIENCIA



DAR NOMBRE



ACEPTAR



ENCAUZAR



PROCESO DE INTEGRACION DE LOS SENTIMIENTOS

(*Competencia emocional*)

TOMAR CONCIENCIA



DAR NOMBRE



ACEPTAR



ENCAUZAR



EXPRESAR (ASERTIVIDAD)



Ejercicio

Aprender a nombrar
sentimientos

Ejercicio I.E.

ASERTIVIDAD

Asertividad

(Competencia emocional)

Pasividad
Represión

Comunicación
incontrolada
de los sentimientos.
Agresividad.

- No represión : Afirmación de sí mismo
- No agresividad : Respeto de los derechos del otro

ASERTIVIDAD

Asertividad

(Competencia emocional)

Pasividad
Represión

Comunicación
incontrolada
de los sentimientos.
Agresividad.

- No represión : Afirmación de sí mismo
- No agresividad : Respeto de los derechos del otro

No comunicación
asertiva

Comunicación
asertiva



ASERTIVIDAD

Pasividad
Represión

Asertividad

(Competencia emocional)

Comunicación
incontrolada
de los sentimientos.
Agresividad.

- No represión : Afirmación de sí mismo
- No agresividad : Respeto de los derechos del otro

No comunicación
asertiva

**COMUNICAR
LOS SENTIMIENTOS**

Comunicación
asertiva

- En primera persona.
- De manera concreta, específica.
- En el momento oportuno.
- Preferiblemente a la persona que los desencadena
- Si a un 3º : con voluntad de ayudar/se.



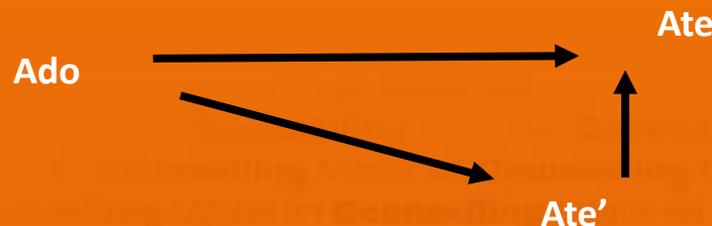
La transferencia



La transferencia

Una persona reacciona ante otra como si esta última fuera un tercero, percibiéndola de un modo no real.

- Normalmente se transfieren las reacciones emotivas experimentadas hacia una figura de la propia historia.





La transferencia

- Reviste connotaciones :
 - positivas : afecto.
 - ambivalentes : dependencia, rabia, confianza.
 - negativas : hostilidad, agresividad.

- La psicoterapia la usa como instrumento terapéutico.



La transferencia

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE

1. Prevenir.



La transferencia

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE

1. Prevenir.
2. No responder a expectativas desproporcionadas.



La transferencia

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE

1. Prevenir.
2. No responder a expectativas desproporcionadas.
3. Inmediatez.



La transferencia

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE

1. Prevenir.
2. No responder a expectativas desproporcionadas.
3. Inmediatez.
4. Pedir ayuda (el ayudante).



La transferencia

ESTRATEGIAS DE ABORDAJE

1. Prevenir.
2. No responder a expectativas desproporcionadas.
3. Inmediatez.
4. Pedir ayuda (el ayudante).
5. Derivar a otros ayudantes.



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es

