

## **Discapacidad**

### **Tips para dirigirnos y apoyar a las personas con discapacidad**

Mtra. Rosa Georgina Hernández Abarca

Algunas encuestas revelan que la mayoría de las personas con discapacidad consideraron que sus mayores problemas son la discriminación y la dificultad para encontrar empleo, por falta de oportunidades y de una cultura de la discapacidad y la inclusión.

#### **Técnicas utilizadas por psicólogos**

A tenor de lo anterior, el psicólogo utiliza una serie de herramientas que servirán para tratar y ayudar a las personas con alguna discapacidad.

La principal es la empatía, es decir, saber escuchar y comprender el trastorno emocional del sujeto. Escuchar y apoyar a esta persona favorece la creación de un "vínculo de gran confianza" entre el profesional y la persona con discapacidad, lo que permitirá trabajar de manera conjunta.

Una vez lograda esta relación, el psicólogo enseñará a la persona con discapacidad (pcd) mecanismos para controlar sus emociones negativas, para que sea capaz de aceptar sus limitaciones y adaptarse a ellas, pero sobre todo para que aprenda a reaccionar emocionalmente frente a situaciones desagradables.

Hay que tener presente que el lazo que se establece entre profesional y paciente es crucial para que el tratamiento sea efectivo.

#### **La importancia de la labor del psicólogo**

Podemos decir que la importancia radica - además de trabajar y tratar la ansiedad y los estados de depresión asociados a la discapacidad - en que se encarga de la estimulación cognitiva vinculada algunos de ellos. Además, su trabajo diario incluye a los familiares que conviven día con día con las personas con discapacidad, familiares que también se ven afectados emocionalmente por la discapacidad: su orientación es vital y fundamental en estos casos. Así, también la presencia de estos profesionales es importante en los Departamentos de Recursos Humanos de las empresas, porque posibilita que se lleve a cabo la incorporación de las personas con discapacidad al ámbito profesional por medio de políticas y programas que buscan la inclusión social y laboral de las mismas.

En definitiva, la psicología no sólo busca evaluar y atender a las personas con discapacidad, sino que aboga para que su inclusión en el seno de la sociedad sea completa en todos los niveles: la inclusión fue definida por la Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad y respaldada por las leyes de los países y estados.

Para lograr un definitivo cambio de paradigma, además de las acciones citadas, se deben realizar cambios en la formación de los profesionales en psicología.

Debemos tener cuidado, ya que una actitud externa incondicional está acompañada a menudo por sentimientos de aburrimiento, escepticismo o rechazo, y termina siendo percibida como inconsecuente y poco merecedora de confianza. Sin advertirlo, nuestra comunicación se vuelve contradictoria: nuestras palabras transmiten un mensaje, mientras que el resto de nuestro ser comunica el fastidio que sentimos.

### **Algunas actitudes favorables**

- Se debe ser lo suficientemente expresivos y transparentes como para mostrarse tal cual se es.
- Debemos ser lo suficientemente fuertes para aceptar y respetar a las personas con algún tipo de discapacidad.
- Debemos admitir la individualidad del otro, permitiéndole "ser lo que es": honesto o falso, infantil o adulto desesperado o pleno de confianza.
- Es necesario que nuestras acciones y actitudes no sean caracterizadas por juicio o un extremado análisis.

### **Objetivos que se deben lograr**

Lograr que las personas con discapacidad:

- Cambien su auto-percepción y auto-conocimiento;
- \* Mejoren su autoestima.
- \* Adquieran una mayor capacidad de tomar sus propias decisiones.
- \* Tengan mayor confianza en sí mismas.
- \* Afronten con más seguridad sus experiencias, viviéndolas con intensidad y sin miedos.
- \* Acepten mejor sus actitudes hacia los otros, interactuando en forma más satisfactoria con ellos.
- \* Toleren mejor la frustración generada por las dificultades o los obstáculos de difícil solución.
- \* Disminuyan las repuestas defensivas y/o reactivas.
- \* Mejoren su capacidad de enfrentar situaciones nuevas con actitudes originales y creativas.
- \* Logren mayor adaptación al medio y a la realidad que les toca vivir.

### **El vínculo profesional**

Debe basarse en la interacción y la complementariedad, con énfasis en la buena comunicación entre las partes y la inclusión de lo emocional.

La **empatía** es una habilidad aprendida que sólo es puesta en práctica por terapeutas que buscan en sus modelos teóricos sistemas explicativos inteligentes, que aumenta su capacidad de captación de lo que ocurre a su consultante. Es decir, que la empatía aparece sólo en aquellas relaciones terapéuticas que apuntan a elevar el nivel de comprensión de la problemática a tratar.

Significa concordancia o aproximaciones a una concordancia en torno a cualidades de experiencia, intensidades, ritmos, modos de carga y de descarga de comunicación y de reservas a la comunicación.

Es la capacidad de imaginarse uno mismo en el lugar del otro, dando lugar a una comprensión profunda y completa de sus sentimientos, deseos, ideas y acciones.

La escucha empática tiene algunos objetivos principales: consolidar un vínculo sólido, basado en la confianza y el respeto mutuo; favorecer la interacción, la comprensión, la complementariedad y la buena comunicación; obtener información precisa acerca de la construcción del vínculo terapéutico.