

EMPATIZAR CON EL PACIENTE





RELACIÓN DE AYUDA

La emergencia extrahospitalaria, se hace mucho uso de **la comunicación**:

- En apoyo y sostén moral.
- En la ayuda en momentos difíciles.
- En los estados ansiosos y depresivos.
- En las reacciones psicológicas ante la enfermedad súbita o el accidente.



RELACIÓN DE AYUDA

Esta relación es tan intensamente personal que:

- **Es importante la presencia.**
- Pero es mucho más importante como estas.



RELACIÓN DE AYUDA

El enfoque terapéutico de ver a la persona en **su totalidad de ser** biopsico-social-espiritual da fuerza a la tesis de que **sólo con la técnica no es suficiente**, que cuanto mayor extensión de la persona tratemos, más eficaces seremos.



RELACIÓN DE AYUDA

El sanitario tiene que **buscar o crear las condiciones** aptas para promover la capacidad de afrontar y superar con **creatividad** la difícil situación en la que se encuentra.



RELACIÓN DE AYUDA

Nosotros no somos psicoterapeutas. Pero si que tenemos que poseer un **modo de ser y de saber situarse** interpersonalmente que nos permita ser más eficaces.





LA ATENCIÓN A NUESTRO PROPIO MUNDO INTERIOR

Toda comunicación eficaz con los demás supone un **adecuado conocimiento de nosotros mismos.**

- Porque la transferencia emocional afectará a nuestras decisiones.



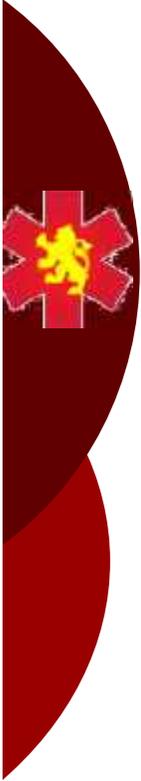
LA ATENCIÓN A NUESTRO PROPIO MUNDO INTERIOR

También puede ser un peligro por la naturaleza misma de la relación:

- Por el dramatismo de la situación.
- Por el pudor físico del paciente.
- Por el contacto con el dolor y la muerte.

Para protegernos podemos, sin darnos cuenta, reducir nuestra implicación:

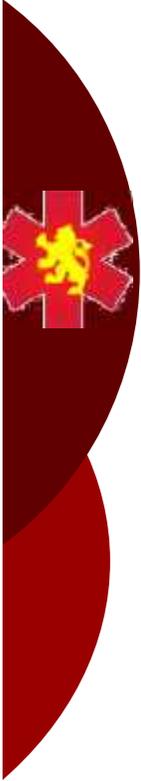




EL RESPETO

Este esfuerzo de conocerse y controlarse a si mismo, es el primer paso en la relación de ayuda.

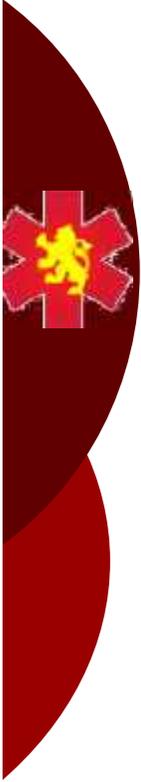
También manifiesta, la voluntad de considerar y respetar al paciente como persona.



EL RESPETO

El enjuiciar es peligroso, ya que con frecuencia el paciente se encuentra:

- En situaciones de necesidad o inferioridad.
- Con deterioros físicos y/o psíquicos.
- Con gran fragilidad o impotencia.



EL RESPETO

Manifestación de ausencia de respeto sería:

- La dificultad o ausencia de escucha.
- No responder a sus preguntas.
- No tomar en consideración sus miedos, razones o preocupaciones.
- No atender a sus derechos de conocer razonablemente su diagnóstico





ABRIRSE A LA ESCUCHA

La escucha es una de las formas más eficaces de respeto.

Es una de las “**caricias positivas**” más apreciadas por las personas.

Cuando uno se siente escuchado tiene la viva sensación de ser tomado en serio.

ABRIRSE A LA ESCUCHA

Giuseppe Colombero afirma:

- *“La escucha es un acto espiritual por ser parte de nuestro mundo interior”.*
- *“la verdadera escucha sólo es posible en el silencio de todo lo demás”.*



ABRIRSE A LA ESCUCHA

Escucha y silencio no pueden prescindir el uno del otro. Y escuchar en silencio implica:

- Cierta distancia y, a la vez, cierta cercanía, para que nos sienta próximos evitando proyectar sobre el paciente nuestros propios miedos.

ABRIRSE A LA ESCUCHA



- ❖ Lo que dice el paciente raramente exige una respuesta
- ❖ El paciente tiene necesidad de exteriorizar lo que siente.
- Puede preguntar, pero en la mayoría de los casos es él el que tiene la respuesta.
- Puede hacer una afirmación presentada en forma interrogativa.



ABRIRSE A LA ESCUCHA

- La respuesta que el paciente espera no se sitúa necesariamente en el mismo plano que la pregunta.
- ❖ La respuesta esperada es más bien: “te entiendo...” “veo que te preocupa...”.



ABRIRSE A LA ESCUCHA

- Que el sanitario esté persuadido de que lo que se acaba de decir no va dirigido contra él: las agresiones, los prontos de mal humor o de impaciencia nos hablan con frecuencia del paciente y de su historia.
- Lo que dice no se ha de tomar al pie de la letra sino dentro del contexto.



ABRIRSE A LA ESCUCHA

- ❖ No hay que tener miedo a los silencios que se establecen.
- Hay que ser capaz de soportar el silencio del otro, y también, ante todo, **nuestro silencio.**



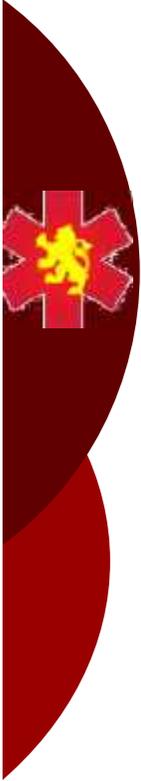
ABRIRSE A LA ESCUCHA

- Finalmente, tendremos en cuenta que las palabras falsamente tranquilizadoras con frecuencia ponen más nervioso.



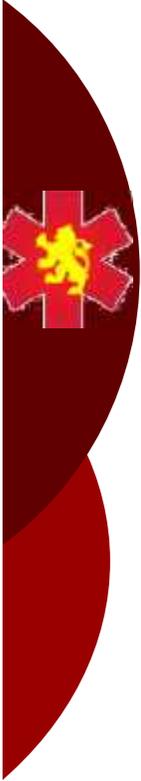
ABRIRSE A LA ESCUCHA

Que el mero hecho de manifestar la propia preocupación a alguien tranquiliza **a veces** y que expresar el propio desaliento provoca una disminución de la agresividad.



ABRIRSE A LA ESCUCHA

La escucha, además del fruto de la buena voluntad y del respeto hacia el paciente, es también resultado de un **aprendizaje** y de una buena disciplina.



ABRIRSE A LA ESCUCHA

Indicaciones para mejorar la escucha:

- **Interpretar el lenguaje no verbal.**

Intentando percibir el mensaje de los sentimientos más allá de sus contenidos.



ABRIRSE A LA ESCUCHA

- Evitar cualquier juicio, prejuicios y estereotipos.
- Resistir a las distracciones externas e internas, intentando reducir su fuerza en caso de que sean demasiado intensas.

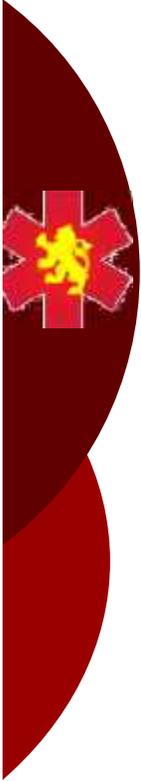
ABRIRSE A LA ESCUCHA

- Antes de responder, darse algunos segundos para meditar la respuesta.

A serene sunset scene over a body of water. Two sailboats are visible on the water, their silhouettes reflected in the calm surface. In the background, a range of mountains is visible under a sky filled with soft, warm colors of orange and pink. The overall mood is peaceful and contemplative.

ENTRAR EN EMPATIA

Manuel Marín Risco



COMPRENDER EMPÁTICAMENTE

Escuchando auténticamente al paciente, se entra poco a poco en su mundo y se captan los sentimientos que lleva dentro y el significado de tales sentimientos.



COMPRENDER EMPÁTICAMENTE

Carl Rogers, escribe: *“sentir el mundo más íntimo de los valores personales del cliente como si fuese propio, pero sin perder nunca la cualidad del “como si” es empatía”*.





LA RESPUESTA EMPÁTICA

La respuesta de tipo empático es probablemente la menos natural y espontánea.

Nos sentimos inclinados más fácilmente a tranquilizar, a dar consejos, a proponer soluciones inmediatas. Además, está la fácil tendencia a juzgar e interpretar.



LA RESPUESTA EMPÁTICA

Supone la capacidad de **concentrarse intensamente** en el paciente, en lo que dice y en lo que no dice, colocándose en su punto de vista para comprender la situación en que se ve envuelto.



LA RESPUESTA EMPÁTICA

Una de las dificultades que nos encontramos en la práctica de la empatía es la tendencia a hacer propios los sentimientos vividos por el paciente.

LA RESPUESTA EMPÁTICA

- 
- c Nos esforzamos en comprender al paciente, pero no nos identificamos con él.
- Aceptamos sus sentimientos, pero sin expresar una valoración.
 - Sintiéndose comprendido, el paciente se anima a seguir manifestando su estado de ánimo, rompiendo así el cerco de soledad en el que puede estar encerrado.





LA RESPUESTA EMPÁTICA

El mayor desafío de la empatía lo constituye el hecho de que hace vulnerables a los que la practican y susceptibles de verse heridos por la vivencia del paciente.

LA RESPUESTA EMPÁTICA

Por eso, ponemos en práctica diversas maniobras para impedir la transferencia con el paciente:

- La prisa.
- El recurso a la dignidad profesional.
- La reducción de la atención sólo al problema técnico, corporal o al mero acto de presencia física.
- **"ping-pong verbal"**



LA RESPUESTA EMPÁTICA

“Aceptar totalmente al otro permaneciendo siempre uno mismo; es la paradoja del diálogo.”





CAPACIDAD DE CONFRONTACIÓN

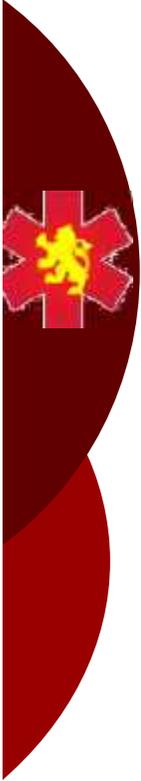
Confrontar una persona significa ponerla delante de las incoherencias de su obrar haciéndolo responsable de ellas.

No se trata, pues, de un juicio o de un ataque, sino de una actitud que ayude a hacer crecer a la persona.



CAPACIDAD DE CONFRONTACIÓN

Ciertamente es más satisfactorio ser condescendiente con el paciente reacio al tratamiento que adoptar una actitud encaminada a hacerle ver la contradicción de su comportamiento



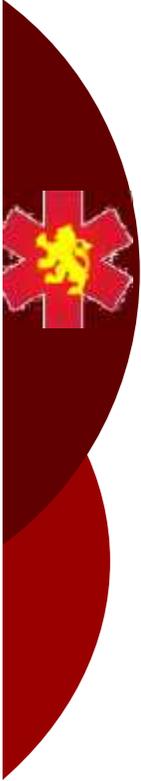
CAPACIDAD DE CONFRONTACIÓN

La confrontación si no va precedida por la **comprensión** y acompañada por **paciencia** se trasforma en actitud **paternalista** y **moralizante**.



RESUMEN

La persona que ayuda *es la propia medicina*,
es el instrumento esencial.



RESUMEN

La voluntad de ayudar es insuficiente si no va acompañada por una adecuada competencia.

Todo avance en la capacidad de encontrarse más con la humanidad del que sufre es un **progreso** en el camino personal y de crecimiento.



FIN

MUCHAS GRACIAS