

GAPEM



**HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN**

**Y MANEJO DE CONFLICTO
EN EL ÁMBITO FAMILIAR**

LIC. CAROLA PECHON

ALGO DE HISTORIA...



- Cuando Zubin y Spring (1977) enuncian la Teoría de la Vulnerabilidad, pusieron las bases de uno de los desarrollos científicos más fecundos que han ocurrido en la esquizofrenia.
- Según estos autores, para que aparezca la enfermedad es necesaria la acción de un factor estresante sobre un organismo con cierta vulnerabilidad (genética, bioquímica, cognitiva).

ALGO DE HISTORIA...



- A mayor vulnerabilidad, menos estrés será necesario para que se produzca la esquizofrenia, y viceversa.
- Esta teoría posibilita la intervención psicológica en una enfermedad que parecía inabordable desde esta disciplina.
- El control del estrés aparecía como una forma de reducir la tasa de recaídas.

¿Cómo se define a la emoción expresada?



- Dentro del estrés crónico, se incluye la Emoción Expresada familiar (EE), el mejor predictor de recaída en esquizofrenia que se conoce.
- Podría caracterizarse por un estilo comunicativo del familiar con el paciente con esquizofrenia que, aunque no genere la enfermedad, influye en su curso.
- Se refiere a algunos aspectos de la conducta emocional que se dan en la interacción familiar.



- Se ha demostrado que altos niveles de emoción expresada se relacionan con mayor número de recaídas.
- En investigaciones se demuestra que recayeron el 58% de los pacientes que convivían en ambientes con niveles altos de conductas asociadas a la emoción expresada frente al 16% de los que provenían de ambientes con bajos niveles de emoción expresada.

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN EXPRESADA



- **El Criticismo:** Representa aquellos comentarios críticos formulados por el familiar con una connotación y un tono negativos, tipo reproche, con un énfasis expresivo elevado.
- Un ejemplo sería esa madre / padre que le dice a su hijo: ” Pareces un cerdo, con eso que llevas puesto, porque no haces el favor de cambiarte” “me da vergüenza ir con vos así”. El mismo comentario sin ser tan crítico podría ser: ” Seguramente te sentirías mejor si te pusieras ropa limpia”

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN EXPRESADA



- **La Hostilidad:** Es un grado más elevado del criticismo, e implica un rechazo directo, generalmente va acompañado de amenazas o ultimátums. Se suele utilizar un tono muy elevado y presentar un componente de agresividad verbal. Se da en casos en los que la familia se siente desesperada y ya no sabe cómo actuar para que su situación cambie



- **La Sobreimplicación Emocional:** En este caso se da una sobreprotección al familiar completamente exagerada.
- Se intenta controlar todos los actos de la persona, vigilarle, cuidarle, hacerle absolutamente todo en la casa, convirtiéndolo en un completo enfermo que no se vale por su cuenta. Existe un sentimiento de culpa y lástima por el familiar con esquizofrenia y se dan situaciones como. “No te preocupes, ya te hago yo la cama. Querés que te prepare la cena?”



- Este modelo es efectivo para el trabajo y orientación con las familias dado que:
- No las juzga como causantes de la enfermedad.
- Les brinda la posibilidad de realizar algunos cambios en sus conductas, en su forma de comunicarse que lleva a prevenir recaídas.
- Ofrece a los equipos de salud una herramienta de intervención efectiva.



- Es importante entender que los altos niveles de emoción expresada están asociados a altos niveles de estrés que experimentan las familia que tiene a un ser querido con una trastorno mental grave.
- Las familias necesitan recibir ayuda y apoyo para poder disminuir su estrés y así poder lidiar con las situaciones difíciles de un modo más efectivo.

Algunas propuestas:



- **Cambiar el lenguaje crítico por un lenguaje descriptivo. Ser claros y precisos en expresar lo que necesitamos.**

Ejemplo: “No colaborarás en nada con las cosas de la casa” pasarlo a “Hoy necesito que barras el patio”

- **Permitirle al ser querido momentos de estar solo.**

Si bien un aislamiento completo es negativo, estar constantemente en intercambios cara a cara es altamente estresante para quienes sufren de esquizofrenia.

Algunas propuestas:



- **Tener expectativas realistas sobre que cambios esperar del ser querido. Entender el diagnóstico.**

Para esto es importante recibir información precisa y clara por parte del equipo tratante.

Aclarar sus dudas e inquietudes con profesionales del tema.

Unirse a grupos de familiares que pasen por situaciones similares.

Dos Enfoques: Dos Lenguajes



- **Lenguaje Desconectado de la Vida / Lenguaje que Separa**
- Juzgar
- Ordenar
- Diagnosticar
- Comparar
- Uso de palabras que implican juicio. Ej. “Deberías...”
- Culpar
- Merecer
- Negar la responsabilidad

Dos Enfoques: Dos Lenguajes



- **Lenguaje de Vida / Lenguaje que Conecta**
- Observar / Describir hechos sin Evaluar
- - La observación se refiere a lo que una persona hace o dice sin mezclar una interpretación sobre la acción.
- - Es importante expresar lo que vemos u oímos sin evaluar. Cuando las personas escuchan evaluaciones, es decir, juicio o crítica, se reduce considerablemente la posibilidad de hacer conexión de continuar escuchando y no entrar en un modo defensivo. Cuando los seres humanos escuchamos crítica nos cerramos, contra-atacamos o actuamos de forma defensiva.

EJEMPLOS



- Evaluación – Cuando veo ese desastre en tu cuarto...
- Observación – Cuando veo medias y pantalones en el suelo y platos sucios en la mesita...
- Evaluación – Cuando me gritas...
- Observación – Cuando me hablas a ese volumen de VOZ...
- Evaluación – Cuando me faltas al respeto...
- Observación – Cuando me dices “tonta”...

Practicamos juntos a distinguir dos tipo de lenguaje:



- Me estás diciendo mentiras.
- Estoy viendo que no has terminado la tarea y dijiste que ya la terminaste.
- Cuando le echas la culpa a tu hermana...
- Cuando me dices, “Yo no fui, fue mi hermana...”
- Cuando haces groserías...
- Cuando te estoy hablando y ves para arriba y respiras hondo...
- Siempre llegas tarde.

Practicamos juntos distinguir dos tipos de lenguajes:



- Las tres veces anteriores llegaste después de la hora que acordamos.
- Sos muy desconsiderado.
- Cuando me decis a qué restaurante vamos a ir y no me preguntás si estoy de acuerdo...
- Preferís a tu hermano que a mí.

Factores para recordar a la hora de mantener una conversación difícil



Intentar hablar por turnos: cuando sea su turno de escuchar, hacerlo con plena conciencia y no pensar en lo que vaya a decir luego.

.Usar un tono de voz eficaz .

.Mantener un contacto visual natural y respetuoso.

.Ser consciente del “espacio personal” (permanecer lo suficientemente cerca, pero no invadir)



No dudar en preguntar si la otra persona realmente se siente “validada”.

- . Considerar la perspectiva del otro (conciencia plena relacional).
- . Practicar el no culpar, desechar los pensamientos de “blanco o negro” (validar al otro no significa que tu perspectiva no sea también válida).
- . Cuando deba hacer una devolución difícil o en desacuerdo, hacerlo solo cuando la otra persona esté lista y dispuesta a discutir esto.



- Recordar que un solo paso eficiente hacia adelante es mejor que diez hacia atrás.
- .Practicar la buena disposición, ser genuino; tratar al otro como un semejante, no como alguien débil o incompetente.
- .Si el otro tiene emociones fuertes, ayudarlo a manejarlas.
- .Si intenta actuar de manera ineficaz, decirlo de un modo que brinde respaldo y afecto (pero claro).



- Estar conscientes del estrés y sobrecarga que cada uno está experimentando.
- Pedir ayuda y buscar modos de autocalmarse.
- Recuperar o iniciar espacios/actividades de recreación.

Reflexión final



- Si bien esta propuesta requiere un esfuerzo por parte de cada uno de los miembros de la familia para cambiar conductas que interfieren en la comunicación , vale la pena el esfuerzo.
- Disminuir las recaídas es algo positivo para todos.
- Recuerden: No están solos!!!



GRACIAS!!

Lic. Carola Pechon