

# **“LA NECESIDAD DEL OTRO PARA SANARNOS. DINÁMICAS PSICOLÓGICAS EN LA RELACIÓN DE AYUDA”**

**AZUCENA GARCÍA PORTILLO**

**PSICÓLOGA**

**VOLUNTARIA DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE  
ASTURIAS**



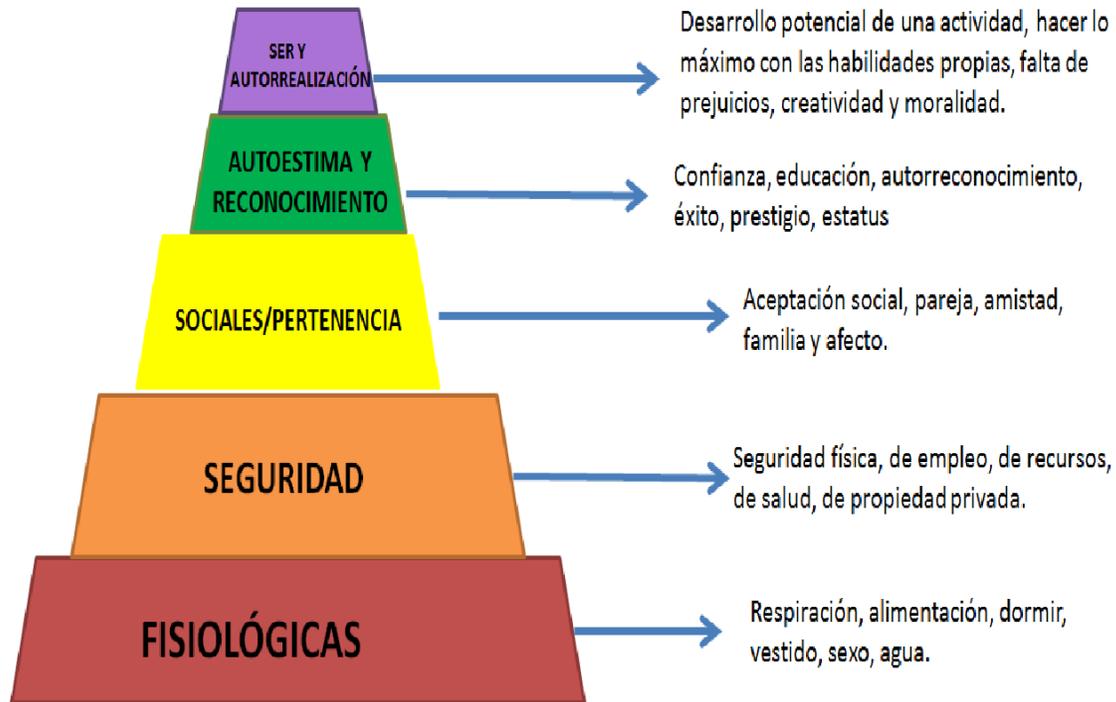
# NECESIDAD DEL OTRO

❑ Seres humanos somos seres necesitados (enfermedad, hambre, preocupación, rechazo, desesperanza, vacío existencial....)

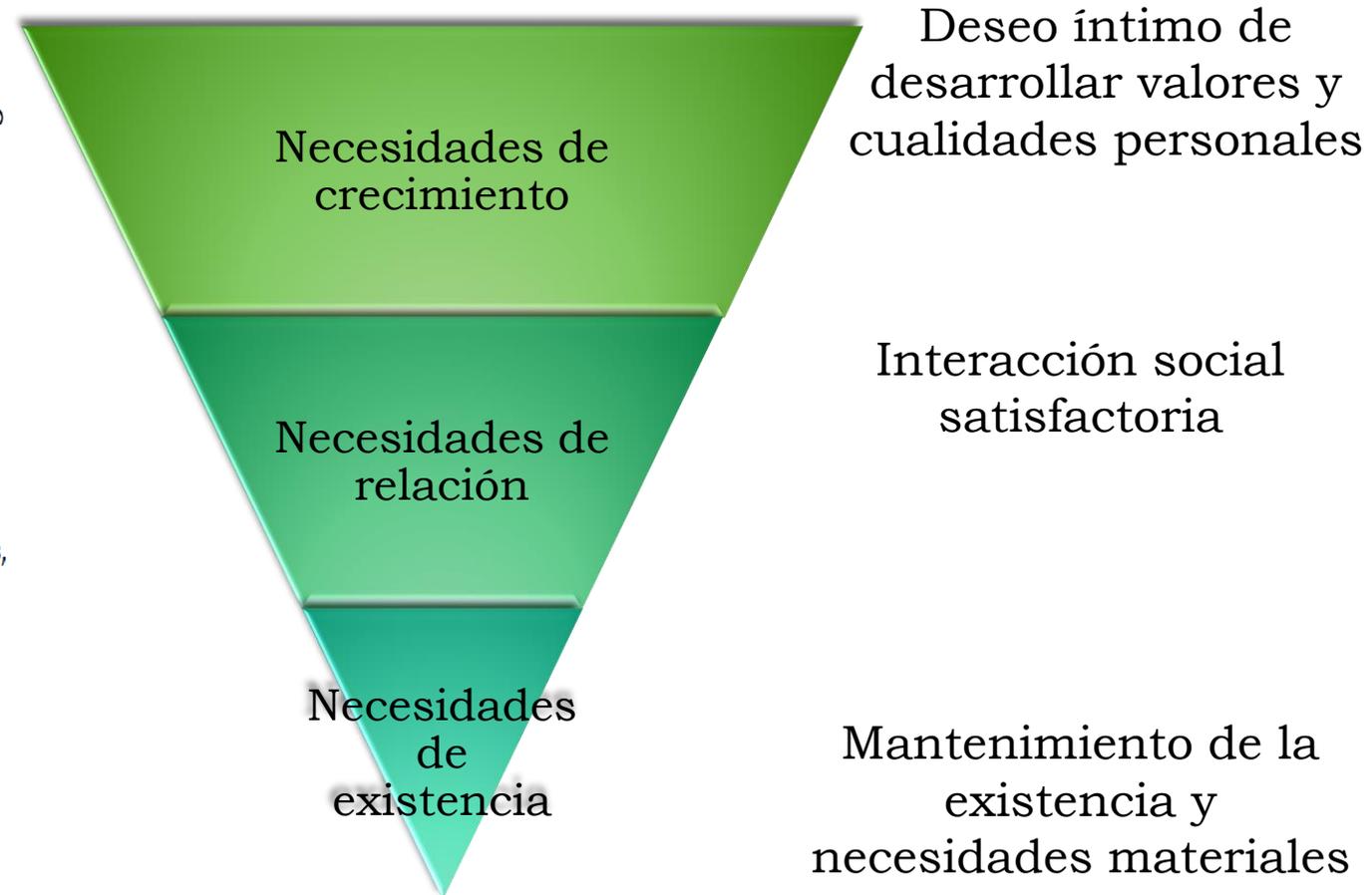
❑ Sistemas abiertos



# Pirámide de Maslow



# Clasificación de ERG (Alderfer)





También necesidad  
de ayudar a otros  
para nuestro propio  
desarrollo y madurez  
personal y de la  
especie (dar y recibir)



**“Toda relación en la que , al menos una de las partes, intenta promover en el otro el crecimiento, el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada”**

**Carl Rogers**

## Relación de ayuda



# RELACIÓN DE AYUDA



**Persona que solicita ayuda**



**Dentro de un marco interpersonal adecuado**



**Encuentro personal**



**Una persona que desea ayudarlo**



**Relación de Ayuda (no sólo contexto profesional)**



**Para modificar algunos aspectos de su modo de pensar, sentir y actuar**



**Persona que sufre . Síntomas dependen de la referencia cultural**

**Desmoralización. Intentos por su cuenta sin resultados: desesperanza, incompetencia subjetiva, baja autoestima...**

**Piensa que la causa esta fuera de su control y externa: (si se considera interna siente sensación de no poder controlarlo)**

# AYUDANDO

No sólo persona física sino también parejas, familias, grupos...



shutterstock.com • 113875279



**Si se considera responsable de su problema, cuesta más perder ayuda por no merecerla (excepto si es anónimo)**

**Tiene esperanza de conseguir el cambio gracias al Agente de Ayuda**

**Sabe que debe participar activamente en la solución de su problema**

# AYUDANDO

No sólo persona física sino también parejas, familias, grupos...



shutterstock.com • 113875279



**Puede sentir ambivalencia ante el Agente de Ayuda (busca su aprobación y al mismo tiempo teme su rechazo por considerarse con poco valor.**

**Se ven implicados diversos sistemas (familia, trabajo, amistades...)**

**Desea cambiar algunos aspectos de su modo de pensar, sentir y actuar**

# AYUDANDO

No sólo persona física sino también parejas, familias, grupos...



shutterstock.com • 113875279



# Marco en la relación de la ayuda

## Variables significativas del encuentro interpersonal



Lugar y utilización del espacio

Frecuencia y duración

Expresiones lingüísticas y de afecto



shutterstock.com • 1174540324



# R.A como proceso de comunicación interpersonal

- **Funciones básicas de comunicación según Watzlawich:**
  - Aspectos de contenidos
  - Contenido relacional: establecimiento de vínculos que no se expresan directamente sino a través del “Cómo”
- **Lenguaje verbal**
- **Lenguaje no verbal:** especialmente adecuado para comunicar sentimientos y aspectos relacionales de la comunicación



# R.A como proceso de comunicación interpersonal

## ■ Factores del lenguaje no verbal:

- Expresión lingüística
- Expresión del rostro
- Contacto visual
- Postura corporal
- Movimiento de la cabeza y dirección del cuerpo

## ■ Otros aspectos importantes de la comunicación:

- Aspecto externo: pelo, ropa..
- Contexto físico: ventilación, distracciones, muebles
- Distancia interpersonal: depende del grado de intimidad





# Modelo conjunto de ayuda



shutterstock.com • 1174540324



# Problema relacional

**Puede considerarlo humillante lo que le podría hacer sentir inseguridad, desmoralización...**

**Asociaciones dolorosas con otras relaciones (incluso en la infancia)**

**Esto provoca que no se pida ayuda pues puede en muchas ocasiones ser más amenazante el relacional.**

**En ocasiones hay prejuicios a psicólogos o psiquiatras**



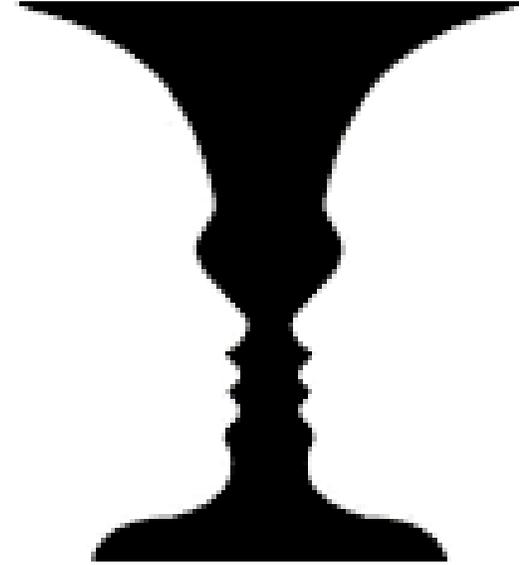
# Problema objetivado

**Se incluyen: conflictos, síntomas psicósomáticos, sentimientos de inadecuación, falta de sentido vital..**



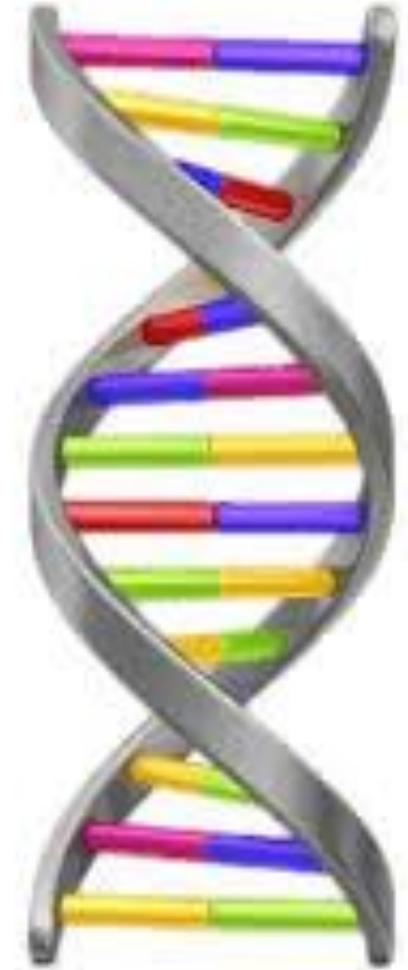
# Modelo conjuntivo. características

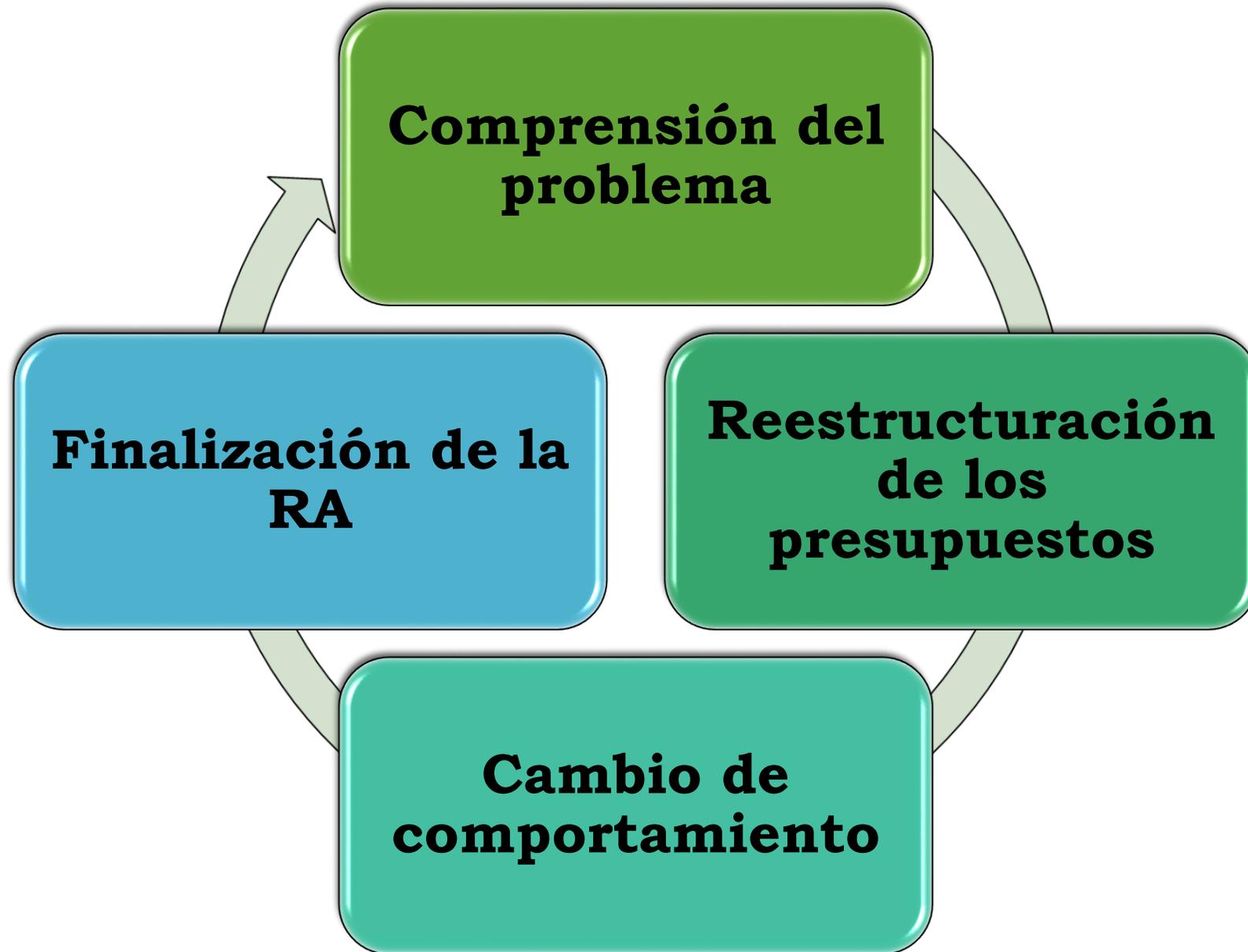
- **Aborda ambos problemas como cualitativamente diferentes**
- **Se ayuda a superar ambos**
- **No se abordan de igual forma**
- **Aunque diferentes no son independientes uno del otro**
- **Relación entre ambos procesos (similar al proceso gestáltico)**



# **Modelo conjuntivo. características**

- **En ocasiones existen elementos comunes.**
- **El objetivado suele expresarse en lenguaje verbal y al revés.**
- **El relacional no suele ser el motivo de consulta.**





# Problema objetivado

4 etapas

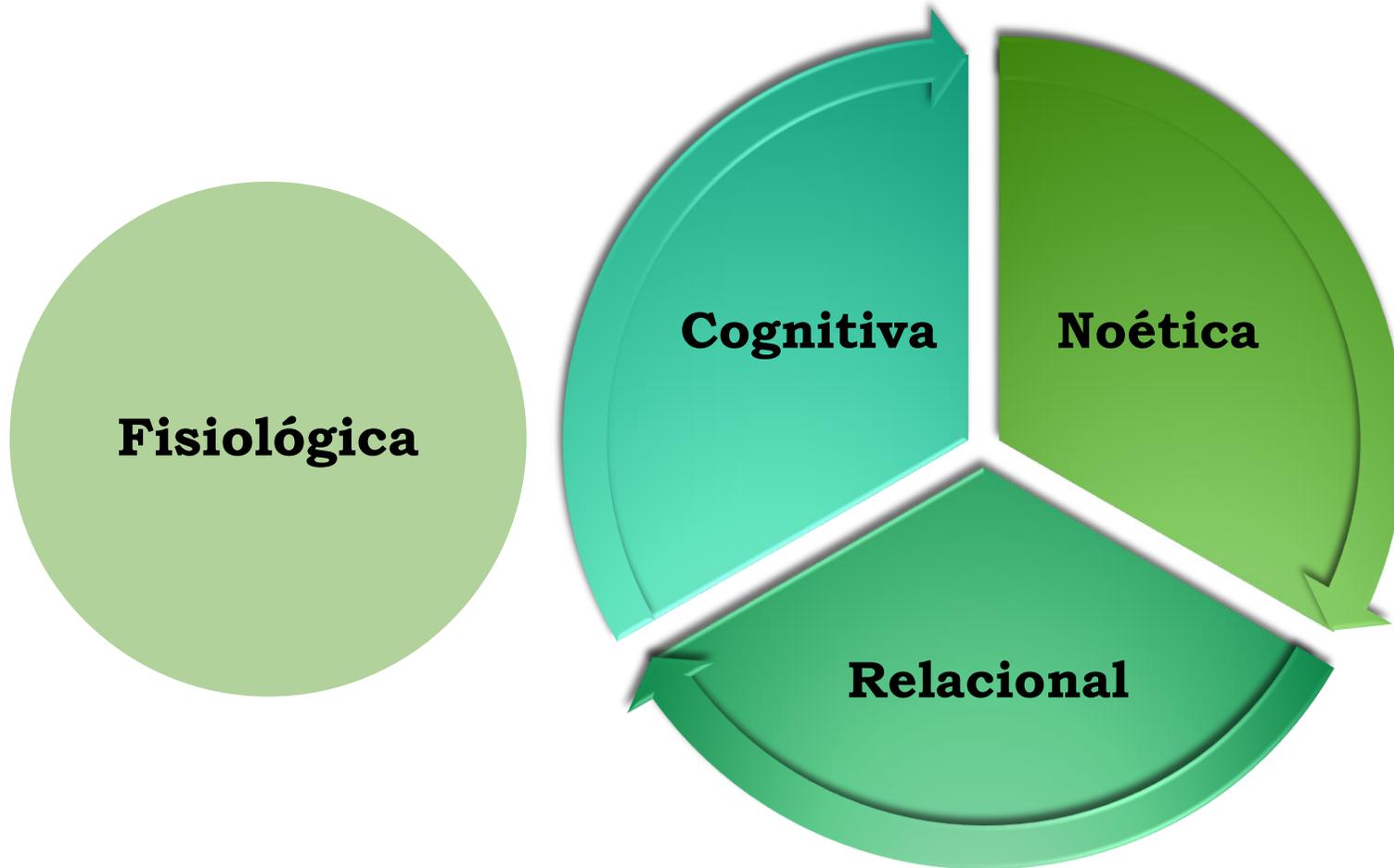


# Comprensión del problema: objetivos

- **El agente de ayuda necesita comprender el problema**
  - Problema principal: qué, cómo, cuándo, dónde, por qué, hacia quién y para qué
  - Gravedad del problema
  - Sentimientos principales
  - Significado personal (esencial)
- **A través de la comunicación empática el ayudando comprueba que su problema ha sido comprendido**
- **La comprensión del AA facilita una comprensión más profunda de su problema y de sí mismo.**



# Reestructuración: se centra en las áreas básicas



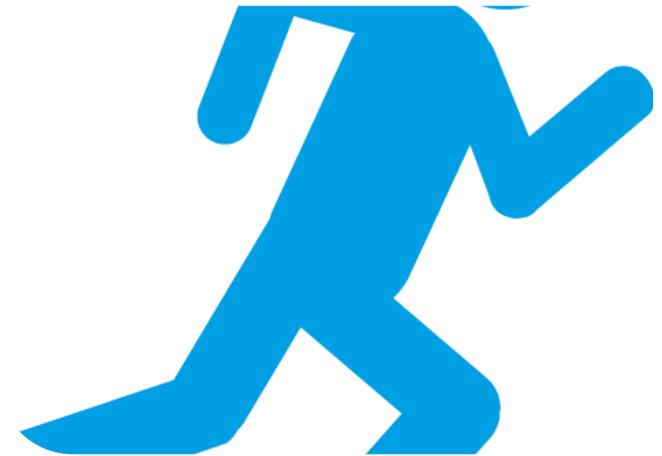
# Cambio de comportamiento



Elección de meta  
personalizada



Formulación de  
objetivos  
operativos



Plan de acción





# Finalización de la relación de ayuda



# Consideraciones importantes del encuentro terapéutico

**El AA no es un mero observador, es protagonista**

**El encuentro es en sí mismo facilita el cambio personal**

**También enriquece al AA**



# Cualidades facilitadoras del encuentro personal (Carkhuff y Rogers)

- **CT (CAMBIO TERAPÉUTICO) =  
E (EMPATÍA) + API  
(ACEPTACIÓN POSITIVA  
INCONDICIONAL) + CG  
(CONGRUENCIA)**



# Cualidades facilitadoras del encuentro personal (Carkhuff y Rogers)

- **AUTENTICIDAD PERSONAL (CONGRUENCIA)**
  - **El AA debe tener consistencia personal**
  - **Comportarse con naturalidad**
  - **Respetar su propio estilo personal en la ayuda**



shutterstock.com • 608080718



# Cualidades facilitadoras del encuentro personal (Carkhuff y Rogers)

## ■ **Consideración positiva**

- Aceptación personal: reconocimiento ser único (no es lo mismo que estar de acuerdo)
- Valoración positiva: A. digno de aprecio y valioso
- Confianza en el potencial humano del A.



# Cualidades facilitadoras del encuentro personal (Carkhuff y Rogers)

- Comprensión empática
- Cordialidad y compromiso



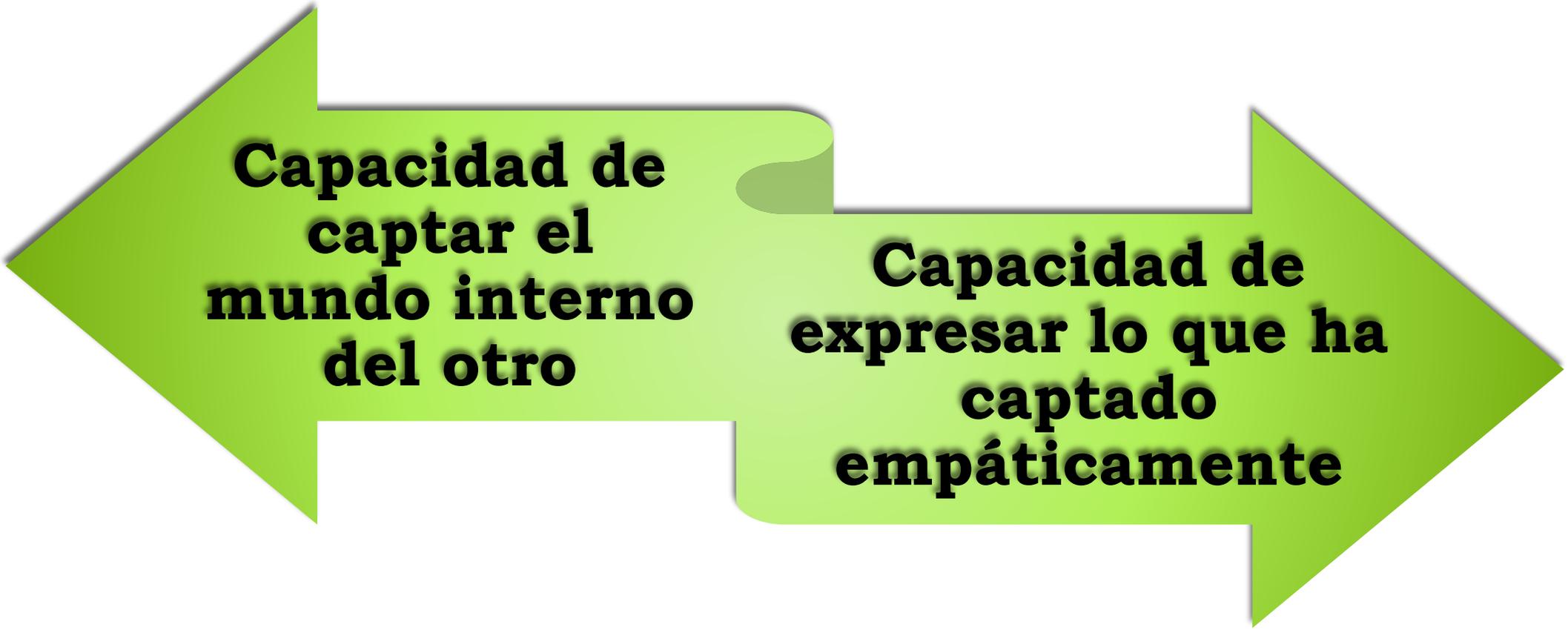
“Darse cuenta con precisión del cuadro de referencia interno de otra persona, junto con los componentes emocionales y los significados a ella pertenecientes, como si fuéramos la otra persona, sin perder nunca la condición de “como si”. Si perdemos esta condición tendremos un estado de identificación”

Carl Rogers

La  
comunicación  
empática: no es  
lo mismo que  
simpatía



# **Cualidades del Agente de Ayuda en comunicación empática**



**Capacidad de captar el mundo interno del otro**

**Capacidad de expresar lo que ha captado empáticamente**



# Algunos de los efectos positivos de la comunicación empática

**Se siente valorado y aceptado**

**Aprende a aceptar sus propias emociones**

**Enseña a confiar en su propia experiencia**

**Ayuda a expresar su problema**



# Algunos de los efectos positivos de la comunicación empática



**Facilita  
su  
responsa-  
bilidad**

**Ayuda a  
superar  
su  
soledad**

**Crea base  
en la RA**

**Enriquece  
también  
al AA**



# Habilidades de escucha

## Expresión de la conducta

**Se debe expresar conductualmente (expresión de acogida, postura corporal relajada, contacto visual no amenazante...**

## observación

**De la conducta de la otra persona (especialmente no verbal)**

## Comprensión

**De mensajes verbales y no verbales**



# Otros elementos importantes: cómo escuchar el sentimiento



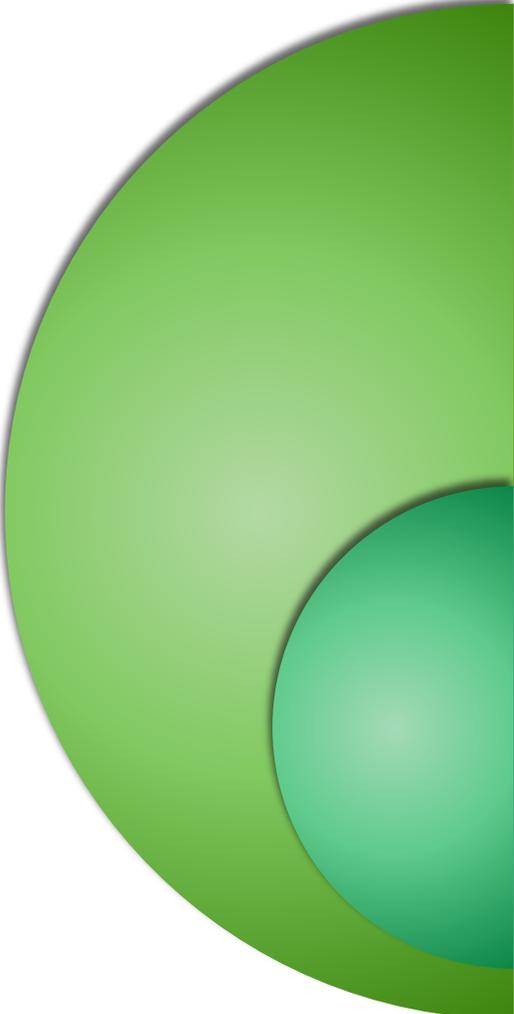
**Prestar atención a palabras específicas de sentimientos, metáforas, captar intensidad con refuerzos lingüísticos (mucho, muy...)**



**Expresión corporal: rostro, miradas, paralenguaje (tono, intensidad...)**



# Habilidad para expresar la comprensión



## Lenguaje del AA

- Se suele prestar poca atención
- “psicologés”
- Mismo idioma del A

## Respuesta empática

- Paráfrasis (lo que entiendo a través de las palabras)
- No es conveniente la repetición literal



# Reestructuración del problema: elementos a tener en cuenta

**Visión reducida de la realidad del A. que favorece una vida menos plena**

**Consideración de sus problemas como externos (víctima) o si son internas, incontrollables**

**Incongruencia entre lo que piensa, siente, dice o hace**



# Reestructuración del problema: elementos a tener en cuenta

**Miedo de asumir y responsabilidad y uso de evitación**

**A veces sentimientos de culpabilidad**

**Todo ello favorece mapa representacional disfuncional**

**AA ayuda para que se dé cuenta de su colaboración en el problema y ofrece oportunidad de elaborar mapas más adaptativos**



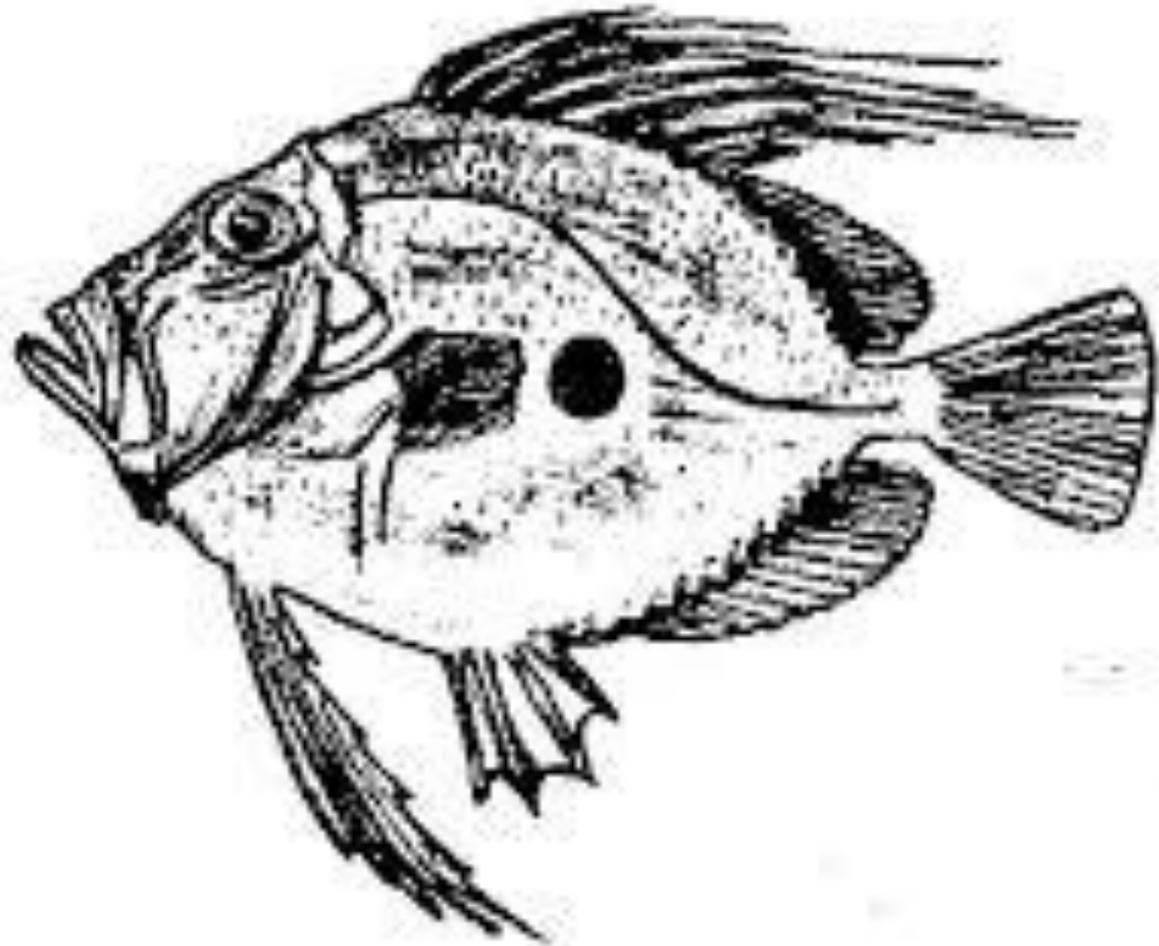
**Se pretende modificar mapa mental**

**No se cambia la realidad de las cosas sino el marco teórico**

**De esta forma se cambia de forma indirecta el significado y por ende la realidad misma**

## **Naturaleza de la reestructuración**





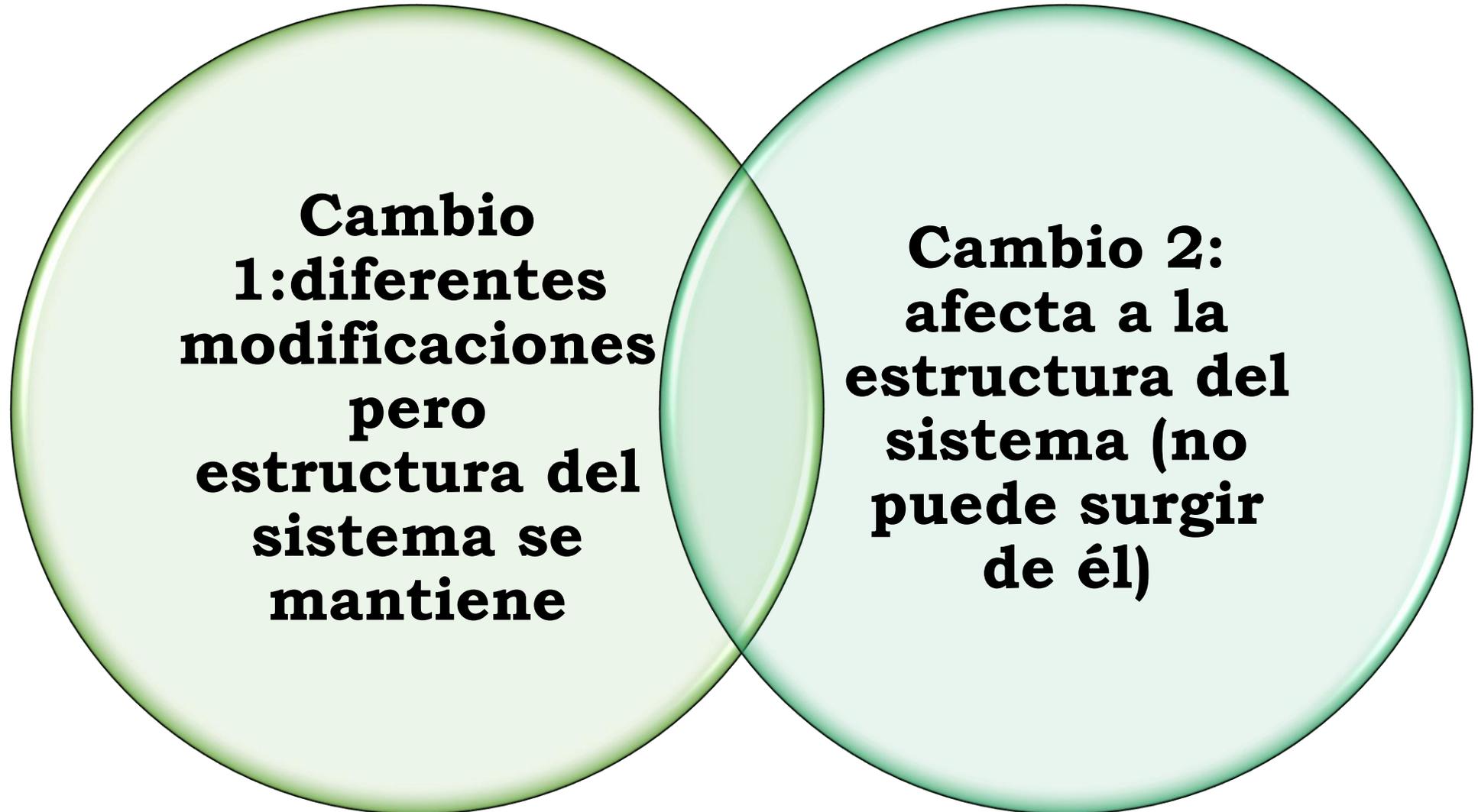


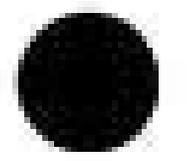
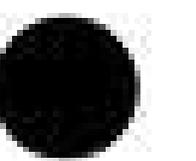
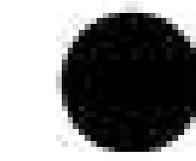
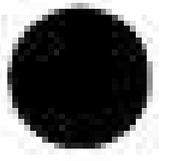
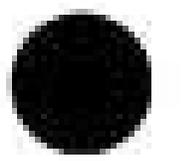
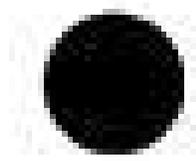
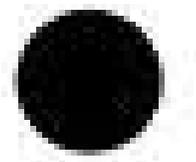
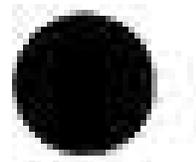
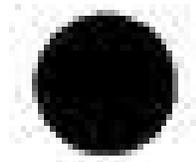
Frecuentemente se necesita de otra persona que capte ambas imágenes para explicar a otra que no puede hacerlo

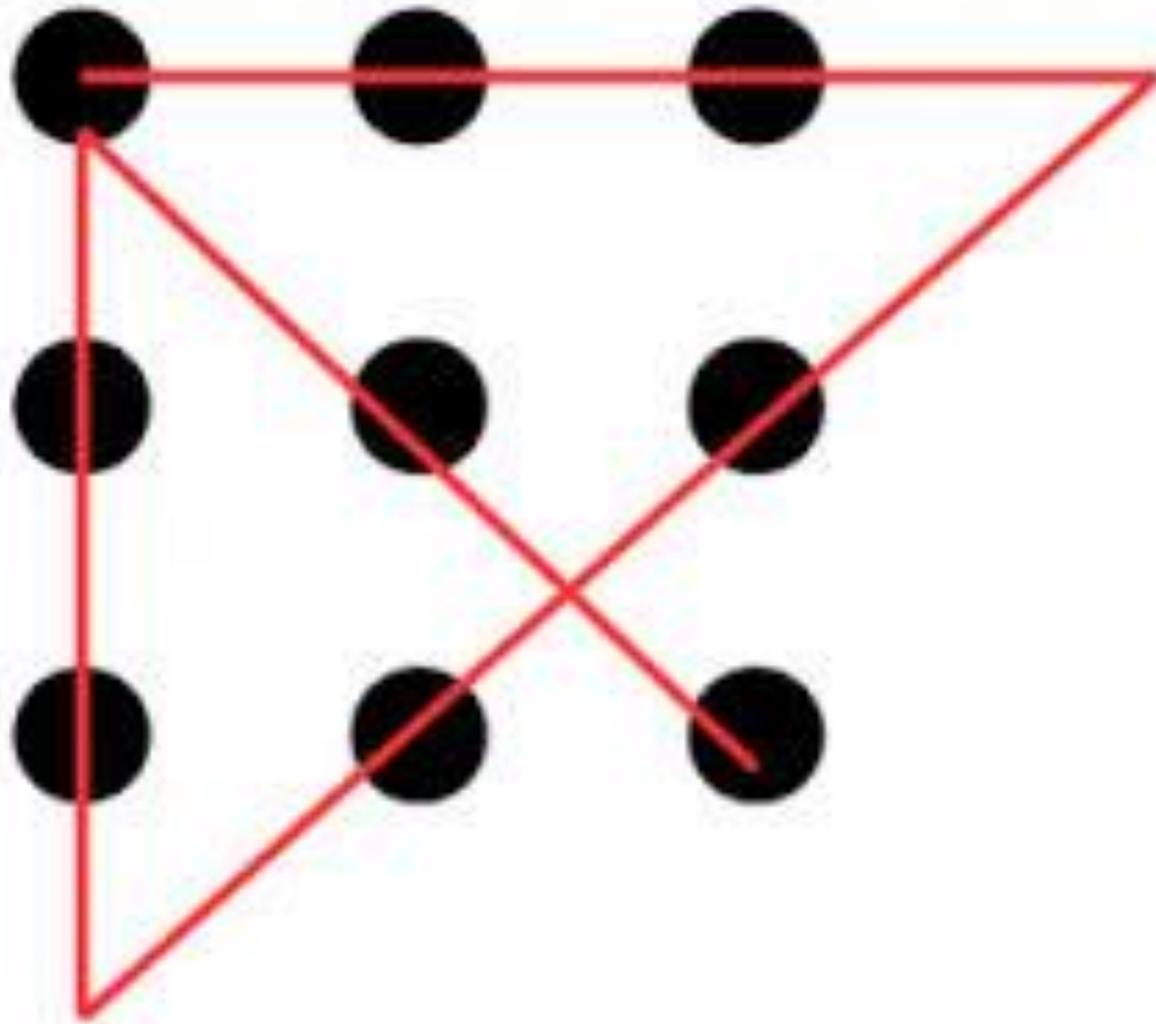




# Objetivo de la RA: el cambio







# Factores que afectan al cambio

**Resistencia a presiones de otros: amenaza a la libertad personal**



**Interferencia personas del entorno**



**Resulta amenazante**



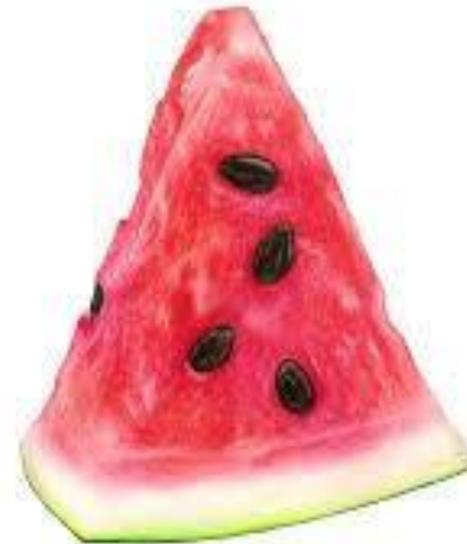
**Relación o técnicas terapéuticas no adecuadas**



**Ganancias secundarias**



**La reestructuración (cambio), debe realizarse siempre después de la superación de la etapa de comprensión. Es necesario empatizar y adaptarnos al proceso de desarrollo y cambio del otro para ayudarlo eficazmente.**



# Reestructuración cognitiva del problema

**Ofrecer información  
pertinente**



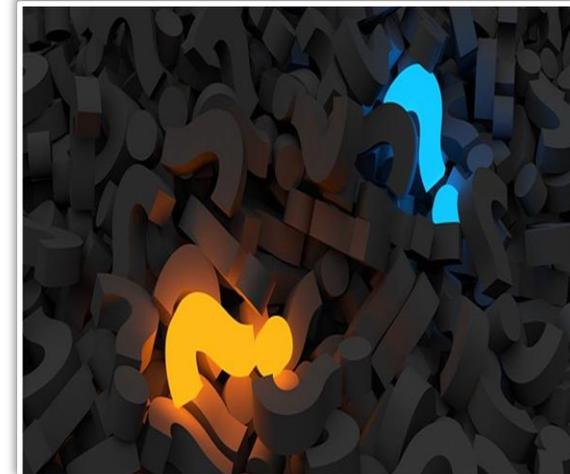
**Adaptada a  
la persona y  
al problema**

**Resumen intencional**



**Unidad de  
aspectos**

**Confrontación  
facilitadora**



**Exposición de  
contradicciones  
o  
incongruencias**



# Precauciones de la confrontación

**Sólo para facilitar el crecimiento del A. por lo que hay que conocer sus motivaciones**

**Sólo dentro de un profunda y cuidadosa comprensión**

**No debe ser vista por A. como desvalorización ,culpabilización ,por que lo que hay que confrontar conductas concretas**

**Momento adecuado. No frecuente**

**No se discute, sólo se pone "delante"**

# Reestructuración relacional : modelo del apego

## Teoría del Apego



# Reestructuración noética del problema

## Necesidad innata de significado

- Insatisfacción de la persona cuando no encuentra objetivos. Sentimiento de alivio y bienestar al dotar de sentido sus experiencias
- Estudios realizados en el campo de la percepción y motivación



# Niveles de significación

**1°  
orden**



shutterstock.com • 736248286

**2°  
orden**



shutterstock.com • 366621935

**3°  
orden**



# Problemas existenciales más importantes



**Frustración existencial: no encontrar sentido a la vida (vacío según Frankl). Se puede manifestar en**

- Suicidio
- Drogodependencia
- Falta de valores. Delincuencia...



**Situaciones límite: pueden llevar a problemas existenciales**

- Muerte
- Aislamiento
- Situaciones traumáticas
- Limitaciones físicas o psíquicas...

**Autotranscendencia**

**Capacidad para salir de sí mismo al encuentro del mundo y de los otros**

**Voluntad de sentido**

**Manifestación de la autotranscendencia. Propósito de la vida**

## **PERSPECTIVA DE VIKTOR FRANKL**



shutterstock.com • 553193329



**Valores existenciales**

**Caminos  
que dan  
sentido  
a la vida**

**Responsabilidad**

**Aceptar la  
propia  
responsa-  
bilidad en  
diferentes  
áreas de  
su vida**

**PERSPECTIVA  
DE VIKTOR  
FRANKL**



shutterstock.com • 553193329



# Cambio de comportamiento

**Programación  
de metas  
personalizadas**



**Programación  
del plan de  
acción**



**Cambio  
conductual**



# Programación de la meta personalizada

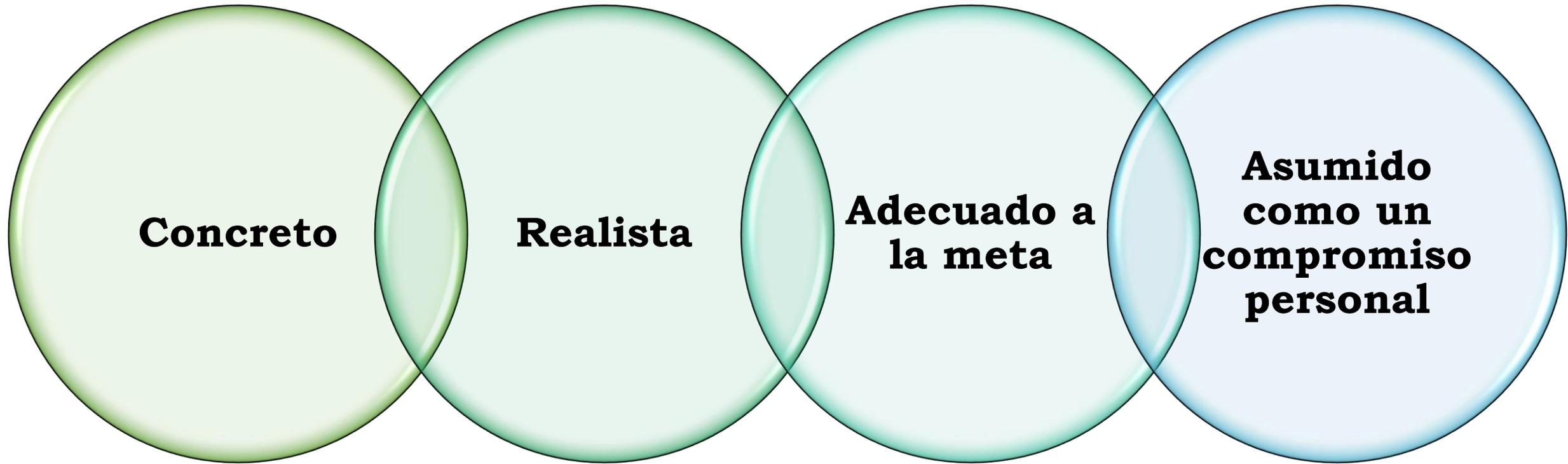
- **Meta definida por conducta concreta**
- **Meta definida por constructo mental**
  - **Operativización de la meta**
    - **Identificar los factores principales**
    - **Traducir esos factores en equivalentes de conducta**
    - **Secuenciación de las acciones necesarias**



# Programación del plan de acción:



# Programación del plan de acción:



# Terminación de la relación de ayuda

**Debe concretarse con antelación**

**El AA debe reconocer y reforzar los logros conseguidos**

**Indicar metas concretas ya conseguidas por el A.**

**No cerrar la puerta de golpe o con llave**

**“Día después”**

**Biblioterapia: nunca como sustituto de encuentro terapéutico**

**Grupos de autoayuda**

# Teléfono de la Esperanza



## Promoción de la calidad de vida emocional

- Cursos
- Talleres
- Conferencias...



## Intervención en crisis

- 24 horas/ 365 días
- Teléfono y sede
- Terapia y asesoramiento profesional



***“El dolor en la  
vida es  
inevitable el  
sufrimiento  
opcional”***





***No vayas delante de mí,  
tal vez no pueda seguirte.  
No vayas detrás de mí,  
puedo necesitar tu mano  
y no encontrarla.  
Camina junto a mí,  
para que pueda apoyarme,  
si te necesito***



Autor desconocido



Muchas gracias por su atención

