

TEMA 4. APOYO PSICOLÓGICO DEL LOGOPEDA EN EL AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES COMPLICADAS.

Cuando el logopeda debe actuar en una situación complicada, la intervención a nivel general contaría con 5 pasos:

1. Contacto psicológico.
2. Examinar las dimensiones del problema.
3. Examinar las posibles soluciones.
4. Ayudar a adoptar soluciones concretas.
5. Seguimiento.

4.1. CONTACTO PSICOLÓGICO.

Para alcanzar un contacto psicológico con el sujeto, tenemos 3 objetivos que debemos de alcanzar:

- En primer lugar, la persona que esté en crisis debe de sentirse escuchada, comprendida y apoyada por nosotros, de esta manera sentirá que conectamos con ellos y nos preocupamos por ellos.
- Otro objetivo es reducir los problemas emocionales, de esta manera se podrán centrar en otras cosas sin que sus emociones interfieran.
- Por último, debemos de favorecer la toma de decisiones, para que se tomen de una manera serena y teniendo en cuenta todas las posibilidades.

Algunas tareas que tenemos que hacer para conseguirlo serán:

- Invitar a la persona a hablar, de esta forma se puede desahogar y contar sus inquietudes.
- Estar atento a los hechos y sentimientos, que nos cuenten y podamos observar.
- Resumir estos hechos y sentimientos.
- Mostrar empatía y realizar escucha activa, para que vea que nos ponemos en su lugar y poder ayudar teniendo en cuenta la situación de cada persona.
- Mostrar de interés por su estado y sus problemas a través de expresiones directas e indirectas.

Algunos errores comunes que se cometen al querer alcanzar el contacto psicológico son:

- Contar un hecho personal o del que tengamos noticia y que se considera similar al que está viviendo la persona en crisis, ya que no todos los casos son iguales ni las personas tampoco.

- Juzgar el comportamiento de la persona, lo que tenemos que hacer es escucharles y tener en cuenta sus situaciones, pero nunca juzgarles.
- Tomar partido por una de las partes (si es el caso), debemos de mostrarnos imparciales, pero sí que podemos dar nuestra opinión.
- Ignorar hechos o sentimientos expresados por el afectado, porque no todas las personas se enfrentan de la misma manera a las situaciones.

4.2. EXAMINAR LAS DIMENSIONES DEL PROBLEMA.

Para poder examinar las dimensiones del problema debemos alcanzar el objetivo de conocer los problemas de la persona afectada que deben tratarse inmediatamente y los que pueden posponerse por la imposibilidad de tratar todos al mismo tiempo, es decir, priorizar los problemas para poder avanzar.

Algunas tareas para conseguirlo serán:

- Realizar preguntas abiertas sobre el suceso precipitante, es decir, recabar información acerca del problema sucedido.
- Realizar preguntas abiertas sobre cuáles son los problemas inmediatos, de qué miembros o amigos se puede disponer de ayuda, qué pensamientos tienen en esos momentos en relación al suceso crítico y a los problemas derivados de éste, de esta manera sabremos cual es la situación actual a partir de la que debemos avanzar para solucionar el problema.
- Realizar preguntas abiertas sobre cuáles son las necesidades, preocupaciones y problemas inmediatos y a corto plazo, con lo que sabremos cuales son las inquietudes actuales y cuáles son las que pueden ir apareciendo según la persona.

Algunos errores comunes que se cometen son:

- Permitir abstracciones continuas del paciente y que éste no describa el problema de forma concreta y operativa, ya que el paciente se distrae y de esta manera no sabremos cuál es su situación de una manera profunda y nos quedaremos en el problema de manera superficial.
- No estar atento a los signos de peligro por parte del paciente, como amenazas contra sí mismo o contra los demás, ya que se puede sentir culpable el mismo o hacer culpable a otra persona cuando esto no es cierto y esto hace que no se centre en cuál es el problema.

4.3. EXAMINAR LAS POSIBLES SOLUCIONES.

Para examinar las posibles soluciones al problema buscamos el objetivo de colaborar en encontrar posibles soluciones, es decir, tratar de encontrar posibles soluciones de una manera conjunta.

Algunas tareas para conseguirlo serán:

- Preguntar lo que se ha intentado hasta el momento, para ver qué es lo que se puede realizar a partir de lo que no ha funcionado hasta el momento.

- Tratar de analizar las ventajas e inconvenientes de las soluciones que ha propuesto la persona, para ver cuál de todas las soluciones es la más conveniente y la que aporta más ventajas.
- Aportar nuevas soluciones, para tener diferentes soluciones según el punto de vista y pudiendo así complementar unas con otras.

Algunos errores comunes que se cometen son:

- Dejar al paciente inmerso en su visión de túnel (percepción muy negativa de su situación que no le permite encontrar solución alguna o algún resquicio de esperanza), en vez de ofrecerle diferentes soluciones que le hagan tener una visión más positiva del problema.
- Ser tan directivos que la persona tenga la sensación de que todas las soluciones las ha aportado el logopeda, por lo que es mejor realizarlas de manera conjunta teniendo la opinión de personas con diferentes puntos de vista.

4.4. AYUDAR A ADOPTAR SOLUCIONES CONCRETAS.

Para ayudar a adoptar soluciones concretas perseguimos dos objetivos:

- En primer lugar, implementar soluciones inmediatas y concretas, es decir, que sean soluciones que se centren en el problema y que se puedan adoptar en el momento presente.
- Negociar aplazamientos concretos para otras decisiones/acciones, con lo que de manera conjunta se irá eligiendo cuáles serán los plazos para ir implantando otras soluciones.

Algunas tareas para conseguirlo serán:

- Si la persona es capaz de actuar hay que incitarle a hacerlo, de esta manera será la propia persona la que debe ir tomando las decisiones para solucionar el problema.
- Si la persona no es capaz de actuar se ha de ser directivo en lo relacionado con la decisión a tomar, es decir, tomar las decisiones para solucionar el problema si la persona no está en situación de tomar decisiones.
- Si se considera necesario, posponer la toma de decisiones, ya que puede que no sea el momento adecuado y sea más conveniente realizarlas más tarde.

Algunos errores comunes que se cometen son:

- Intentar resolverlo todo de manera inmediata, no todas las situaciones son iguales ni los tiempos en la toma de decisiones, cada persona puede que tenga necesidades diversas a la hora de tomar decisiones.
- Tomar decisiones sobre acciones a largo plazo, debemos de tener en cuenta las acciones a largo plazo, pero ir realizando revisiones sobre estas para ir adaptándolas según los avances que se vayan obteniendo.

4.5. SEGUIMIENTO.

Para realizar un seguimiento perseguimos un único objetivo que es conocer cómo ha evolucionado la situación tras haber solucionado el problema.

Algunas tareas para conseguirlo serán:

- Citar al paciente en sesiones sucesivas, para comprobar cómo es la situación tras haber solucionado el problema.
- Realizar un seguimiento telefónico, para que la persona nos cuente como se encuentra y como ha sido la evolución tras haber solucionado el problema.
- Buscar un familiar aliado conocedor de la situación y que sirva de apoyo al paciente, de esta manera la persona siente el apoyo de alguien cercano y de esta manera no se sienta tan atosigado por nosotros.

Un error común es no realizar esta fase por que las condiciones no acompañan. Si no se realiza, la intervención sería incompleta. Esta fase es igual de importante que todas las anteriores, si nos olvidamos de ella todas las anteriores no habrán servido para nada.