

9

Procesar lo que pasó Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior: *Habilidades de seguridad física en caso de emergencias*

1. Mantener acceso a la salida.
2. Mantenerse a una distancia prudente.
3. Mantener las manos libres.
4. Inclinar el cuerpo y equilibrar el peso.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

Problema potencial

Un participante dice que la persona con la que atraviesa las experiencias de emergencia nunca está preparada o abierta al cierre.

Respuestas posibles

1. Demostrar empatía o tratar de lograr una reflexión. Por ejemplo: *“Parece que ha sufrido reacciones negativas ante sus intentos de lograr el cierre en el pasado. Eso puede ser bastante desalentador”*.
2. Aliente el comienzo del cierre independientemente de la respuesta anticipada. Por ejemplo: *“No puedo controlar la manera en la que la otra persona reacciona. Sólo puedo cumplir con mi parte. Mi trabajo es comenzar el cierre, asegurándome de que sea propicio, esté manejado con habilidad y sinceridad. Si la otra persona reacciona de manera negativa, que así sea. Eso depende de ella y no puedo controlar lo que dice o hace. Sólo puedo cumplir con mis responsabilidades y hacer las cosas lo mejor que pueda”*.
3. Considere realizar una dramatización. Por ejemplo: *“Dramaticemos la respuesta que usted anticipa para que podamos ver a qué nos estamos enfrentando. Yo comenzaré el cierre y usted hará el papel de la persona que no es receptiva”*.

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“¿Qué ocurriría si, al final de una cirugía, el equipo quirúrgico se olvidara de coser una incisión? Sería un problema grave, ¿no? ¿Cree que podría generarse un problema grave en el hogar si después de una emergencia no se mantiene un diálogo sobre lo que pasó? ¿Cómo cree que se sentirían las personas?”.

(Aliente a los participantes a pensar y compartir ejemplos de oportunidades en las que hablar sobre algo que pasó podría haber sido útil.)

“¿Puede describir brevemente un conflicto que haya tenido con alguien y sobre el cual hablaron una vez que pasó? De ser así, ¿quién contactó a quién? ¿Qué hubiera sido de esa relación si nunca hubieran procesado lo ocurrido?”.

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 8: Habilidades de seguridad física en caso de emergencias



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 8

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 8? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Mantener acceso a la s_____a.
2. Mantenerse a una distancia p_____e.
3. Mantener las manos l_____s.
4. Inclinar el cuerpo y e_____r el peso.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ ____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Confío en que podemos procesar los acontecimientos y darles un cierre después de que hayan ocurrido.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

2. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

3. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

4. Lo que me gustó de esta sesión: _____

5. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Procesar lo que pasó

Objetivos de esta sesión

1. Reconocer 4 habilidades para procesar lo que pasó.
2. Identificar 2 conductas que puedan reducir su posibilidad de lograr un cierre.
3. Afianzar la confianza en su capacidad de utilizar las habilidades de cierre.

Procesar Procesar o desglosar una emergencia significa hablar sobre lo que pasó. Esto implica tomarse tiempo para escuchar y hablar sobre la experiencia. Puede colaborar para asegurarse de que los familiares, amigos y otros miembros del equipo de tratamiento se tomen tiempo para cerrar la herida emocional o alentar su cicatrización.

Los tiempos en esta etapa son muy importantes. Las personas no estarán preparadas si intenta hablar de lo que pasó inmediatamente después de la emergencia. Por otro lado, las relaciones se resentirán si no se habla sobre esto. Procesar lo ocurrido ayuda a aliviar el estrés y la tensión en las relaciones, y una nuevamente a las personas. Al comenzar el cierre, ponemos en marcha el proceso de cicatrización.

Elija un momento y un lugar tranquilo y relajado para procesar el incidente. Si fuera posible, incluya a los familiares, amigos, proveedores de cuidados y miembros del equipo de tratamiento que hayan estado involucrados en la emergencia. Esto ayuda a que todas las personas comprendan mucho mejor lo que pasó.

Habilidades efectivas	Habilidades poco efectivas
1. Debatir sentimientos.	1. Culpar.
2. Brindar cuidado y apoyo incondicionales.	2. Establecer condiciones para el cuidado y apoyo.
3. Establecer expectativas y límites realistas.	3. Establecer expectativas y límites poco realistas.
4. Debatir las lecciones aprendidas por todos.	4. Colocar a la persona en el banquillo de los acusados.

Procesar lo que pasó

(continuación)

Habilidad poco efectiva: Culpar.

“¡Nos haz hecho pasar un momento horrible! ¡Espero que no vuelvas a hacerlo!”.

Habilidad efectiva: Debatir los sentimientos.

“Todos hemos atravesado una experiencia desagradable. ¿Cómo te sientes ahora?”.



Practique debatir los sentimientos.

Qué se puede decir después de una emergencia: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Debatir los sentimientos.

Habilidad poco efectiva: Establecer condiciones para el cuidado y apoyo.

“Si vuelves a hacerlo, no seguirás formando parte de esta familia (o programa de tratamiento, hogar, grupo o agencia). ¡No volveré a tolerar ese comportamiento nunca más!”.

Habilidad efectiva: Brindar cuidado y apoyo incondicionales.

“Me preocupo por ti y te apoyo. No importa lo graves que sean tus síntomas ni los errores que cometamos, permaneceremos unidos y trataremos de encontrar una solución”.



Brindar cuidado y apoyo incondicionales.

Qué se puede decir después de una emergencia: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Brindar cuidado y apoyo incondicionales.

Procesar lo que pasó

(continuación)

Habilidad poco efectiva: Establecer expectativas y límites poco realistas.

“¡De ahora en adelante, cumplirás con todas las citas, tomarás todas las dosis de medicamentos sin excepción, no beberás nada de alcohol, [la lista continúa] sea como sea!”.

Habilidad efectiva: Establecer expectativas y límites realistas.

“Espero que tomes tus medicamentos, cumplas con las citas y participes en un tratamiento para abuso de sustancias. ¿Estás de acuerdo?”.



Practique establecer expectativas y límites realistas.

Qué se puede decir después de una emergencia: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 3

**Establecer expectativas
y límites realistas.**

Habilidad poco efectiva: Colocar a la persona en el banquillo de los acusados.

“¡Esta vez sí que te has metido en un verdadero lío! ¡Espero que de ahora en adelante te comportes de otra manera para que esto no vuelva a ocurrir! ¡Espero que aprendas la lección!”.

Habilidad efectiva: Debatir las lecciones aprendidas por todos.

“La semana pasada aprendí algunas lecciones importantes. No voy a volver a amenazarte con tirarte en un hospital. Ésa no es la manera de tratarte cuando haces algo con lo que no estoy de acuerdo. Eso fue un error de mi parte. Y lo siento”. ¿Qué aprendió acerca de usted mismo? ¿De qué manera cree que podríamos haber hecho mejor las cosas?”



Practique debatir las lecciones aprendidas por todos.

Qué se puede decir después de una emergencia: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 4

**Debatir las lecciones
aprendidas por todos.**

Procesar lo que pasó

(continuación)

Estar decidido. Omitir, posponer u olvidar tener una reunión después de una emergencia puede ser tentador. Puede parecer incómodo y a nadie le gusta sentirse de esa manera. Probablemente, usted considere que alguna otra persona debe organizar una reunión. Sin embargo, todos debemos responsabilizarnos por nuestros actos. A la larga, nos sentimos mejor cuando hacemos lo correcto.



Haga una lista y hable sobre las razones por las que comenzar el cierre es importante para usted.

Comenzar el cierre es importante para mí porque:

1. _____

2. _____

3. _____

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. DEBATIR.** Hablaremos sobre las habilidades de conversación efectivas antes de la próxima sesión.
- 4. OTRA:** _____