

Módulo: Dificultades Sociales

Descripción general del módulo

Este resumen revisa los puntos claves discutidos en el módulo: dificultades sociales después de una lesión/daño cerebral. Este módulo se centra en analizar qué tipos de dificultades sociales tienen las personas con lesiones cerebrales, qué tipo de dificultades de pensamiento causan estos problemas y algunas estrategias para practicar en casa con algún miembro de la familia. Utilizando el modelo ACC de cambio de comportamiento, Gerry pudo aprender por qué Sandra se comporta de forma grosera o poco educada con otras personas, así como algunas estrategias para ayudar a Sandra en futuras situaciones sociales.

Contenido

1. ¿Qué dificultades sociales suceden después de una lesión cerebral?.....	2
2. ¿Por qué sucede esto? ¿Cuáles son los antecedentes?	2
a) Dificultad para leer señales no verbales en otras personas	2
b) Dificultad para controlar la propia comunicación no verbal	3
c) Dificultades con la planificación y la organización: funciones ejecutivas.....	3
d) Pensamiento más lento	3
e) Crear temas de conversación.....	3
f) Problemas de memoria.....	4
3. ¿Qué pueden hacer las familias?	4
a) Cambio o prevención de antecedentes (desencadenantes):	4
b) Cómo responder (consecuencias):.....	6
Su lista de verificación	6
Resumen	7

1. ¿Qué dificultades sociales suceden después de una lesión cerebral?

Las personas con daño cerebral pueden encontrar las situaciones sociales muy difíciles e incómodas. Algunas de estas situaciones son:

- Interactuar en grupos.
- Hacer nuevos amigos.
- Mantener viejas amistades.
- Mantener relaciones sentimentales.
- Hacer nuevas amistades.
- Trabajar con otras personas, especialmente en el lugar de trabajo.
- Adaptar el estilo de comunicación a diferentes entornos.

Verifique cuál de estas situaciones le sucede a su familiar.

2. ¿Por qué sucede esto? ¿Cuáles son los antecedentes?

Dificultad para leer señales no verbales en otras personas

Las personas con lesión cerebral pueden tener dificultades para leer señales como la expresión facial de una persona o su lenguaje corporal. Por ejemplo, si una persona se aburre en la conversación, puede bostezar y mirar su reloj. Sin embargo, una persona con lesión cerebral puede no entender estas señales y, por lo tanto, seguir hablando sin darse cuenta de que la persona con la que está hablando quiere terminar la conversación.

En el ejemplo de Gerry, Sandra a veces se mete en conversaciones que otros están teniendo, pero no puede leer las expresiones faciales de los demás cuando se ven sorprendidas u ofendidas.



Dificultad para controlar la propia comunicación no verbal

A menudo, las personas con lesión cerebral tienen dificultades para controlar su propia comunicación no verbal. Pueden hablar demasiado alto o hablar en un tono agresivo o contundente. A veces tienen dificultades para controlar la velocidad con la que hablan, pudiendo hablar muy rápido. Esto dificulta que demás los entiendan.

En el ejemplo de Gerry, Sandra puede hablar muy rápido y, además, tiende a seguir y seguir hablando sin esperar la respuesta de los demás.

Dificultades con la planificación y la organización: funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas se introdujeron en el Módulo 1. Se vio lo que implican y cómo, cuando el cerebro está lesionado, el daño a las regiones que involucran las funciones ejecutivas conduce a comportamientos desafiantes. Esto significa que las personas tienen problemas para planificar y organizarse a sí mismas y sus pensamientos. A menudo pueden ser rápidos o impulsivos con las palabras que usan y con sus demandas/exigencias.

Pensamiento más lento

Debido a los cambios en el cerebro después de la lesión, las personas pueden ser más lentas en su forma de pensar o entender lo que se dice. Esto significa que probablemente tendrán dificultades para seguir múltiples conversaciones, como cuando se está en un grupo.

Gerry explicó que Sandra a menudo tiene dificultades en las cenas. Parece que no puede seguir la conversación, especialmente si más de una persona está hablando. Sandra se siente frustrado cuando no puede seguir la conversación y se siente como si nadie estuviera hablando con ella.

Crear temas de conversación

Muchas personas con lesión cerebral tienen dificultades para generar o pensar en temas de los que poder hablar. Tienden a hablar sobre las mismas cosas una y otra vez. Esto provoca que los demás se aburran y eviten hablar con ellos en futuras ocasiones. A veces, las personas con lesión cerebral parecen "quedar atrapadas" en un tema y no pueden pasar a un tema nuevo.

Gerry nos dijo que es muy difícil hablar con Sandra sobre cualquier cosa que no sea lo que le gusta, como la jardinería y la artesanía. Sandra no sabe cómo preguntar a los demás qué es lo que les gusta o qué actividades suelen hacer. Gerry explicó que, cuando van su hijo y nuera, a ellos les gusta contar cosas sobre sus trabajos y sus vidas. Sin embargo, Sandra no les responde, no hace preguntas y no muestra interés. Ella tiende a alejarse de la conversación o intenta dirigirla hacia algo que ella ha estado haciendo.

Problemas de memoria

En el Módulo 1, se vieron las dificultades de pensamiento que sufren las personas con daño cerebral adquirido (DCA), como los problemas de memoria. Cuando las personas con DCA tienen dificultades con la memoria, tienden a centrarse en cosas que han sucedido en el pasado porque las recuerdan bien. Esto dificulta el reencuentro con amigos recientes, porque no serán recordados. Además, los viejos amigos pueden “cansarse” porque no quieren hablar siempre de los mismos temas.

Sandra se atasca en el pasado, por ejemplo, cuando su hijo era pequeño. Ella habla de esto todo el tiempo como si todavía fuera un niño. La mayoría de los amigos de Sandra no quiere hablar de ese tema una y otra vez, pero Sandra no puede cambiar el tema de conversación porque ella no recuerda nada más reciente, por lo que le resulta muy difícil mantener conversaciones sobre actividades recientes.

3. ¿Qué pueden hacer las familias?

Recuerde, lo más útil que las familias pueden hacer es cambiar los **factores desencadenantes** o **evitar que ocurran** los comportamientos desafiantes. ¡Hay muchas maneras de hacer esto en situaciones sociales!

Cambio o prevención de antecedentes (desencadenantes):

Practicando y jugando roles

Puede practicar algunos iniciadores de conversación con su familiar utilizando el método ABC. Esto significa que la persona puede comenzar una conversación sobre algo que comienza con la letra "A", si eso llega a un obstáculo o finaliza, se puede pasar a la letra "B" y así sucesivamente.

Por ejemplo, Gerry puede practicar con Sandra antes de que vaya a la casa de un amigo. Sandra podría iniciar una conversación sobre cómo fue su viaje por Alemania y preguntando si esa persona conoce ese país. Después, le puede preguntar cuál es su Bar favorito y si tiene buenas tapas y, luego, puede preguntarle cuál fue si Ciudad de nacimiento y si es distinta a dónde ahora vive preguntarle cómo es.

Cuanto más practique esta habilidad una persona, más seguro se sentirá al usarla.



Señales para cuando necesitan ayuda

Cuando un miembro de su familia se encuentra en una situación social y se siente incómodo o tiene dificultades, puede ser útil tener una señal o señales entre vosotros. Acuerde una señal que ambos sepan, de modo que cuando reconozca que su familiar está teniendo problemas, pueda ayudarlo sin causarle vergüenza.

Por ejemplo, Gerry y Sandra podrían hacer un gesto que ambos conocen para cuando Sandra tenga dificultades en una situación social, como estar demasiado cerca de la persona, Gerry pueda señalarle y ella pueda dar un paso atrás. Esta señal podría ser tan simple como poner una mano sobre su hombro.

También es importante ponerse de acuerdo sobre cómo se debe actuar si la persona está en problemas. Se debe acordar si quiere que su familiar vaya e intervenga en el caso de que vea que se está comportando de una manera inapropiada o diciendo algo que no deberían o si quiere que le ayude cuando tiene problemas para buscar temas con los que seguir una conversación.

El objetivo es que la persona se sienta cómoda y segura, no avergonzada ni incómoda. Pero, algunos comentarios son importantes para que pueda cambiar su comportamiento cuando se está convirtiendo en un problema y antes de que sea demasiado tarde.

¡La coherencia es la clave!

A lo largo de este programa de intervención, hemos destacado la importancia de la coherencia. Esto es realmente importante para las personas con daño cerebral. Cuando todos los miembros de la familia, así como los amigos, responden de la misma manera, es mucho más probable que la persona con daño cerebral aprenda las nuevas habilidades o formas de responder.

Esto también significa que los miembros de la familia deben tener una comunicación adecuada todo el tiempo frente a la persona con daño cerebral. Por ejemplo, cuando alguien da su opinión, es útil hacer ver que no se está de acuerdo de una forma educada... “veo su punto, pero en mi opinión, creo que ...”, en lugar de “no, no es así ...”.

Limitar la cantidad de trabajo para el cerebro.

El cerebro lesionado tiene que trabajar muy duro para procesar la información. Entonces, hay cosas que podemos hacer para reducir la cantidad de trabajo que el cerebro tiene que hacer. Esto ayudará a reducir la fatiga cerebral.

Los tipos de cosas que puede hacer para cambiar el entorno (¡previniendo los desencadenantes!) son:

- Reducir la cantidad de tiempo que se pasa en situaciones sociales.

- Limitar el número de personas en una reunión social.
- Asegurarse de que su familiar esté bien descansado y bien alimentado.
- Asegurarse de que su familiar no tiene demasiadas cosas para recordar (como un montón de nombres)

Cómo responder (consecuencias):

Ayudando a dirigir conversaciones

Puede ser útil ayudar a dirigir la conversación de su familiar cuando se sale del tema o comienzan a hablar sobre lo mismo una y otra vez. En lugar de corregirlo o decirle lo que ha hecho mal, dirija su conversación hacia un nuevo tema.

Por ejemplo, Gerry podía escuchar a Sandra comenzar a hablar sobre su hijo en unas vacaciones que sucedieron hace 20 años. En lugar de decir "Sandra, ya nos hablaste de eso", Gerry podría dirigir a Sandra a hablar sobre el almuerzo que tuvo ayer con su amiga Julia.

A menudo, las personas con daño cerebral tienen dificultades para mantener el rumbo y mantener sus pensamientos organizados. Cuando esto sucede, es muy útil recordarles suavemente lo que estaban hablando y volver a la conversación. Por ejemplo, cuando Sandra abandona el tema, Gerry dice suavemente: "Sandra, ayer hablabas de tu almuerzo con tu amiga, nos encantaría saber más sobre eso".

Refuerzo y recompensas

Cuando un miembro de la familia con daño cerebral actúa de manera adecuada en una situación social, darle una recompensa o un elogio puede ayudar a reforzar el comportamiento (hacer que sea más probable que vuelva a suceder). Esto puede ser elogiar a la persona por manejar un entorno de comunicación complicado como un desacuerdo o conocer a una nueva persona. Dígale exactamente lo que hizo bien para que pueda aprender de ello.

Gerry podría decir "Me gustó la forma en que dijiste: está bien si te digo lo que pienso", Sandra, fue una excelente manera de expresar tu opinión. Centrarse y reforzar los comportamientos positivos puede ser incluso más efectivo que criticar los comportamientos desafiantes.

Su lista de verificación

Sus tareas a realizar después de este módulo son:

- Revise nuevamente el módulo: Las dificultades sociales.
- Vuelva a leer e imprima este resumen del módulo (¡no tomará mucho tiempo!)

- Reconozca los tipos de problemas que surgen en situaciones sociales para personas con daño cerebral.
- Reconozca por qué ocurren estos problemas: dificultades de pensamiento.
- Reconozca lo que se puede hacer para prevenirlos: cambiar los desencadenantes.
- Reconozca qué se puede hacer para superar las dificultades sociales.
- Recompénsese por completar este módulo.

Resumen

Felicitaciones por completar el módulo: Dificultades Sociales. En este resumen, discutimos los tipos de problemas que las personas con lesión cerebral pueden tener en situaciones sociales. También, analizamos por qué pueden ocurrir estos problemas y qué problemas de pensamiento los causan.

Además, aprendió cómo puede prevenir o cambiar los factores desencadenantes para reducir la probabilidad de que ocurran conductas sociales desafiantes. También, aprendiste habilidades sobre cómo responder a tu familiar cuando está en una situación social difícil.