



### Practica 3: Las características de la relación de ayuda

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE AYUDA PROFESIONAL		
Tema: LA RELACION DE AYUDA EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL		
<b>Competencia implicada</b>	C1: Ser capaz de conocer los supuestos y fundamentos teóricos de la comunicación para establecer una relación de ayuda.	
<b>Resultado de aprendizaje esperado</b>	R3: Aplica criterios teóricos y prácticos de la comunicación para responder en la relación de ayuda.	
OBJETIVOS PEDAGOGICOS	ACTIVIDADES/METODOLOGIA	RECURSOS
<p>Reflexionar sobre las características de la relación de ayuda, en casos prácticos.</p> <p>Identificar expresiones de validación en la intervención profesional.</p> <p>Identificar pensamientos distorsionadores.</p>	<p>Leer el caso y contestar a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Cuál sería la relación de ayuda?</li> <li>■ ¿Ayudar o acompañar?</li> <li>■ ¿Hay que decirle lo que tiene que hacer?</li> <li>■ ¿Cómo se ayudaría?: ¿Cómo validar a la persona que pide ayuda? Y ¿Qué pensamientos perturbadores que obstaculizan la búsqueda de soluciones, encuentras?</li> </ul>	<p>Un caso para el análisis.</p> <p>Ficha de apoyo con ejemplos de posibles respuestas.</p>

### **Caso 1**

Esta es una conversación entre una madre y el terapeuta de su hijo, el cual está en tratamiento por problemas de abuso de drogas. Se desarrolla un lunes, y la madre expone las experiencias que han tenido. El tratamiento exige que la persona que está en tratamiento, esté acompañada por un familiar durante los primeros meses del mismo, para evitar preocupaciones, así como que se ensaye dentro de la familia, la posibilidad de introducir una serie de cambios en el estilo, ritmo y orden de vida.

- **Profesional:** ¿Cómo ha ido todo este fin de semana?
- Bien, creo, pero es que este fin de semana no ha estado conmigo, le tocaba con su padre. El padre quería haber venido hoy, pero no podía, está muy ocupado, tiene mucho trabajo. El está dispuesto a participar en todo. Lo que pasa es que Javi es muy difícil.
- **Profesional:** ¿Por qué dices eso?
- Porque hace lo que le da la gana. No es porque yo no lleve muchos años diciéndole, "esto sí", "esto no", llevo muchos años diciéndole, "recoge la habitación, etc." Al final te cansas y lo dejas de decir.
- **Profesional:** Lo que pasa es que Javier está acostumbrado a hacer lo que le da la gana, no tiene límites.
- Pero yo se los he estado poniendo y no he conseguido nada. Yo no necesito que nadie me diga que tengo que poner límites, necesito que me digan "cómo", que los tengo que poner ya lo sé, pero vengo aquí para que me digáis cómo. Creo que mi hijo tiene más problema con las normas y los límites que con el alcohol. Al fin y al cabo, ahora que salgo más porque me he divorciado, veo que todo el mundo bebe.
- **Profesional:** Aquí no te podemos dar fórmulas mágicas, tú tienes que encontrar cómo poner los límites a tu hijo. No hay recetas.
- Pues entonces no sé lo que voy a hacer, a mi no me hace caso. Por ejemplo, este fin de semana, el viernes cenó en mi casa. Luego fue a dormir a casa de su padre. Fui a despertarle y no pude, es que no pude, lo peor siempre es despertarle. Alguna vez su padre le ha echado agua por encima. Y nada, no hemos conseguido nada. Yo necesito que me digáis como se hace.
- **Profesional:** ¿Duerme mal?
- Bueno, se metió en la cama a las 3 de la mañana. A las 8 empezó a desmontar el motor del coche y estuvo hasta las dos de la mañana. Luego le llevé en coche a casa de su padre, por lo que calculo que se metió en la cama muy tarde.
- **Profesional:** Bueno, si se mete en la cama tan tarde, ¿cómo se va a levantar?
- Es que reconozco que me dio pena, estaba tan a gusto con el coche, arreglándolo, que le dejé porque me pareció que era una actividad que a él le gusta, y también hay que dejarle hacer cosas que le gustan. ¿O no? ¿Qué hago?

### **Ficha de apoyo con ejemplos de posibles respuestas.**

#### **■ ¿Cuál sería la relación de ayuda?**

Consistiría en ayudarles a entender que la respuesta la tienen que encontrar entre ellos/as, junto con la trabajadora social. Sería el método que utilice la profesional para que se lleve a cabo una intervención respetuosa, teniendo en cuenta las necesidades y recursos de la persona que busca ayuda. La relación

de ayuda se basa en la necesidad de sentirnos seres sociales, de compartir con otros/as nuestras preocupaciones, necesidades, logros, etc., por lo que la persona profesional actuará para conseguir la mejor interacción posible. La relación de ayuda sería el vínculo que se cree con el objetivo de que la persona que necesita ayuda, mejore la situación en la que se encuentra. Sería la aproximación a la persona que le permita usar sus propios recursos para afrontar sus propios problemas.

■ **¿Ayudar o acompañar?**

No hay que elegir. Ayudar implica acompañar, ya que la solución la han de encontrar entre ellos/as. El/la profesional ayuda a la persona a avanzar en su proceso de cambio personal con el objeto de responder a sus necesidades.

■ **¿Hay que decirle lo que tiene que hacer?**

El/la trabajadora social les acompaña en el proceso, sin decir lo que hay que hacer. Ayuda a la persona a tomar sus propias decisiones. Es importante que la persona se comprometa en el cambio de su situación. Decirle a alguien lo que tiene que hacer, conllevaría generar una relación de dependencia que no ayudaría a la persona en su propio crecimiento, ni a ampliar sus recursos propios.

A través de una comunicación relacional efectiva, la persona encontrará el contexto en el que encontrar soluciones a sus problemas. Es importante favorecer su capacidad de reflexión, la confianza en uno/a mismo a la hora de tomar decisiones...

A través de la relación de ayuda, ellos/ellas encuentran sus repuestas.

■ **¿Cómo se ayudaría?: ¿Cómo validar a la persona que pide ayuda? Y ¿Qué pensamientos perturbadores que obstaculizan la búsqueda de soluciones, encuentras?**

Es importante no adular a la persona, ya que también generaría relaciones de dependencia.

Una frase ejemplo para validar a la persona que pide ayuda:

"Parece que tanto tú como tu hijo habéis realizado diferentes intentos para mejorar los problemas que tenéis, lo que a veces os hace sentir cansados. Buscar respuestas en los y las profesionales es un intento".

Pensamientos perturbadores e irracionales del texto:

- Sólo hace lo que le da la gana...
- No tiene límites...
- Necesito que me digan cómo...
- Todo el mundo bebe...
- Necesito que me digas cómo se hace.
- Lo peor siempre es despertarle.