

## EL CAMBIO RARAMENTE ES UNA LÍNEA RECTA: *Las Vías de Conversación para Apoyar a los Seres Queridos*

### ASISTIR A NUESTROS SERES QUERIDOS EN EL PROCESO DE CAMBIO PUEDE PARECER COMO SUBIR A UNA MONTAÑA RUSA.

El trastorno por el uso de sustancias es una enfermedad que puede tratarse. Si nuestros seres queridos se enfrentan a enfermedades físicas crónicas como la diabetes o la hipertensión, acostumbramos a suponer que necesitarán un apoyo continuo mientras recorren los sistemas de atención sanitaria y los posibles cambios en su estilo de vida. Las personas que padecen un trastorno por el uso indebido de sustancias o que experimentan un problema por el uso indebido de sustancias merecen la misma consideración. No obstante, la motivación interna está sujeta a fluctuaciones, y los factores externos pueden resultar complejos para sortear y alterar. ¿Cómo podemos dialogar con nuestros seres queridos de forma que se reflejen sus puntos fuertes y sus vínculos culturales hacia el crecimiento y el cambio? ¿Cómo podemos ser sus aliados? ¿Qué es lo que contribuye a que la gente esté más o menos dispuesta a hablar y explorar las posibilidades de crecimiento y cambio?



#### La Relación en el Centro

Como dice el refrán: “Se trata del viaje, no del destino”. El cambio es un proceso que no siempre tiene un resultado exacto y conocido. Contribuimos a crear un entorno en el que nuestros seres queridos pueden sentirse seguros, vistos, valorados y escuchados cuando controlamos nuestro propio estado emocional. Presentarnos de forma genuina (no perfectos, dando lo mejor de nosotros mismos, aprendiendo continuamente) establece un ejemplo y les invita a hacer lo mismo.



#### Las preguntas para el autoconocimiento

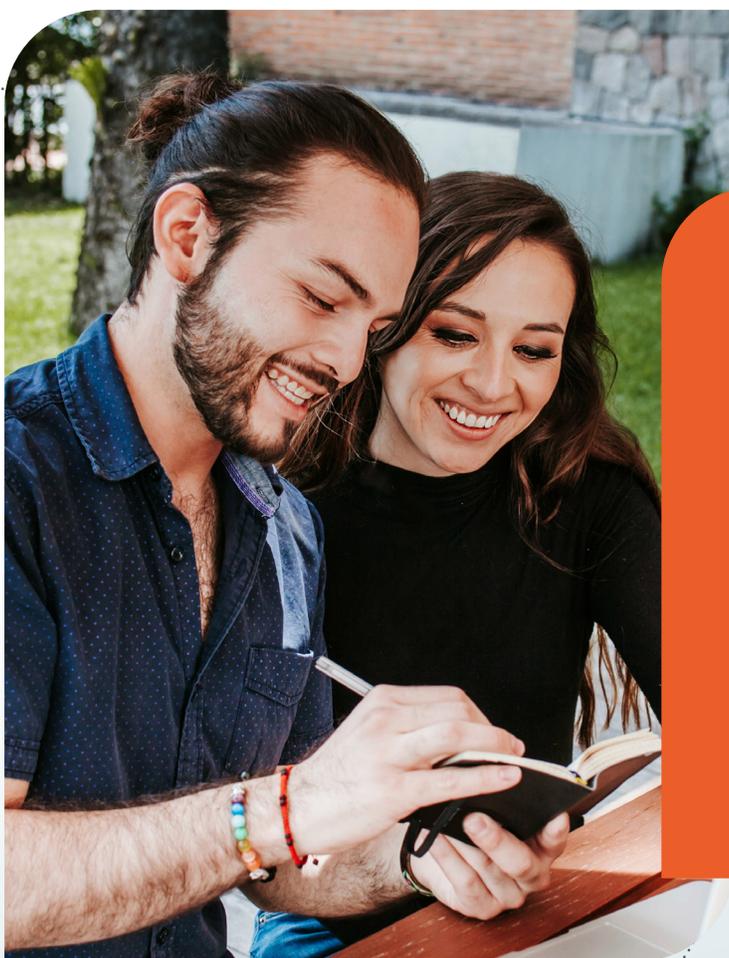
- ¿Cuáles son mis sentimientos y las creencias que tengo acerca de mis seres queridos y su uso indebido de sustancias?
- ¿Cómo influye mi propia historia o experiencia en mi forma de abordar esta cuestión?
- ¿Cuáles son los prejuicios que puedo tener y sobre los que debo ser más consciente?
- ¿De qué manera puedo acercarme a mis seres queridos con franqueza y con empatía hacia sus ideas, valores y puntos fuertes?



Podemos poner de manifiesto nuestra aceptación situándonos en el punto en el que se encuentran nuestros seres queridos (no en el que queremos que estén!) y comprendiendo *hacia dónde quieren ir*. Esto incluye darles espacio para expresar sus creencias, valores, identidades y cultura.



**Aceptar a alguien como es y en el punto en que se encuentra en su proceso de crecimiento y cambio no significa que tenga que estar de acuerdo con él. Tampoco significa que les esté concediendo permiso para continuar haciendo un mal uso de las sustancias. Lo que sí significa es que usted está reconociendo el estado actual de las cosas, tal y como son. Su aceptación puede conducir a que la otra persona también acepte dónde está, se sienta comprendida y establezca un vínculo con usted como alguien en quien se puede confiar y estar seguro. Como resultado, es posible que se sientan más motivados para cambiar de comportamiento.** Centre la conversación en la colaboración, la capacitación y la compasión. Si bien pueden existir puntos de desacuerdo, la relación sigue siendo el centro de atención.



**Por ejemplo:**

“Me gustaría compartir lo que tengo en mente, y luego me interesaría mucho escuchar lo que opinas.”

O

“¿Estarías receptivo para entablar una conversación? Quiero conocer lo que ha sido esto para ti. Si lo que buscas son sugerencias, puedo compartir algunas. Lo que decidas hacer depende de ti.”

# Las Vías Para la Conversación



## Escucha Activa

Los enunciados que escuchamos aumentan la conexión. Cuando aceptamos las palabras, creencias o sentimientos de nuestro ser querido tal y como son, éste percibe que se le comprende y que se le valora por sus perspectivas. Nuestra escucha activa se convierte en un espejo para que se puedan ver a sí mismos sin juicios ni interpretaciones.

### Ser querido:



Hemos sido amigos durante mucho tiempo, pero no sabes realmente lo que es para mí como hombre negro. Yo no puedo mostrarme débil, pero tampoco puedo parecer demasiado intimidante en muchos lugares. Drogarme me permite escapar de mi mente y evadirlo todo. Todo esto me cansa mucho.

### Enunciados para escuchar:

- **No hay forma de que llegue a comprender realmente las emociones asociadas con ser un hombre negro en este mundo.**
- **Gracias por compartir tus palabras y confiar en mí.**
- **Como hombre negro existe la presión de actuar de una determinada manera y sientes que recaen muchas expectativas sobre tus hombros.**

### Ser querido:



Me resulta difícil hablar de esto contigo. Ya no me gusta por lo que estoy pasando y ser vulnerable y escuchar tus juicios sobre mi forma de consumir o sobre mí, empeora las cosas.

### Enunciados para escuchar:

- **Te resulta difícil hablar de esto conmigo.**
- **Quieres que te vean y te escuchen sin juzgarte.**
- **Ser vulnerable es difícil. Mis comentarios críticos no ayudan a mejorar las cosas.**



## Afirmación

El reconocimiento preciso y específico del esfuerzo, las fortalezas, los valores o las habilidades de una persona le puede proporcionar un sentido más completo de sí mismo. Reconozca otros aspectos que sean importantes para su ser querido. Esto puede incluir la afirmación de los puntos fuertes y los valores de su familia, su comunidad, su cultura, su lengua u otras estructuras sociales.

### Ejemplos:

<b>Generoso</b>	<b>Fiel</b>	<b>Determino</b>	<b>Comprometido</b>
<b>Optimista</b>	<b>Persistente</b>	<b>Enfocado</b>	<b>Ético</b>
<b>Ambicioso</b>	<b>Veraz</b>	<b>Asertivo</b>	<b>Curioso</b>
<b>Capaz</b>	<b>Recursivo</b>	<b>Confliable</b>	<b>Confidente</b>
<b>De Mente Abierta</b>	<b>Fiero</b>	<b>Bondadoso</b>	<b>Protector de sus seres queridos</b>
<b>Leal</b>	<b>Amoroso</b>	<b>Sensitivo</b>	<b>Perspicaz</b>
<b>Trabajador</b>	<b>Creativo</b>		



### Ejemplos:

- Escucho lo que dices. Se necesita mucha fortaleza para superar lo que estás pasando.
- Realmente te preocupas por mí y por nuestra familia, y te estoy agradecido.
- Lo que haces es un trabajo arduo, y veo tu compromiso.



## Preguntas

Haga sus preguntas con un espíritu de empatía e indagación apreciativa. Las preguntas abiertas fomentan la comprensión y una mayor conversación. Las preguntas cerradas limitan el abanico de respuestas a una o unas pocas palabras.

### Ejemplos:

<b>Preguntas cerradas</b>	<b>Preguntas abiertas</b>
<input type="checkbox"/> ¿Sabes que estás tirando tu vida por la borda?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>¿Cómo ha influido esto en tus pensamientos anteriores acerca de la finalización de tu carrera?</b>
<input type="checkbox"/> ¿Llamarás a la trabajadora social?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>¿Qué significa para ti el apoyo?</b>
<input type="checkbox"/> ¿No podrías llevarte bien con tu ex por el bien de los niños?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>¿Cómo lo ves, desde tu perspectiva?</b>
<input type="checkbox"/> ¿Estás dispuesto a arriesgarte a otra sobredosis?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>¿Cómo quieres que responda si estás en crisis?</b>
<input type="checkbox"/> ¿Realmente tu fe quiere que te hagas daño?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>¿Dónde encaja tu fe en esto, si es que encaja?</b>
<input type="checkbox"/> ¿Vas a buscar ayuda para tu salud mental?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Cómo puedo apoyar tu salud mental o tu salud en general??</b>
<input type="checkbox"/> ¿Vas a buscar ayuda por el bien de la familia?	<input checked="" type="checkbox"/> <b>¿Cómo puede apoyarte nuestra familia?</b>

Tal vez su ser querido acuda a menudo a usted en busca de consejo. O tal vez usted sea un anciano, un cuidador o una autoridad en la vida de su ser querido y esté acostumbrado a decirle exactamente lo que tiene que hacer. Un enfoque conversacional que incluye dar consejos, sin dejar de otorgar poder al ser querido, es aquel en el que usted “intercala” los consejos entre preguntas abiertas::



**Pregunte:** Tengo algunas sugerencias, pero antes me pregunto ¿en qué has estado pensando?



**Consejo:** Parece que realmente has estado sopesando los pros y los contras del asesoramiento. Mi consejo iba a ser que probáramos ese grupo de apoyo que nos recomendó el encargado del caso.



**Pregunte:** ¿Qué es lo que consideras que debería ser el siguiente paso?



## Cuídese a sí Mismo al Finalizar la Conversación

- Tenga paciencia consigo mismo mientras practica estas nuevas formas de comunicarse y relacionarse con su ser querido. Es posible que requiera práctica intentar no arreglar la situación, ni a su ser querido, o hablar de esta forma abierta sin juzgar.
- Las conversaciones de este tipo pueden despertar sentimientos fuertes sobre cómo cree que debería comportarse su ser querido o cómo debería mejorar. Aléjese un tiempo del ser querido para procesar la gama de sentimientos que surgen en usted durante estas conversaciones (frustración, confusión, aprecio, gratitud, etc.).
- Preste atención a lo que necesita para cuidar de sí mismo. ¿Qué recursos puede explorar para ayudarlo a procesar el apoyo a su ser querido? Considere actividades como hablar con un amigo o familiar de confianza, llevar un diario, acudir a un terapeuta, ir a una reunión de apoyo familiar o hablar con su guía espiritual.

# Recursos

Grant, A. (Host). (2023, January 24). Breaking free of stereotype threat with Claude Steele. [Podcast episode]. In *Rethinking With Adam Grant*. (Liberarse de la Amenaza de los Estereotipos con Claude Steele. [Episodio del podcast.] En *Repensando con Adam Grant*)

TED. <https://www.ted.com/podcasts/breaking-free-of-stereotype-threat-claude-steele-transcript>

Black Emotional and Mental Health Collective (BEAM). (n.d.). Wellness tools. (Colectivo Negro de Salud Emocional y Mental (BEAM). (s.f.). Herramientas para el bienestar)

<https://beam.community/wellness-tools/>

National Alliance on Mental Illness (NAMI). (n.d.) Hispanic/Latinx. (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI). (s.f.) Hispanos/Latinos) <https://www.nami.org/Your-Journey/Identity-and-Cultural-Dimensions/Hispanic-Latinx>

City of Philadelphia. (n.d.). Equitable Community Engagement Toolkit (Ciudad de Filadelfia. (s.f.). Kit de Herramientas para un Compromiso Comunitario Equitativo) <https://engagement-toolkit.phila.gov/>



*This project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$1,500,000 with 100% funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, CDC/HHS or the U.S. Government.*