

INTERACCIÓN SIGNIFICATIVA

Guía del facilitador



Los fondos para esta iniciativa se obtuvieron (en parte) mediante el subsidio n.º 1H79TI085588 de SAMHSA. Las opiniones expresadas en publicaciones o en el material escrito de conferencias, así como por oradores y moderadores, no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de EE. UU., y las menciones de nombres de marcas, prácticas comerciales u organizaciones no implican el apoyo del Gobierno de los Estados Unidos.

INTERACCIÓN SIGNIFICATIVA

Guía del facilitador



La American Heart Association (AHA) le agradece por impartir el entrenamiento sobre Interacción significativa para la red EmPOWERED to Serve™ y la Opioid Response Network. El objetivo de este módulo es propiciar o contribuir a un debate con los miembros de su comunidad sobre cómo ser oyentes más eficaces y comprometidos. Aprender a escuchar activamente es una habilidad importante a la hora de tender la mano a un amigo o familiar que esté luchando con un problema de consumo de sustancias.

RESUMEN DEL MÓDULO

Durante este curso, usted facilita lo siguiente:

- Presentaciones.
- Una actividad de “juego de la vida real” por parejas, en la que los participantes describen algo que quieren cambiar de sí mismos mientras su compañero escucha.
- Un video que enseña acerca de las habilidades para la interacción significativa.
- Una segunda actividad en parejas en la que los participantes practican lo que han aprendido sobre la interacción significativa.
- Una sesión informativa.

EQUIPO

Necesitará un lugar que tenga espacio para colocar a los participantes en parejas en una actividad de grupo grande. Cuento con el equipo necesario para proyectar un video, que transmitirá en línea o al que podrá acceder a través de la unidad USB de Interacción significativa. Este entrenamiento tiene por objeto que las personas se sientan cómodas hablando y escuchándose unas a otras, por lo que cuanto más cómoda sea la sala para los participantes, más seguros se sentirán.

FUNCIÓN DEL FACILITADOR

Cualquiera que desee ayudar a los miembros de su comunidad a aprender a establecer contacto e interactuar activamente con sus familiares y amigos puede proporcionar este entrenamiento. No es necesario que sea un experto en el tema. Solo tiene que estar dispuesto a escuchar, animar y ayudar a los participantes a aprender y practicar estas habilidades. Este es un curso basado en un video y las lecciones que en él se ofrecen servirán para enseñar a los participantes las habilidades de la interacción significativa.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Este curso utiliza el *juego de la vida real*, una forma útil de enseñar a las personas a mantener una conversación potencialmente difícil con alguien que tiene un problema de consumo de sustancias.

En esta actividad, los participantes se dividirán en parejas. Cada persona se turnará para ser el hablante y el oyente, durante unos 3 minutos en cada rol. El hablante comentará un comportamiento suyo que le gustaría cambiar. Por ejemplo, podrían hablar de pasar más tiempo de calidad con la familia o de comer más sano. Debe ser algo que les cueste cambiar. Mientras el hablante se expresa, el oyente *escucha activamente*. Esto implica ayudar al hablante a sentir que lo escucha y hacerle las preguntas necesarias para entenderlo.

Al usar el juego de la vida real, los participantes pueden:

- Experimentar lo que es sentirse vulnerable cuando se habla de un comportamiento difícil de cambiar.
- Aprender qué es útil a la hora de hablar sobre cambiar ese comportamiento.
- Enfocarse en un comportamiento que les cueste cambiar a ellos para poder comprender mejor a los demás, incluso cuando hablen con un familiar sobre el consumo de sustancias.

Ahora que ya conoce lo básico, comencemos.

APARTADO 1: INTRODUCCIÓN

- Dé la bienvenida a todos a medida que ingresen en la sala.
- Comience la sesión agradeciendo a todos por participar.
- Preséntese y deje que los participantes se presenten y cuenten el motivo por el que están allí.
- Describa la finalidad de la sesión: ayudar a las personas a sentirse más cómodas y participativas mientras se comunican con otra persona.



APARTADO 2: JUEGO DE LA VIDA REAL (ACTIVIDAD N.º 1)

DESCRIBA LA ACTIVIDAD

Comience leyendo el siguiente guion:

Todos somos imperfectamente perfectos. Todos tenemos cosas que nos gustaría cambiar. Podrían ser cosas como: "Me gustaría participar más a menudo en las actividades de la iglesia, ver menos la televisión, comer más sano, hacer ejercicio o pasar más tiempo de calidad con mis amigos y mi familia".

Empecemos haciendo un ejercicio por parejas. En estas parejas, una persona hará de hablante y la otra de oyente. Para empezar, piensen en algo que les gustaría cambiar de su propia vida. Debe ser algo de lo que se sientan cómodos hablando con sus compañeros. A continuación, el hablante de cada pareja hablará mientras el oyente escucha. El oyente interactúa con el hablante como lo haría con un amigo. Transcurridos los 3 minutos, cambien los roles y mantengan una segunda conversación.



PREGUNTAS DEL FACILITADOR

Haga las siguientes preguntas a los participantes:

- Cuando estaban en el rol de hablante, ¿el oyente dijo algo que los hizo sentir más cómodos?
- Cuando estaban en el rol de hablante, ¿el oyente hizo algo de forma no verbal que los hizo sentir más cómodos?
- ¿Hubo algún momento en el que se hayan sentido incapaces de seguir hablando o como si se hubiera frenado la conversación, ya sea como hablantes u oyentes? ¿Qué sucedía en ese momento?
- ¿De qué manera podría un oyente ayudarlos o hacer que sea más fácil hablar sobre estos temas?

CONCLUSIÓN DE LA ACTIVIDAD N.º 1 Y TRANSICIÓN AL VIDEO

Lea el siguiente guion:

No hay una forma correcta o incorrecta de hablar sobre cosas difíciles. Estamos intentando aprender unos de otros sobre cómo dialogar mejor sobre temas delicados. A continuación, veremos el video y repasaremos algunas de las mejores prácticas para entablar estas conversaciones difíciles.

Ahora, reproduzca el video de Interacción significativa.

APARTADO 3: PRACTICAR LA ESCUCHA ATENTA (ACTIVIDAD N.º 2)

DESCRIBA LA ACTIVIDAD

Lea el siguiente guion:

Ahora, vamos a repetir el primer ejercicio y a aplicar lo que hemos aprendido durante esta sesión. Intenten pensar en algo más que les gustaría cambiar de ustedes mismos o que quisieran mejorar en su vida para que no parezca que se están repitiendo. Esto puede incluir cualquier comportamiento relacionado con la salud, sus relaciones con otras personas o trabajar en algo que sea más interno. Volveremos a dividirnos en las mismas parejas, con los participantes en los roles de hablante y oyente. Transcurridos los 3 minutos, cambien los roles de nuevo y mantengan una segunda conversación.

PREGUNTAS DEL FACILITADOR

Haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué fue diferente esta vez para ustedes como hablantes? ¿Y cómo oyentes?
- Ahora, imaginen que es a *ustedes* a quienes les cuesta dejar de consumir sustancias.
 - Si hablaran con alguien sobre ello, ¿en qué se parecería la conversación a la que acaban de tener? ¿Cómo se sentirían?
 - ¿En qué se diferenciaría la conversación sobre el consumo de sustancias de las que acaban de tener?
- ¿Qué hace que a la gente le resulte más difícil hablar de este tema?

CONCLUSIÓN DE LA ACTIVIDAD N.º 2 Y DEL CURSO

- Agradezca a todos por asistir a la sesión.
- Anímelos a seguir practicando lo que han aprendido.
- Recuérdeles que interactuar con los demás requiere tiempo y paciencia.
- Ofrezca recursos para que sigan entrenándose (de estar disponibles).

La American Heart Association agradece a las siguientes personas su colaboración en la elaboración de esta guía:
Dra. Aviva Olsavsky; Olubusola Dehinbo
y al equipo del proyecto Empowered To Serve de la AHA.

La Opioid Response Network (ORN) es una iniciativa nacional financiada con fondos federales que ofrece educación y entrenamiento en materia de prevención, tratamiento, recuperación y reducción de daños de los trastornos por consumo de opiáceos y estimulantes. La ORN proporciona recursos educativos, entrenamiento y asesoramiento, actuando como una especie de agencia temporal que atiende las necesidades locales específicas de organizaciones, comunidades, sistemas de salud, estados y particulares, todo ello sin costo alguno. opioidresponsenetwork.org

© Copyright 2023 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe su uso no autorizado. WF249350 6/23

Los fondos para esta iniciativa se obtuvieron (en parte) mediante el subsidio n.º 1H79TI085588 de SAMHSA. Las opiniones expresadas en publicaciones o en el material escrito de conferencias, así como por oradores y moderadores, no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de EE. UU., y las menciones de nombres de marcas, prácticas comerciales u organizaciones no implican el apoyo del Gobierno de los Estados Unidos.