

La interacción social después de una lesión por quemadura

Para obtener mayor información, contacte a su Burn Injury Model System más cercano. Para obtener una lista de los Burn Injury Model Systems, visite el sitio:
<http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>

Esta publicación ha sido elaborada por Burn Injury Models Systems en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington con financiamiento del National Institute on Disability and Rehabilitation Research [instituto nacional de investigación sobre discapacidad y rehabilitación] del Departamento de Educación de Estados Unidos. Donación No. H133A060070.

Muchos sobrevivientes de lesiones por quemadura que han tenido un cambio en su apariencia física se sienten preocupados porque no saben cómo reaccionará la gente cuando dejen el hospital y regresen a los lugares públicos. Algunos de los retos sociales que encaran los sobrevivientes de quemadura durante la transición de la zona de seguridad del hospital a la comunidad incluyen:

- Miradas intensas fijas o que se repiten.
- Preguntas y comentarios sobre sus lesiones.
- Acoso (*bullying*) y burlas.

Si sus quemaduras son visibles, las actividades sencillas de la vida diaria como el ir de compras o tomar el transporte público pueden incluir el que se le queden viendo fijamente, y tener que lidiar con la curiosidad. Si sus quemaduras están más ocultas, usted puede preocuparse por no saber cómo reaccionará la gente cuando descubra sus quemaduras, como al quitarse la camisa en la playa. La forma en que reacciona la gente (verbal y no verbal) puede hacer más difícil que uno se sienta seguro durante las interacciones sociales. Si bien a algunos sobrevivientes de quemaduras no les molestan las reacciones de los demás, le puede ser útil aprender ciertas habilidades sociales para afrontar con éxito estos desafíos.

Entender los retos de la interacción social

Una interacción social entre una persona con diferencias físicas y un nuevo conocido por primera vez puede transcurrir mal. El cuadro siguiente, desarrollado por Changing Faces, utiliza las siglas en inglés "SCARED" (miedo) para ilustrar cómo la reacción de ambas partes puede ser malentendida o causar molestia.

Sobreviviente de quemadura		
Sensación	= >	Comportamiento
Ser autoconsciente	S	Tímido
Conspicua (Inadvertida)	C	Cobarde
Ansioso, enojado	A	Agresivo
Rechazado	R	Retraído
Estar avergonzado	E	Evasiva
Diferente	D	Defensiva

Los demás		
Sensación	= >	Comportamiento
Sentirse impactado, apenado	S	Mirar fijamente, sin palabras
Curiosidad, confusión	C	Torpe
Ansiedad	A	Preguntando, torpe
Rechazado	R	Recogimiento, grosero
Estar avergonzado	E	Evasivas
Diferente	D	Distraído

¿Tiene ansiedad social?

Usted puede estar sufriendo de ansiedad a la interacción social si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas en situaciones sociales, de acuerdo a lo que cree sobre la manera como los demás reaccionarán o están reaccionando ante su apariencia:

- Sentirse nervioso o al borde de los nervios al conocer a nuevas personas o entre extraños.
- Evita las situaciones sociales.
- Se siente aislado y solo.
- Siente trastorno emocional, incluida la depresión.

Encontrar ayuda

Si usted presenta alguno de los síntomas anteriores, por favor busque ayuda de su centro local de quemaduras o de la Phoenix Society para sobrevivientes de quemaduras (<http://www.phoenix-society.org/>).

- Sus proveedores de atención médica del centro de quemaduras (médicos y psicólogos) podrán hablarle de las opciones de tratamientos adecuados para tratar la ansiedad social.
- La Phoenix Society ofrece un programa de apoyo de colegas y amigos en la que otro sobreviviente de quemaduras le ayudará con su recuperación compartiendo sus experiencias. Usted puede participar en las sesiones de chateo en línea, dirigidas a brindar asistencia para su recuperación, con otros sobrevivientes al hacerse socio.
- La Phoenix Society también ofrece el libro y el video *Image Enhancement for Burn Survivors* con consejos para mejorar la imagen de los sobrevivientes de quemaduras, una guía basada en el sentido común para crear su mejor imagen, incluida la aplicación de cosméticos correctivos. Para ordenarlos, póngase en contacto con la Phoenix Society (ver recursos en la página 3).

Cómo mejorar su interacción social

Está bien sentirse inquieto al interactuar con la gente después de una quemadura. He aquí algunas estrategias que puede utilizar a la hora de conocer a extraños, al afrontar nuevas situaciones sociales, en el trabajo o la escuela, o cuando vaya a lugares públicos de reunión.

En todas las interacciones sociales es útil actuar positivamente y usar un lenguaje corporal denotando seguridad.

La estrategia de "STEPS" (pasos) desarrollada por Barbara Kammerer Quayle puede ayudarle a sentirse seguro cuando se vea en situaciones sociales nuevas.

- Su auto-plática —Lo que se diga a sí mismo y crea, como por ejemplo, "me aman y me aceptan tal como soy y como no soy", "conozco gente con facilidad y me siento cómodo con ellos", y "¡yo puedo hacerlo!".
- Tono de voz — Utilice un tono de voz amable, cálido y entusiasta.
- El contacto visual— Vea a las personas a los ojos, aunque sea por unos segundos.
- Postura — Adopte una postura de confianza con la cabeza levantada, el pecho erguido y los hombros hacia atrás.
- Sonría — Una sonrisa le hace verse seguro y accesible.

Maneras de responder cuando otros reaccionan al verlo:

Si alguien se le queda mirando fijamente:

- Diga: "Hola, ¿cómo estás? ¿Te puedo ayudar en algo?"
- Si la mirada fija continúa, devuélvales firmemente la mirada y frunza el ceño para mostrar su descontento.

Si alguien le pregunta que qué le sucedió:

- Responda de manera positiva.
- Cambie de tema si usted no desea continuar hablando sobre su quemadura.
- Utilice el sentido del humor cuando sea adecuado para aliviar el momento.
- Un ejemplo de una respuesta sería: "Estaba en la casa cuando se incendió, pero estoy bien ahora".
- Podría resultarle útil escribir y memorizar sus respuestas.

Si alguien se voltea:

- Piense positivamente. Por ejemplo, "Sólo trata de no mirar", o "No sabe bien qué hacer".

Si alguien se burla de usted:

- Dese su lugar y muéstrese asertivo cuando alguien le está tomando el pelo.
- Cuente hasta 10 lentamente para no ser agresivo o no perder la calma.
- Utilice el poder de una "declaración personal", como: "No me gusta lo que está diciendo", o "Quiero que deje de hacer eso".
- Use el "encogimiento de hombros" que indica "que aburrido". Sonría, muéstrese aburrido y aléjese encogiendo los hombros.
- CALLE al burlón con un: "¿Y, cuál es tu problema?" o "¿Y, en qué está tu perfección?" o "Me pregunto porque diría usted algo así".

Formación en desarrollo de destrezas para la interacción social

- Existen también programas de formación de destrezas para la interacción social que le pueden ayudar:
- Prepárese para encarar situaciones sociales después del hospital.
- Familiarícese con lo que sucede en las interacciones sociales.
- Practique estrategias eficaces para la gestión de las interacciones sociales.

Dos programas de capacitación en destrezas para la interacción social bien conocidos son:

- el 3-2-1-GO! Strategy desarrollado por James Partridge (<http://www.changingfaces.org.uk/Home>). Esta estrategia incluye:
 - 3 cosas que hacer si alguien se le queda viendo fijamente.
 - 2 cosas que decir si alguien le pregunta qué pasó.
 - 1 cosa que pensar si alguien se voltea.
- El método BEST, **Behavioral Enhancement Skills Tools**, desarrollado por Barbara Kammerer Quayle <http://www.phoenix-society.org/programs/bestimageenhancement/>.

Recursos

The Phoenix Society for Burn Survivors Inc.
1835 R W Berends Dr. SW
Grand Rapids, MI 49519-4955
1-800-888-2876

www.phoenix-society.org
info@phoenix-society.org

Changing Faces
The Squire Centre
33-37 University Street
London, WC1E6JN
<http://www.changingfaces.org.uk/Home>

Referencias

Blakeney P, Partridge J, Rumsey N. (2007). *Community Integration. Journal of Burn Care and Research*, 28(4):598-601.

Blakeney P, Thomas C, Holzer C, 3rd, et al. (2005). Efficacy of a short-term, intensive social skills training program for burned adolescents. *Journal of Burn Care & Rehabilitation*. 26(6):546-555.

Kammerer Quayle, B. (2006). Behavioral Skills and Image Enhancement Training for Burn Survivors: Essential Interventions for Improving Quality of Life and Community Integration.” En R Snood, B Achauer, (Eds.), *Achauer and Sood's Burn Surgery: Reconstruction and Rehabilitation*. Elsevier Inc.

Fuente de información

El contenido de nuestra información sobre la salud se basa en la evidencia de la investigación siempre que está disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del Burn Injury Model System.

Autor

La interacción social después de una lesión por quemadura (*Social Interaction after Burn Injury*) fue elaborada por Radha Holavanahalli, Ph.D. and Karen Kowalske, M.D., en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington.

Renuncia de responsabilidad

La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de cuidados médicos sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.