

Interacción social después de una lesión por quemadura

Junio de 2019

www.msktc.org/burn/factsheets

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

En esta hoja informativa se explican los retos de la interacción social luego de una lesión por quemaduras. Se describen algunas estrategias posibles de usar al conocer gente nueva o entrar en nuevas situaciones sociales, laborales, escolares o públicas.

El Sistema Modelo de Quemados está patrocinado por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Para más información consulte <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>).

Algunos sobrevivientes de lesiones por quemaduras sufren cambios en su apariencia. Ellos pueden preocuparse por la manera cómo las personas reaccionarán cuando salgan del hospital y se presenten en público.

Comprensión de los retos de las interacciones sociales

Algunos de los retos sociales que afrontan los sobrevivientes al salir de la zona segura del hospital y a su regreso a sus comunidades incluyen

- miradas fijas, miradas de susto, o dobles miradas;
- preguntas o comentarios sobre su lesión; y
- *bullying* y burlas.

Si sus quemaduras son visibles, las actividades cotidianas como ir de compras o tomar un autobús o el metro pueden implicar que lo volteen a ver y tener que lidiar con la curiosidad de la gente. Si sus quemaduras están ocultas, es posible que le preocupe cómo reaccionarán las personas cuando sean expuestas, como cuando se quita uno la camisa en la playa.

La forma en que las personas reaccionan puede hacer que resulte difícil sentirse seguro durante las interacciones sociales. La gente puede reaccionar verbalmente, con palabras. Las personas también pueden reaccionar no verbalmente, a través del lenguaje corporal o gestos. Algunos sobrevivientes de quemaduras no se molestan por las reacciones de los demás. Pero es posible que le sea útil aprender habilidades para enfrentar estos desafíos.

¿A veces se siente incómodo en situaciones sociales?

Algunos sobrevivientes de quemaduras pueden evitar situaciones sociales porque piensan que las personas pueden reaccionar a su apariencia. Quizás otros sobrevivientes de quemaduras pueden sentirse

- Nerviosos o inquietos al encontrarse con gente nueva o con extraños;
- Aislado y solos; o
- Sentir angustia emocional, como la depresión.

Encontrar ayuda para mejorar las interacciones sociales

Si se siente nervioso o inquieto en situaciones sociales, puede aprender habilidades para ayudarse a ganar control, comodidad y confianza. Entre los recursos que pueden ayudar están los siguientes:

- Los miembros de su equipo de quemaduras pueden hablar con usted y ofrecerle recursos para ayudarlo.



Model Systems
Knowledge Translation
Center

- La Phoenix Society (Sociedad Phoenix para sobrevivientes de quemaduras) tiene un programa de apoyo entre pares llamado Sobrevivientes Ofreciendo Asistencia en Recuperación (SOAR) para sobrevivientes de quemaduras y sus seres queridos. Este programa personal pone en contacto a personas con lesiones por quemaduras nuevas con otros sobrevivientes y familiares que pueden compartir sus experiencias y apoyo.
- La Phoenix Society (Sociedad Phoenix) también ofrece un programa de aprendizaje en línea llamado *Beyond Surviving: Tools for Thriving After Burn Injury* (más allá de quemaduras, herramientas para progresar). Este programa enseña estrategias para ayudarle a obtener control, actuar y sentirse cómodo y seguro.
- La Phoenix Society también ofrece un chat semanal de apoyo entre pares. Este chat en vivo se lleva a cabo los miércoles por la noche de 9:00 p.m. a 10:30 p.m. (EST). Cubre las inquietudes y preguntas comunes que enfrentan los sobrevivientes de quemaduras y sus seres queridos. Para más información consulte <https://www.phoenix-society.org/our-programs/phoenix-community>.

Está bien sentirse nervioso al interactuar con las personas después de una lesión por quemaduras. Las siguientes son algunas estrategias que usted puede utilizar al conocer gente nueva o entrar en nuevas situaciones sociales, laborales, escolares o públicas. En todas las interacciones sociales es útil actuar de forma positiva y usar un lenguaje corporal seguro.

La estrategia “**STEPS**” puede ayudarle a sentirse más seguro cuando se encuentre en situaciones sociales, laborales y escolares antiguas o nuevas. Barbara Kammerer Quayle, sobreviviente de quemaduras, la elaboró.

- **Se auto habla uno** — Esto es lo que se dice a sí mismo y cree. Algunos ejemplos son “Me amo y me acepto como soy y como no soy”, “Conozco gente fácilmente y me siento cómodo con ellos” y “¡Yo puedo!”
- **Tono de voz:** utilice un tono de voz amigable, cálido y entusiasta.
- **Establecer contacto visual:** Vea a las personas directo a los ojos, aunque solo sea por unos segundos.
- **Postura:** adopte una postura segura. Levante la cabeza, levante la caja torácica y los hombros hacia atrás.
- **Sonría:** una sonrisa le hará lucir seguro y accesible.

Maneras en que puede responder cuando otros reaccionan al verlo

Si alguien le mira fijamente

Las personas que miran a menudo son sólo curiosos porque no han visto a alguien con una lesión por quemadura. Por lo general, no quieren ser groseros. Si le vuelven a mirar, sonría y diga: “Hola” o “Hola, ¿cómo estás?”, por lo general la mirada para. Use siempre los pasos de STEPS para lucir seguro y cómodo.

Si alguien le pregunta qué le pasó a su lesión por quemadura

Cuando los extraños pregunten sobre su lesión por quemadura, recuerde que usted está en control. Puede dar la mucha o poca información que desee. Usted no les debe a los extraños la historia de su experiencia con su lesión por quemadura.

Ensaya sus respuestas. Esto requiere escribir y luego decir tres frases cortas sobre su lesión, sonriéndole a la persona que pregunta y siga su camino. Por ejemplo:

- Me quemé en un incendio de una casa
- Voy mejorando o aún estoy recuperándome.
- Gracias por su preocupación o gracias por preguntar.

Escriba y ensaye tres frases que le sienten bien a usted y use esta herramienta cuando las personas hagan preguntas.

Responda de manera positiva.

Cambie de tema si no quiere seguir hablando de su quemadura.

Recurra al humor cuando sea apropiado para aligerar el momento.

Usted puede encontrar más información sobre la estrategia de Ensayar sus respuestas en www.phoenix-society.org. *Find Resources/Beyond Surviving Tools for Thriving* (busque: encuentre recursos/más allá de las herramientas de supervivencia para progresar).

Si alguien se burla:

- Párese derecho y mantenga la cabeza en alto.
- Cuente hasta 10 lentamente y mantenga la calma.
- Encoja los hombros, actúe aburrido, sonría y váyase.
- Dígale al burlón: “¿Me pregunto por qué dices algo así?” o “Debes ser bastante inseguro para burlarte de otras personas”. Encoja los hombros y retírese.

Capacitación en habilidades sociales

Los programas de capacitación en habilidades para la interacción social también pueden ayudarlo a

- prepárese para enfrentar situaciones sociales después de salir del hospital
- entender lo que sucede en las interacciones sociales
- practicar formas efectivas de gestionar las interacciones sociales

A continuación se describen dos programas de capacitación de habilidades de interacción social bien conocidos.

- *Beyond Surviving: Tools for Thriving After a Burn Injury*, (<https://www.phoenix-society.org>) que está disponible a través de la Phoenix Society y se describe en esta hoja informativa
- La **Estrategia 3-2-1-GO!**—Este programa fue desarrollado por James Partridge (www.changingfaces.org.uk). Incluye
 - Tres cosas que hacer si alguien te mira fijamente
 - Dos cosas que decir si alguien pregunta qué pasó
 - Una cosa para pensar si alguien se aleja

Recursos

The Phoenix Society, Inc.
525 Ottawa Ave NW, Frente
Grand Rapids, MI 49503

(800) 888-2876 o (616) 458-2773

info@phoenix-society.org

Cambio de caras el centro del escudero

33-37 University Street London, WC1E 6JN www.changingfaces.org.uk

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. In R. Snood & B. Achauer, (Eds.), *Achauer and Sood's burn surgery: Reconstruction and rehabilitation*. Elsevier, Inc.

Kammerer Quayle, B. (2015). Program that has helped thousands began with one survivor's need to get back to living. *Burn Support Magazine*, 2.

Autoría

Social Interaction after Burn Injury (Interacción social después de la lesión por quemadura) fue elaborada por Radha Holavanahalli, PhD y Barbara Kammerer Quayle, MS en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (centro de traducción del conocimiento de los sistemas modelo).

Fuente: Nuestro contenido de información sobre la salud se basa en evidencia de la investigación y/o consenso profesional y ha sido revisado y aprobado por un equipo editorial de expertos del Burn Model Systems (sistema modelo de quemados).

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted debe consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes médicas específicas o tratamiento. El contenido de esta hoja informativa fue producido por el Burn Model Systems (sistema modelo de quemados) en colaboración con el University of Washington Model Systems Knowledge Translation Center (centro de traducción del conocimiento de los sistemas modelo de la Universidad de Washington) y financiado por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación en el Departamento de Educación de los Estados Unidos (número de subvención H133A060070). Fue actualizado por el TBI Model System (sistema modelo de lesiones cerebrales traumáticas) en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (centro de traducción del conocimiento de los sistemas modelo) de los Institutos Americanos para la Investigación y financiado por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación (NIDILRR, número de subvención 90DP0082). NIDILRR es un centro que forma parte de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL y HHS, por lo que no se debe asumir aprobación por parte del Gobierno Federal.

Copyright © 2019 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la debida atribución. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.