

Habilidades sociales tras una lesión cerebral traumática

Enero de 2020

www.msktc.org/tbi/factsheets

Hoja Informativa sobre LCT

En esta hoja informativa se explica qué son las habilidades sociales, cómo una LCT puede afectarlas, y algunos consejos para mejorarlas después de una LCT.

The Traumatic Brain Injury Model System es patrocinado por el Instituto Nacional de Incapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Consulte <http://www.msktc.org/tbi/model-system-centers> para obtener más información).

¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son las habilidades que las personas usan para comunicarse e interactuar con los demás. Entre las habilidades sociales figuran lo que uno dice, así como su lenguaje corporal, el contacto visual, las expresiones faciales, el tono de voz y otras acciones. Las habilidades cognitivas (por ejemplo: mantenerse enfocado, memoria) y las emociones (por ejemplo: ansiedad, ira, tristeza) también son parte de las habilidades sociales.

Algunos ejemplos de habilidades sociales son:

- Escuchar y entender lo que la gente dice
- Comunicar pensamientos, necesidades y sentimientos a través de palabras y acciones
- Manejo de las emociones propias en las interacciones sociales
- Respetar los límites y las reglas sociales (por ejemplo: no estar demasiado cerca de alguien, no hacer preguntas demasiado personales)
- Ajustar lo que uno dice y cómo lo dice, así como lo que hace según la situación

¿Por qué son importantes las habilidades sociales?

Las buenas habilidades sociales pueden ayudarte a:

- Tener interacciones agradables
- Llevarse bien con los demás
- Mantener viejas amistades y hacer nuevas
- Sentirse seguro socialmente
- Tener éxito en la escuela, en un trabajo o en un puesto de voluntario

¿Cómo puede una lesión cerebral afectar las habilidades sociales?

Después de una lesión cerebral traumática (LCT), las personas pueden tener problemas con las habilidades sociales. Los problemas pueden diferir de persona a persona y pueden ser más difíciles de manejar cuando se sienten fuertes emociones, como la ira o la excitación. Algunos ejemplos comunes son:

- Sentirse fuera de lugar e incómodo con otras personas
- Interrumpir conversaciones
- Perder el enfoque durante una conversación
- Olvidar lo que alguien ha dicho
- Malentender las palabras, gestos faciales, tono de voz o acciones de otros
- Dificultad para llevarse bien con los demás
- Hablar muy poco o demasiado
- Tener problemas para expresar pensamientos y sentimientos
- No mostrar interés en lo que otros tienen que decir
- No saber cómo iniciar o mantener una conversación

¿Pueden las habilidades sociales mejorar después de una lesión cerebral?

La investigación muestra que las habilidades sociales pueden mejorar después de una LCT, incluso muchos años más tarde. Trabajar en sus habilidades sociales con un terapeuta puede ayudarle a mejorarlas. Los terapeutas que ayudan con las habilidades sociales luego de una LCT incluyen a los patólogos del habla y el lenguaje, neuropsicólogos o psicólogos clínicos, trabajadores sociales clínicos y otros profesionales de la salud. También puede practicar habilidades sociales con un familiar o un amigo cercano.

¿Cómo pueden mejorar las habilidades sociales después de una lesión cerebral?

A continuación se presentan algunos consejos que pueden ayudarle a mejorar sus habilidades sociales. Puede ser útil pedirle a un familiar o amigo que le ayude con esto:

1. **Evaluar.** El primer paso en la mejoría de sus habilidades sociales es pensar en sus habilidades sociales: ¿Qué hace bien? ¿Qué es un reto para usted? Puede ser útil pensar en alguien que se comunica bien, u observar a alguien que es un buen comunicador. ¿Qué habilidades o comportamientos hacen de esa persona un buen comunicador? Esto puede ayudarle a obtener una mejor comprensión de las habilidades sociales que le gustaría mejorar.

He aquí una lista de algunas habilidades sociales comunes. De nuevo, pídale a un amigo o familiar servicial que le dé su opinión sobre cómo le va en cada una de estas habilidades:

- Turnarse en la conversación
 - Mantenerse enfocado en el tema
 - Escuchar a los demás
 - Mostrar interés en la otra persona
 - Hacer preguntas a la otra persona
 - Plantear el objetivo central
 - Ser percibido como persona amable y relajada
 - Apoyar a la otra persona
 - Mantener las emociones bajo control y usar un tono de voz tranquilo
 - Darse tiempo para hablar lo más claramente posible
2. **Establecer metas de habilidades sociales.**
 - Elija una o dos áreas en las que le gustaría mejorar y escríbalas. Por ejemplo, podría establecerse la meta de hacer más preguntas para que siga la conversación.
 - Publique sus objetivos en un lugar donde los vea a diario (p.ej., en el refrigerador o su teléfono).
 - Comparta sus metas con un familiar o amigo que le sirva de "coach" y practique con usted.
 3. **Practique las habilidades sociales y obtenga comentarios.** Practique en casa, en el trabajo o en otras situaciones sociales. Estas son algunas formas específicas de practicar:
 - Visite lugares de la comunidad donde tenga la oportunidad de interactuar con otras personas (p.ej., pasear con un amigo o vecino, visitar la biblioteca o el centro recreativo, o tomar un café con un amigo).
 - Piense en lo que va a decir antes de hablar y cómo se podrían sentir los demás con eso.
 - Muestre interés en la persona con la que habla (sonría, haga contacto visual o preguntas amistosas).
 - Ponga atención a los comentarios que recibe de los demás (sonrió, preguntó, hizo contacto visual, etc.).

- Al menos una vez por semana, pídale a su familiar o amigo que le comente sobre cómo va con sus metas.
- Practique las habilidades sociales frente a un espejo o haga que alguien le grabe en video mientras usted practique. El verse le puede ayudar a notar las áreas en las que hay que trabajar. También puede ayudarlo a darse cuenta de lo que está haciendo mejor de lo que pensaba.
- Escriba un breve guión corto que pueda practicar para decir cuándo surja una situación específica (por ejemplo: cuando surge un conflicto, cuando esté hablando con alguien nuevo).

Consejos para trabajar en sus habilidades sociales en situaciones específicas

1. Para iniciar una conversación, especialmente con alguien nuevo:
 - Hable acerca de algunas de las cosas que están a su alrededor (como un eslogan en un sombrero, el clima, el perro de la persona, etc.).
 - Cuando apenas comience a conocer a alguien por primera vez, apéguese a temas neutrales. Evite hablar de política, religión, dinero o información personal.
 - Haga preguntas abiertas, como: "¿Qué hiciste durante el fin de semana?", "¿Qué piensas de la película?", "¿Qué tipo de pasatiempos tienes?", "¿Qué hiciste durante las vacaciones?" o "¿Cuáles son tus planes para el fin de semana?"
2. Para mantener una conversación activa:
 - Concéntrese en temas que considere que podrían ser interesantes para la otra persona y haga preguntas abiertas relacionadas con la conversación.
 - Tenga en cuenta su lenguaje corporal. Por ejemplo, haga contacto visual cómodo (mirando a la persona pero no mirando fijamente), asienta con la cabeza y sonría.
 - Intercambie turnos para hablar y escuchar.
 - Esté atento a las señales de que la otra persona podría querer terminar la conversación (como mirar el reloj, mirar hacia otro lado, hacer comentarios sobre tener prisa).
 - Sea respetuoso con el espacio personal de otras personas al no estar demasiado cerca.
3. Cuando sienta que podría haber un conflicto:
 - Deje que la otra persona termine de hablar y escuche lo que tiene que decir. Trate de ver el punto de vista de la otra persona. ¿Qué es lo que la persona quiere que usted sepa? Si no lo sabe, está bien preguntar. Por ejemplo: "Parece que estás molesto porque no limpié la cocina, ¿verdad?" Si no puede estar de acuerdo en algo, busque un punto medio.
 - Use un lenguaje corporal y un tono de voz amigables. Por ejemplo, evite apuntar con el dedo, gritar o rodar los ojos. Trate de mantener la calma y mantener su cuerpo y la cara lo más relajado posible. Acuérdesse de respirar.
 - Preste atención a sus emociones. Hágale saber a la persona lo que siente y empiece con la palabra "yo": "Me siento frustrado en ahora" o "me siento molesto por eso". Si cree que necesita tiempo para calmar sus emociones, hágale saber a la persona que necesita un descanso.
 - Muestre respeto a la otra persona hablando de modo cómo usted desearía que alguien le hablara a usted.

El mejoramiento de sus habilidades sociales requiere de tiempo y esfuerzo. Las habilidades sociales generalmente mejoran un paso a la vez. Dese una palmadita en la espalda cuando se dé cuenta de que ha dado incluso un pequeño paso hacia el logro de sus metas de habilidades sociales.

Para familias y amigos

Interactuar con alguien que ha tenido una lesión cerebral puede requerir que usted ajuste sus propias habilidades sociales o el medio ambiente. Por ejemplo, déle a la persona más tiempo para procesar lo que se está diciendo y déles tiempo para responder. Limite la cantidad de información que se comunica a la vez. Preste atención al tema que se está discutiendo y las reacciones de la persona: ¿Afectan las emociones y/o la función cognitiva de la persona? Si la persona parece fatigada o agobiada, termine la conversación.

Referencias bibliográficas

Hawley, L., Newman, J. (2015) Goal Setting in Social Competence Treatment after Brain Injury. In *Rehabilitation Goal Setting: Theory, Practice and Evidence*, Siegert, R., Levack, W. CRC Press, Taylor and Francis group, Boca Raton.

Hawley, L., & Newman, J. (2008). *Group interactive structured treatment–GIST: For social competence* (Rev. ed.) (Previously titled *Social Skills and Traumatic Brain Injury: A Workbook for Group Treatment*; 2006). Denver, CO: Authors. (www.braininjurysocialcompetence.com)

Hawley, L., & Newman, J. (2010). Group interactive structured treatment (GIST): A social competence intervention for individuals with brain injury. *Brain Injury*,24(11), 1292–1297.

McDonald, S., Bornhofen C., Togher, L., Flanagan, S., Gertler, P. & Bowen, R. (2008). *Improving first impressions: A step-by-step social skills program*. Sydney, Australia: University of New South Wales.

Neumann D. (2010). Emotions alter relationships after brain injury. Retrieved from <https://www.lapublishing.com/blog/2010/brain-injury-emotions-relationships/>

Neumann D. (2014). Talking with your spouse or Charlie Brown’s teacher? Miscommunication in couples after brain injury. Retrieved from <https://www.lapublishing.com/blog/2014/tbi-spouse-couple-neumann/>

Autoría

Social Skills After Traumatic Brain Injury (habilidades sociales después de una lesión cerebral traumática) ha sido elaborada por Lenore A. Hawley, MSSW, LCSW; Jody K. Newman, MA, CCC-SLP; Dawn Neumann, Ph.D., Therese M. O'Neil-Pirozzi, ScD, CCC-SLP en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Fuente: El contenido se basa en la investigación y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de Traumatic Brain Injury Model Systems (TBIMS), financiados por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, así como por expertos de Polytrauma Rehabilitation Centers (PRC).

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 ha sido elaborado en el marco de una subvención del 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 .

