

# Comunicación con pares

## 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.*

# Comunicación con pares

## Guía del facilitador



La American Heart Association (AHA) le agradece por impartir el entrenamiento sobre Comunicación con pares para la red EmPOWERED to Serve™ y la Opioid Response Network. El objetivo de este módulo es propiciar o *facilitar* un debate complejo con los miembros más jóvenes de su comunidad sobre el consumo indebido de sustancias. Este entrenamiento ayudará a los miembros de su comunidad a prepararse mentalmente para comunicarse con pares que tienen problemas de consumo. También les ofrecerá herramientas para abordar de otra manera las conversaciones sobre temas difíciles con los miembros más jóvenes de la comunidad.

Este es un entrenamiento de la AHA que cuenta con financiación de la *Opioid Response Network* ([www.opioidresponsenetwork.org](http://www.opioidresponsenetwork.org)), dirigida por la American Academy of Addiction Psychiatry en colaboración con el ATTC de University of Missouri-Kansas City, la División de Trastornos por Consumo de Sustancias de Columbia University y una amplia coalición de 46 organizaciones profesionales de alcance nacional, financiada por la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).

## RESUMEN DEL MÓDULO

Durante este curso, usted facilita lo siguiente:

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.

- Presentaciones
- Un video con puntos de aprendizaje y una situación hipotética en la que se demuestra cómo entablar una “comunicación emocional” eficaz con pares
- Análisis grupal
- Una sesión de cierre

## **EQUIPO**

Necesitará un lugar que tenga espacio para colocar a los participantes en parejas en una actividad de grupo grande. Además, tendrá que mostrar un video, ya sea por transmisión directa desde Internet o con la unidad USB de Comunicación con pares.

## **FUNCIÓN DEL FACILITADOR**

Cualquier persona motivada que quiera ayudar a los miembros de su comunidad a que aprendan a tener interacciones más activas y participativas con los miembros más jóvenes de la comunidad puede facilitar 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 video. Las lecciones del video del curso enseñan a sus alumnos habilidades para comunicarse con sus pares.

## **INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE EL VIDEO**

Este módulo incluye una secuencia de video en la que dos jóvenes están conversando. Usted deberá detener el video en algunos momentos puntuales para dar lugar al análisis. Después de las preguntas, leerá en voz alta el punto de aprendizaje incluido como conclusión del análisis.

## INTRODUCCIÓN

- Dé la bienvenida a todo el mundo mientras entran a la sala.
- Comience la sesión agradeciendo a todos por participar.
- Preséntese. Luego, deje que los participantes se presenten y cuenten el motivo por el que están allí.
- Informe a los participantes que la finalidad de la sesión es ayudarles a sentirse más cómodos comunicándose con sus pares, especialmente con los miembros más jóvenes de la comunidad.
- Informe a los participantes que empezará y detendrá el video en distintos momentos de la sesión. De este modo, todos pueden hablar sobre lo que están aprendiendo y viendo.

## SECCIÓN 1: ACTIVIDAD DE “LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL”

Reproduzca la Sección 1: Video de “La comunicación emocional”.



### PREGUNTAS DEL FACILITADOR

A continuación, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué opinan sobre la comunicación emocional?
- Piensen en una situación en la que hayan utilizado uno de los 4 componentes clave de la comunicación emocional para conectar con otra persona. Estos componentes son la equidad, la aceptación, la compasión y el enfoque basado en las fortalezas.
  - ¿Pueden compartir más sobre la forma en que conectaron con la otra persona?
  - ¿Cómo reaccionó esa persona?

Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*No es necesario que las personas se sientan igual de cómodas con los 4 componentes al mismo tiempo. Cada persona que busca comunicarse con otra se siente cómoda con diferentes partes de estos componentes de la comunicación*

*emocional. La clave está en que, con el tiempo, trabajemos en nosotros mismos y en nuestras habilidades para aplicar los componentes de la comunicación emocional con mayor eficacia en nuestros contactos. Piensen qué forma de conectar les resulta más natural.*

## **SECCIÓN 2: INICIAR LA CONVERSACIÓN**

Reproduzca la Sección 2: Video de Iniciar la conversación.

### **PREGUNTAS DEL FACILITADOR**

A continuación, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué podrían hacer si un amigo no quiere hablar de la situación?

Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*Recuérdense a su amigo que puede contar con ustedes. No lo juzguen. Quieren apoyarlo y se preocupan por su bienestar. Recuerden no presionar demasiado si la persona no está preparada para hablar. Puede que deban ver cómo se siente más adelante y que sea mejor hablar con ella en otro momento o lugar.*

## **SECCIÓN 3: TRATAR DE CONECTAR**

Reproduzca la Sección 3: Video de Tratar de conectar.

### **PREGUNTAS DEL FACILITADOR**

A continuación, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué hacemos cuando nos preocupa el camino que está tomando nuestro amigo o familiar?
- ¿Cómo podemos conectar con las personas que consumen sustancias para que se sientan cómodas hablando con nosotros?



Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*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.*

*Solemos pensar en cómo podemos conseguir que la gente deje de consumir sustancias. Pero debemos entender que las personas que consumen obtienen algún beneficio de ello. Intenten hablar con la persona para averiguar cómo siente que la sustancia le ayuda con sus problemas. Esto permite que hable de algunos de esos factores estresantes o desafíos. En algún momento, podremos ayudarla a encontrar otras formas de afrontar los problemas o factores estresantes.*

## **SECCIÓN 4: ¿LISTO PARA EL CAMBIO?**

Reproduzca la Sección 4: Video de ¿Listo para el cambio?

### **PREGUNTA DEL FACILITADOR**

A continuación, haga la siguiente pregunta a los participantes:

- ¿Hay algo que deseen cambiar de ustedes mismos? Si se sienten cómodos compartiéndolo con el grupo, cuéntenos qué quieren cambiar y en qué punto de su proceso de cambio se encuentran.



Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*A veces, descubrir en qué punto del proceso de cambio se encuentra una persona puede ayudarlo a encontrar la mejor forma de hablar con ella. Incluso puede ponerla en contacto con recursos si la persona está preparada.*

## **SECCIÓN 5: LA LUCHA INTERNA**

Reproduzca la Sección 5: Video de La lucha interna.

### **PREGUNTAS DEL FACILITADOR**

A continuación, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- Sabiendo que se necesitará más de una charla, ¿qué creen que fue útil de la forma en que Brianna abordó esta última parte de la conversación?

- ¿Qué habrían hecho diferente?

Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*Las personas suelen sentirse ambivalentes acerca de hacer un cambio en sus vidas. Ambivalente significa tener sentimientos encontrados sobre una cosa, una persona, o cómo actuar. Alex dice que no le gusta tener problemas con los miembros de su familia y no sabe qué hacer al respecto. Después de eso, dice que no cree que las pastillas sean la causa de estos problemas. Que no es para tanto. Este es un ejemplo del subibaja de la ambivalencia. No le gusta lo que ocurre con su familia, pero no está dispuesto a considerar que su consumo de sustancias tenga que ver con ello. Cuando la gente se debate entre lo que debe o no debe hacer, es importante intentar no empujarla en una dirección. Por eso, la respuesta de Brianna de que Alex puede contar con ella es una buena forma de no presionar demasiado. Ayuda a mantener abiertas las vías de diálogo.*

## **SECCIÓN 6: 4 MESES DESPUÉS**

Reproduzca la Sección 6: Video de 4 meses después.

### **PREGUNTAS DEL FACILITADOR**

A continuación, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué valoran?
- ¿Hay cosas que los motivan a cambiar? Si es así, ¿cuáles son esas cosas?
- Ahora, piensen en la persona más cercana a ustedes. ¿Saben qué valora? ¿Qué la motivaría a cambiar?



Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*Cuando conocemos bien a una persona, es posible que no escuchemos qué es realmente lo más importante para ella. Pensar en qué valora la otra persona, qué objetivos tiene o qué la motiva puede ser importante la próxima vez que hablen con*

ella.

## SECCIÓN 7: MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO

Reproduzca la Sección 7: Video de Motivación para el cambio.

### PREGUNTAS DEL FACILITADOR

A continuación, haga las siguientes preguntas a los participantes:

- ¿Qué les pareció la forma en que Brianna le respondió a Alex en la última parte del video?
- ¿Qué cambió en la respuesta de Alex en esta última parte de la charla con respecto a la anterior?

Tras el análisis, lea el siguiente punto de aprendizaje:

*Ver cómo puede cambiar la charla con solo modificar su propia actitud y estado mental es clave. Brianna cambió la forma en que trataba a Alex. Esto ayudó a que Alex pudiera hacer el cambio que Brianna quería para él. Este es un buen ejemplo de cómo se pueden utilizar los componentes de la comunicación emocional para ayudar a motivar a alguien a cambiar.*

## SECCIÓN 8: RESUMEN

Reproduzca la Sección 8: Video de Resumen.

### CONCLUSIÓN

- Pregunte si alguien tiene alguna otra reflexión que quiera compartir sobre el video o sobre lo que ha aprendido hoy.
- Agradezca a todos por asistir a la sesión.
- Anímelos a poner en práctica lo que han aprendido.
- Recuérdeles que los componentes de la comunicación emocional (la equidad, la aceptación, la compasión y el enfoque basado en las fortalezas) los ayudarán a mentalizarse para tener una conversación difícil.
- 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. [opioidresponsetnetwork.org](https://opioidresponsetnetwork.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. WF278546 7/23