

Muchas personas con EM y sus familias buscan apoyo, comprensión, información y guía en las relaciones de las conexiones entre pares. Los voluntarios de Conexiones entre Compañeros, incluyendo MSFriends® y los líderes de grupos de autoayuda, se centran en capacitar a las personas para que reconozcan sus propias fortalezas, hacen lluvia de ideas sobre soluciones y encuentran recursos que puedan cubrir mejor esas necesidades.

Temas (Ctrl + clic para ir a la sección)

| | |
|--|----|
| Conversaciones centradas en soluciones en las relaciones de Conexiones entre Compañeros | 2 |
| Principios del apoyo centrado en soluciones | 2 |
| Cualidades de las Conexiones entre Compañeros centradas en soluciones..... | 3 |
| Cualidades que se deben cultivar en las relaciones entre compañeros centradas en soluciones..... | 4 |
| Conceptos clave de la perspectiva de fortalezas | 5 |
| Empoderamiento | 5 |
| Pertenencia | 5 |
| Regeneración y sanación interior..... | 6 |
| Sinergia | 6 |
| Diálogo y colaboración..... | 6 |
| Suspensión de la incredulidad | 6 |
| El poder de las excepciones..... | 7 |
| La Guía EARS..... | 8 |
| Paso 1: Obtener excepciones positivas | 8 |
| Paso 2: Amplificar las excepciones | 8 |
| Paso 3: Reforzar las excepciones | 9 |
| Paso 4: Volver a empezar..... | 9 |
| Más sugerencias y técnicas para trabajar con compañeros | 9 |
| Comprender las etapas del cambio..... | 9 |
| Precontemplación..... | 9 |
| Contemplación | 9 |
| Determinación..... | 10 |
| Acción..... | 10 |
| Mantenimiento..... | 10 |
| Recaída | 10 |
| Cómo ayudar a su compañero a mantenerse en el presente | 11 |
| Ejercicio práctico de conciencia plena | 11 |

Conversaciones centradas en soluciones en las relaciones de Conexiones entre Compañeros

No es raro que las personas quieran describir su problema (ya sea que esté relacionado con la EM o no) porque creen que desahogarse los ayudará. Esta es simplemente la naturaleza humana. Sin embargo, cuando pasamos mucho tiempo averiguando sobre el problema, mantenemos el foco de la conversación solo en eso.

En las conversaciones centradas en soluciones, la energía se gasta en buscar formas creativas de hacerle frente a los retos en lugar de explorar el problema. Las preguntas que hace y la manera en que enfoca la conversación realmente pueden tener una influencia en los resultados generales de las interacciones con sus pares.

La implementación de una conversación centrada en la solución permite que una persona se sienta validada en su preocupación o problema, pero en lugar de preocuparse por lo que está mal, busca cómo cambiar el tema para obtener un mejor resultado. Las conversaciones centradas en soluciones también permiten a las personas tratar sus problemas y preocupaciones con una visión orientada hacia el futuro. Estas conversaciones afirman que el futuro tiene posibilidades de mejorar el presente usando estrategias e implementar los próximos pasos desarrollados a través de la conversación.

Como voluntario de Conexiones entre Compañeros, es importante buscar conversaciones centradas en soluciones como parte de sus interacciones, ya sea con un participante de MSFriends® o con un miembro del grupo de autoayuda.

Principios del apoyo centrado en soluciones

- El cambio es inevitable
- Respetar las muchas fortalezas que tenemos cada uno
- Fomentar las fortalezas aumenta la motivación
- El voluntario de Conexiones entre Compañeros es un colaborador, no un experto
- Evitar la mentalidad de víctima
- Cualquier entorno está lleno de recursos

El cambio es inevitable. Ninguna situación permanece estática. El mundo está lleno de eventos aleatorios que afectan a las personas con EM. Prestar atención a las excepciones, a los momentos en que las cosas son diferentes o mejores, puede cambiar la percepción de "todo es horrible e inmutable" a "posibilidades de cambio".

La motivación para hacer cambios positivos está basada en fomentar las fortalezas, no en preocuparse de las debilidades. El apoyo centrado en la solución enfatiza el éxito. Cuando se identifican y celebran los éxitos, la confianza y la motivación aumentan.

Centrarse en las fortalezas y los éxitos y promover expectativas de cambio positivo puede ayudar a evitar una “mentalidad de víctima”.

Nunca debería ser la persona más motivada en la relación entre compañeros. Si usted está más motivado que la persona a la que está apoyando, es posible que usted tienda a empujar con fuerza en direcciones que cree que serán útiles. Esto podría generar resistencia y, a menudo, conduce a un juego de "sí, pero". En este juego, usted hace sugerencias y la persona contrarresta cada sugerencia con razones por las que esa sugerencia no funcionará. Este es un juego donde todos pierden. Usted se frustra y no se cubren las necesidades reales.

Una orientación centrada en la solución puede ser un reto si la persona aún no está lista para tratar su preocupación y pasar a una mentalidad centrada en la solución. Es importante determinar si el participante busca desahogar una frustración o buscar ideas. Es posible que usted quiera hacer preguntas aclaratorias para determinar su respuesta, como “¿Le gustaría saber mi opinión sobre esto o solo quería desahogarse?” Si un participante menciona que simplemente quiere desahogarse, también debe identificar un límite para hacer avanzar la conversación. Esto podría significar implementar un límite de desahogo de cinco minutos o simplemente decir: “Cuénteme más sobre lo que está pasando y luego podemos hablar sobre el tema que mencionó antes y en el que queríamos profundizar más”.

Hacer preguntas como: “¿Qué le ha funcionado en el pasado cuando se sintió temeroso e inseguro?” Si quieren comentarios de usted, recuerde centrarse en soluciones para ayudar a la persona a afrontar las emociones.

Es muy fácil caer en una conversación sobre problemas y, en general, en conversaciones negativas. Su tarea es mantener la conversación centrada en soluciones, fortalezas y resiliencias.

Cualidades de las Conexiones entre Compañeros centradas en soluciones

Las Conexiones entre Compañeros centradas en soluciones serán notablemente diferentes a la mayoría de las relaciones entre pares. La cultura en estas relaciones es diferente. Puede llevar tiempo y perseverancia cambiar la orientación de las interacciones entre compañeros de una perspectiva de problema a una perspectiva de solución. Como resultado, puede ser más fácil crear una relación centrada en la solución por teléfono, pero es posible dar declaraciones y respuestas centradas en la solución en un entorno en línea o en persona.

A medida que las personas a las que apoya recuerden más días y situaciones positivas, se darán cuenta de que la vida no siempre es difícil. A medida que cada persona hace este descubrimiento, se desarrolla una amistad en la relación entre compañeros, creando una atmósfera de cambio.

Cualidades que se deben cultivar en las relaciones entre compañeros centradas en soluciones

1. Ayude a la persona a definir cómo sus interacciones pueden ser útiles.

Pida aclaraciones sobre lo que se quiere de la relación entre compañeros. Las necesidades variarán con cada persona y cambiarán con el tiempo. Pregunte: “¿En qué le gustaría que nos concentremos durante nuestras conversaciones? ¿Qué será lo más útil para que conversemos?” De esta manera, su conversación se centrará en las necesidades reales.

Jon: Hola, Cindy. Me alegro de que hayamos podido comunicarnos hoy.

Cindy: Gracias. A mí también.

Jon: Cindy, la última vez hablamos sobre la estructura del Programa de Conexiones entre Compañeros y cómo podría cubrir sus necesidades. ¿Ha pensado en qué le gustaría que trabajemos durante nuestro tiempo juntos?

Cindy: Bueno, no estoy segura. Llamé a la Sociedad para hablar sobre mis problemas de memoria. La persona con la que hablé me dio mucha información, pero le dije que quería hablar con alguien que hubiera aprendido a manejar la vida con problemas de memoria. Me recomendó que hablara con usted.

Jon: Entonces, ¿le gustaría aprender a manejar mejor sus problemas de memoria?

Cindy: Sí, eso suena como un buen tema para comenzar.

Ahora, Jon puede ayudar a Cindy a desarrollar soluciones e ideas sobre este problema.

2. Los voluntarios de Conexiones entre Compañeros son colaboradores, no expertos.

El diccionario define par como “una persona que tiene la misma posición que otra u otras, en rango, clase o edad”. En su relación con los compañeros, debe cultivar una cultura de responsabilidad compartida. Deberá evitar la tentación de ser el que tiene las respuestas. En una relación entre compañeros, su función es crear un entorno colaborativo de intercambio de ideas.

Su trabajo no es identificar las cosas que necesitan arreglo, dar consejos o tratar de solucionar el problema. Si la persona a la que está apoyando no está identificando algo como un foco de cambio, no debe intentar arreglarlo o cambiarlo. Permita que la persona a la que está ayudando tome la iniciativa y marque el ritmo.

3. Céntrese en soluciones y fortalezas.

Es muy fácil caer en una conversación sobre problemas y, en general, en conversaciones negativas. Su tarea es mantener la conversación centrada en soluciones, fortalezas y resiliencias.

Cindy: He tenido una semana terrible. Mi fatiga era tan fuerte que tuve que quedarme en casa y no ir al trabajo. Además de eso, mi esposo estaba fuera de la ciudad y yo sola tuve que preparar a mis hijos para la escuela.

Jon: Parece que la fatiga es un problema para usted. Ciertamente admiro cómo, a pesar de su fatiga, pudo levantar a sus hijos, vestirlos, alimentarlos y llevarlos a la escuela. ¿Cómo logró hacerlo?

4. Perspectiva de fortalezas

El apoyo centrado en la solución se basa en la perspectiva de las fortalezas. Esta perspectiva necesita un cambio de una antigua manera de pensar a una nueva. La manera antigua es como la relación médico-paciente tradicional donde el médico es el experto y la figura de autoridad, y tiene la mayor parte de la responsabilidad de “curar” al paciente. El paciente está definido por la enfermedad y es visto como débil, necesitado y dependiente del médico para encontrar soluciones. Esta antigua manera de pensar tiende a cultivar la dependencia, enfatizar los problemas o déficits y reforzar la impotencia del paciente. La perspectiva de las fortalezas necesita un cambio en el pensamiento desde este punto de vista de desempoderamiento a uno basado en el empoderamiento.

Conceptos clave de la perspectiva de fortalezas

Los siguientes conceptos forman la base para el apoyo centrado en soluciones. Comprender estos conceptos lo ayudará a hacer el cambio a un modelo de apoyo al empoderamiento. Este cambio lo ayudará a fomentar una relación de colaboración basada en la apreciación y la fe en las fortalezas y la capacidad de las personas para encontrar soluciones a sus propios problemas.

Empoderamiento

- Crear un entorno en el que las personas puedan descubrir el considerable poder que tienen dentro de sí mismas para manejar sus propios problemas.
- Animar a las personas a las que apoya a definir sus propios mundos, retos, aspiraciones y fortalezas.

Pertenencia

- Trabajar de manera colaborativa.
- Afirmar las percepciones y las historias de las personas.
- Reconocer y validar los esfuerzos y los éxitos de sobrevivencia y afrontamiento de las personas a las que apoya.

Regeneración y sanación interior

- Centrarse en el bienestar en lugar de la enfermedad.
- Promover expectativas de cambio positivo.

Sinergia

- Trabajando juntos se crea un mejor resultado que haciéndolo por separado.

Diálogo y colaboración

- Colaborar y consultar en lugar de dar respuestas.
- Reconocer a las personas como expertos en sus propias experiencias de vida.

Suspensión de la incredulidad

- Respetar las percepciones y declaraciones de las personas a las que apoya.

Dejar la idea de que debe resolver los problemas de todos puede ser liberador. En lugar de dar consejos, puede concentrarse en ayudar a identificar y enfocarse en las fortalezas. Puede ayudar a identificar los recursos disponibles que pueden contribuir a las soluciones. Puede ayudar en el reconocimiento de eventos intencionales o aleatorios que logren posibles nuevos resultados.

Un cambio a una perspectiva de fortalezas incorpora la idea de que no importa lo terrible que pueda parecer una situación, hay muchas fortalezas que se pueden aprovechar. Todo entorno, por empobrecido que sea, está lleno de recursos que pueden usarse para cambios positivos.

Este es un ejemplo de una conversación típica sobre un problema que tiene una persona (Jerry es el voluntario de Conexiones entre Compañeros):

Jerry: Hola, Mary. ¿Cómo está hoy?

Mary: No estoy bien. He estado deprimida últimamente. Mi EM está molestando y me siento cansada todo el tiempo. Mi esposo y mi hija simplemente no lo entienden.

Jerry: Eso suena horrible. Puedo entender por qué se ha sentido deprimida.

Mary: Sí. Me he sentido tan mal que realmente no he podido ir a trabajar. Me quedé en casa tres días la semana pasada y no he podido hacer mucho en la casa. Mi familia debería saber que estoy agotada. Mi hija me dijo que me veo bien. Creo que ella piensa que soy perezosa.

Jerry: Deben haber sido unos días muy deprimentes: faltar al trabajo y sentir que su familia no comprende.

Mary: Pasé la mayor parte del día en la cama o en el sofá. Fue realmente demasiado para mí tener que hacerle frente a esto.

La conversación se centra en el problema y casi se puede sentir que Mary se deprime cada vez más recordando su difícil semana.

Aquí hay otra conversación sobre el mismo tema, pero esta vez con una orientación centrada en la solución:

Jerry: Hola, Mary. ¿Cómo está hoy?

Mary: No estoy bien. He estado deprimida últimamente. Mi EM está actuando y me siento tan cansada. Mi esposo y mi hija adolescente simplemente no lo comprenden.

Jerry: Eso suena muy frustrante. ¿Ha habido días en los que se ha sentido menos deprimida que otros?

Mary: Algunos. Pude mantenerme concentrada y hacer algo de trabajo desde casa. También leí un libro con mi hija y la ayudé con su tarea, lo que disfrutamos.

Jerry: ¿Qué cree que hizo que esos días fueran mejores?

Mary: No estoy muy segura. Para ser sincera, creo que fue mi actitud hacia el día. Estaba igual de cansada, pero estaba decidida a no dejar que eso arruinara el día. También le dije a mi familia por la mañana que me sentía muy fatigada ese día y eso pareció ayudar. Dijeron que estaban contentos de que les dijera.

Observe que Jerry reconoció los sentimientos de Mary sobre su familia, pero luego se enfocó en los días que no parecían tan difíciles. Ese cambio sutil en la conversación ayudó a Mary a ver qué podía haber diferente (soluciones) para manejar su angustia.

El poder de las excepciones

Un principio clave de la conversación centrada en la solución es el poder de las excepciones. En la opinión de la mayoría de las personas que buscan apoyo, el problema es la regla. Lo que parece ser una rara excepción a esta regla puede convertirse en una poderosa fuerza de cambio.

Todos tenemos alguna variación en nuestras vidas. Si ayer fue horrible, entonces hoy podría ser mejor. Además, las soluciones son más fáciles de encontrar cuando se centra en los días más positivos.

Cuando se pueda identificar un mejor momento, puede preguntar cómo se logró:

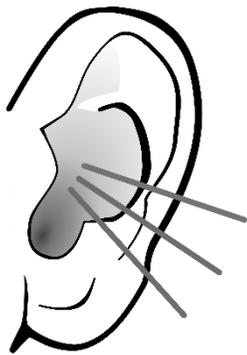
- “¿Qué hizo diferente?”
- “¿Qué ha sido mejor?”
- “¿Qué es lo bueno?”
- “¿Qué es lo mejor que sucedió la semana pasada?”

Estas no son preguntas capciosas. Usted realmente quiere que la persona hable sobre una excepción positiva, para que pueda amplificarla y reforzarla.

Cuando alguien hace algo diferente que mejora el día, esa acción puede amplificarse, reforzarse, celebrarse y enfatizarse para que se vuelva más importante. Este tipo de excepción es deliberada. La persona hizo algo deliberado que condujo a la excepción positiva.

Otro tipo de excepción es una excepción aleatoria. Este tipo de excepción simplemente parece suceder. Quizás hoy no sienta fatiga, el cónyuge esté de buen humor y la persona a la que está apoyando simplemente se sienta bien sin ningún motivo. Muchas excepciones legítimas son aleatorias.

Ya sea que las excepciones son aleatorias o deliberadas, una vez que se identifican, puede usarlas para ayudar a construir soluciones.



La Guía EARS

La Guía EARS lo ayudará a identificar excepciones con la persona a la que está ayudando y usar estas excepciones para crear soluciones:

E (Elicit) = Obtener la excepción positiva

A (Amplify) = Amplificar las excepciones

R (Reinforce) = Reforzar las excepciones

S (Start over) = Volver a empezar

Paso 1: Obtener excepciones positivas

Cuando la atención está en el problema, puede preguntar: “¿Cuándo no sucede?” o “Hábleme de las veces que no es así, cuando las cosas son mejores”. Sabemos que los síntomas de la EM pueden variar de un día a otro.

La persona a la que apoya, ¿se centra en los días malos o en los buenos?

Si la persona sostiene que todos los días fueron igualmente terribles, puede preguntar: “¿Cómo fue ayer?”. Otra estrategia es preguntar: “¿Cuál fue el peor día de la semana pasada?” Si se puede admitir que hubo un peor día (por ejemplo, el lunes), el seguimiento es “¿Qué estuvo mejor del martes?” De esta manera, la excepción se puede identificar, resaltar y amplificar.

Paso 2: Amplificar las excepciones

Haga algunas o todas estas cinco preguntas simples:

- ¿Cuándo sucedió?
- ¿Dónde sucedió?
- ¿Con quién estaba?
- ¿Qué hizo?
- ¿Cómo lo hizo?

Con cada respuesta, la excepción comienza a ganar importancia. Cuando se toma el tiempo para responder las preguntas a fondo, la importancia de la excepción se vuelve obvia.

Paso 3: Reforzar las excepciones

Cuando esté en una llamada, puede usar su voz para mostrar lo emocionado que está sobre la excepción. Siempre valide la excepción y use exclamaciones de aprobación como “¡Guau!” y “Suena bien”, etc. en todas las formas de comunicación.

Paso 4: Volver a empezar

Retome y obtenga otra excepción, amplíela y refuércela, etc.

Más sugerencias y técnicas para trabajar con compañeros

Comprender las etapas del cambio

La siguiente tabla muestra a un compañero que está avanzando a través de las etapas de cambio. Las dos columnas muestran declaraciones con ejemplos indicativos de un compañero en cada etapa y las técnicas que debe considerar el voluntario.

| Etapas de cambio | Cómo reconocer esta etapa |
|--|---|
| <p>Precontemplación “Alguien me dijo que necesito obtener un cartel de estacionamiento accesible para mi auto”.</p> | <p>El compañero no está convencido de que necesita esta ayuda, por lo que no está listo para actuar. Puede tener respuestas como: “Sí, pero...” Comprenda que esta es una etapa normal en los compañeros. Es necesario que los voluntarios sean conscientes de esto para evitar expresar sus propios sentimientos potenciales de frustración o resentimiento hacia su compañero. El compañero está reuniendo información en este punto y tratando de decidir si esto que le corresponde. Esto se ve a menudo cuando los compañeros están en la etapa de negación de la adaptación. Responda brevemente a las preguntas, y luego gire la conversación hacia el par: “Y usted qué opina? ¿Qué piensa/cómo se siente al respecto?”</p> |
| <p>Contemplación “Tengo problemas para caminar hasta mi auto después del trabajo y me gustaría saber cómo obtener uno de esos carteles de estacionamiento accesible para mi auto”.</p> | <p>El compañero ahora es más consciente de su necesidad de ayuda en esta área. Ha aceptado que el problema se aplica a él/ella, pero es ambivalente sobre tomar medidas. Puede cambiar de opinión o no seguir adelante con las opciones disponibles. Si necesita información sobre cómo pedir el cartel de estacionamiento accesible, remítalo con un MS Navigator. Hable sobre los beneficios/riesgos de obtener un cartel o no.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Determinación “No puedo encontrar lugares de estacionamiento lo suficientemente cerca de mi oficina; está demasiado lejos para caminar. Quiero obtener un cartel de estacionamiento accesible”.</p> | <p>El compañero ahora está listo: ha tomado la decisión de actuar. Pídale que identifique momentos o lugares en los que necesita el cartel más que en otros. Pídale que planifique el uso inicial del cartel para los tiempos/lugares identificados. Además, pídale que mencione todos los lugares que ahora podría visitar si usa el cartel.</p> |
| <p>Acción “Tengo uno de esos carteles de estacionamiento accesible. Necesito usarlo para poder conservar mi independencia”.</p> | <p>Hable sobre las maneras en que el compañero puede practicar el uso del rótulo visitando al menos un lugar que no haya visitado debido al estacionamiento. Hable sobre los escenarios para manejar la desaprobación de otros usando las fortalezas del compañero. Por ejemplo, represente una respuesta a alguien que cuestione su uso del cartel. Es posible que quiera representar el papel del par. “Tengo EM y los síntomas varían. Algunos días/a veces no tengo la resistencia para caminar muy lejos, así que lo uso según sea necesario”.</p> |
| <p>Mantenimiento “Tengo el cartel de estacionamiento accesible, pero no lo uso con la frecuencia que debería porque me siento culpable”.</p> | <p>Haga que el compañero revise dónde y qué puede hacer de manera independiente, y cuándo se necesita el cartel. Pídale que asuma la responsabilidad de decidir usarlo según sea necesario en lugar de perder actividades o crear más problemas durante el día por no usarlo. Reitere que esto puede cambiar de un día a otro, o según la hora del día, los síntomas u otros factores impredecibles. Hable sobre el cuidado personal y las consecuencias de no usar el cartel según sea necesario, por ejemplo, la falta de energía en el trabajo puede causar problemas para concentrarse, completar tareas o incluso quedarse durante toda la jornada laboral.</p> |
| <p>Recaída “Me caí en el estacionamiento hoy porque estaba demasiado avergonzado de usar mi cartel de estacionamiento accesible”.</p> | <p>A menudo se esperan recaídas en ciertos casos. Aproveche la fortaleza de que el compañero ya tiene un cartel. Repase los beneficios de usarlo hablando de las experiencias cuando usó el cartel. Pregúntele al compañero qué planea hacer próximamente con el cartel. Idealmente, volverá a la etapa de acción y seguirá adelante.</p> |

Para finalizar, las conversaciones centradas en soluciones permiten a los voluntarios de Conexiones entre Compañeros la oportunidad de reconocer y usar las fortalezas de una persona para reenfocarse en posibles soluciones para el problema o en la preocupación que está viviendo. Con el uso de la escucha activa, los voluntarios de Conexiones entre Compañeros pueden ayudar a identificar y validar la preocupación de una persona mientras trabajan juntos para explorar y desarrollar una solución para tratarla. Mediante conversaciones y preguntas, puede centrarse en formas creativas de manejar el reto o la preocupación que siente la persona.

Recuerde, el equipo de MS Navigator® de la Sociedad está disponible para ayudar a identificar posibles recursos de la comunidad que podrían ser parte de la solución; puede animar a los participantes del programa a que se comuniquen directamente con un asistente para obtener recursos de seguimiento. Se puede comunicar con MS Navigator llamando al 1-800-344-4867 o visitando www.nationalMSSociety.org

Cómo ayudar a su compañero a mantenerse en el presente

La conciencia plena se trata de estar completamente presente en el momento actual. La aplicación de la conciencia plena en la vida diaria se trata de sentir plenamente con todos los sentidos lo que está haciendo. Esta es una técnica que puede ser muy útil con un compañero que está sintiendo ansiedad, depresión o que se siente abrumado fácilmente.

Es importante tener en cuenta que cuando alguien está practicando la conciencia plena, su mente aún intentará divagar hacia otras cosas. Esto les pasa a todos. Simplemente lo reconoce cuando sucede (a veces antes, a veces después) y etiqueta esa experiencia como “pensar”, y luego redirige su atención a las experiencias sensoriales del momento.

También es muy importante recordar: no hay juicio cuando la mente divaga ni sobre lo que usted está sintiendo. No es incorrecto ni malo que sus pensamientos divaguen, simplemente es una realidad, eso es lo que hace la mente. Simplemente vuelva a centrarse en el momento presente. La falta de juicio es un factor crítico en la eficacia de la práctica o la aplicación de la conciencia plena de alguien en su vida diaria.

Ejercicio práctico de conciencia plena

Si alguien está lavando platos, esto podría significar sentir el agua jabonosa en sus manos, oler el aroma del detergente para lavar platos u otros olores, sentir la pesadez de los platos en sus manos, ver las pompas de jabón multicolores, escuchar el chapoteo del agua mientras enjuaga los platos y cualquier sabor que pueda reconocer. La conciencia plena es el acto de “estar ahí” por completo, dondequiera que esté la persona, y participar plenamente en el momento.

A medida que su compañero expresa ansiedad por el futuro, se arrepiente del pasado o tiene pensamientos abrumadores sobre su estado actual, es posible que quiera

participar en un momento de conciencia plena con él/ella. ¿En qué habitación están sentados ahora? ¿Qué colores ven? ¿Qué sonidos escuchan? Esto es particularmente útil por teléfono porque el compañero tiene que dedicarse a describir palabras para explicar los sentimientos, las imágenes, los olores y los sonidos que está sintiendo. Ayúdelo a vivir en ese mismo momento por un breve período de tiempo y anímelo a que se permita SER en el momento sin juzgar.

Adaptado de: “Conversaciones centradas en soluciones” (Solution Focused Conversations), Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, 2014 y Manual alguien que escuche (Someone To Listen Manual), Sociedad Nacional de EM, 2016.