

# **Factores para favorecer la Relación de Ayuda, la Autoestima, la Empatía, el apoyo incondicional hacia los afectados por el ST**

*Autora: Diana Vasermanas©*

*Dada la importancia del establecimiento de una adecuada **Relación de Ayuda** para la prestación de apoyo a las personas afectadas por el Síndrome de Tourette, dedicaremos este Módulo a profundizar aquellos aspectos que contribuyen a este proceso, y a las claves que hacen posible la creación de una alianza solidaria basada en el respeto, el compromiso y la tolerancia.*

## **1. Introducción: enfoque biopsicosocial del ST**

El Síndrome de Tourette (ST), es un trastorno neurológico genéticamente transmitido, cuyo patrón biológico se caracteriza por alteraciones en la neurotransmisión, especialmente en el sistema dopaminérgico, y en la morfología de los ganglios basales.

Todos sabemos que el ST no es sólo el conjunto de tics motóricos y fónicos que lo explicitan como signos apreciables. Su espectro abarca también peculiaridades en el procesamiento de la información, en la emotividad y en la conducta, que se manifiestan a través de una amplia variedad de síntomas.

Muchos de estos síntomas se relacionan con otras problemáticas, como el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno para el control de impulsos o el déficit atencional con hiperactividad. Algunos de estos trastornos, cuyos orígenes tendrían elementos genéticos comunes con el ST, pueden aparecer asociados a este síndrome o incluso precederlo.

Debido a su complejidad, el ST requiere un abordaje biopsicosocial, ya que junto a los efectos de la predisposición biológica heredada, adquieren relevancia las relaciones interpersonales, exteriorizadas en las reacciones o actitudes de los integrantes del entorno sociofamiliar, y los aspectos psicológicos, es decir, los pensamientos, sentimientos y comportamientos que estas respuestas suscitan en el afectado por ST.

La interacción de los factores ambientales y las variables orgánicas, genera una serie de aprendizajes y experiencias que modelarán el modo particular con que cada persona afectada vive esta problemática.

Conocer y entender cómo se afrontan y resuelven las situaciones que cotidianamente surgen a consecuencia del ST, es la llave para entrar en el mundo único de cada afectado y para ayudarlo, desde un enfoque multidisciplinar, a vivir y convivir con el ST

## **2. La incidencia del medio social**

Tanto en la niñez como en la vida adulta, los factores psicosociales pueden exacerbar la sintomatología del ST, o por el contrario, disminuir su frecuencia e intensidad. En este sentido, la gran mayoría de situaciones en las que se agravan las manifestaciones del ST, tienen un común denominador insoslayable: **el estrés**.

**Las Teorías Interactivas de Lazarus y Folkman definen el estrés** como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación en que se encuentra, cuando esta situación o las demandas que presenta, son valoradas por el sujeto como algo que supera o excede sus posibilidades o sus recursos para afrontarla y, por lo tanto, son vividas como una amenaza que puede dañar o poner en peligro su propio bienestar, sus intereses o su integridad personal.

**El disparo o inicio de las reacciones es involuntario y subjetivo**, basta con sobrevalorar las demandas de la situación o con subestimar las capacidades y los recursos que se disponen para afrontarla, para que se susciten una serie de reacciones características del estrés..

Las personas afectadas por el ST, suelen explicar que **las situaciones valoradas como estresantes tienen relación con la aparición o recrudecimiento de los tics**, y que su emisión les ayuda a mitigar la ansiedad, o a contrarrestar sensaciones corporales molestas o desagradables, conocidas como “tics sensoriales” o *tensión premonitoria*.

En este sentido, **los tics tendrían una explicación funcional** u operante, por posibilitar un alivio a corto plazo de las tensiones premonitorias y de las situaciones estresantes.

Pero, paradójicamente, esta respuesta liberadora en forma de tics, **puede convertirse a mediano plazo en la principal fuente de angustia y estrés** para la persona afectada por ST y para su entorno familiar.

El **Análisis Funcional de los tics y otros síntomas del Síndrome de Tourette**, es decir, el estudio de lo que en cada caso, ocurre antes, durante y después de su aparición, permite constatar que en un alto porcentaje de situaciones, la respuesta del medio ante los tics y otros síntomas del ST, refuerza la importancia que el afectado les concede, hasta el punto de que sus intentos por evitarlos, suprimirlos o disimularlos pasan a ser uno de sus principales estresores.

**Esta angustiante realidad sería diferente**, si el entorno de las personas afectadas conociera y sobre todo comprendiera y tolerase la problemática del ST y sus manifestaciones.

Actualmente nadie exigiría a un niño ciego o deficiente visual que se esfuerce por aprender con los métodos de enseñanza, basados en la percepción ocular. Sin embargo se le sigue pidiendo a los niños diagnosticados con Síndrome de Tourette que “se queden quietos”, que hagan un esfuerzo por “no gritar”, otro esfuerzo por mantener la atención más allá de sus posibilidades, y sobre todo que intenten controlarse y “no molestar” con sus tics.

Estas estresantes exigencias de adaptación se realizan, en la mayoría de los casos, sin tener en cuenta si el niño o el adolescente puede hacer aquello que se le pide, o si estas demandas son relevantes o imprescindibles para su desarrollo o su rendimiento académico o personal.

### **3. La Relación de Ayuda**

Según Carl Rogers precursor de la Psicología Humanista, la **relación de ayuda** “*Es una relación intensa hecha de aceptación, de respeto y de empatía. Se persigue que la persona ayudada entre en contacto con sus propios sentimientos, pueda expresarlos y ganar confianza en sí misma. En la relación de ayuda se intenta hacer surgir una mejor valoración de los recursos personales y un uso más adecuado de los mismos.*”

**La relación de ayuda** es un conjunto de actitudes, sentimientos, conocimientos y técnicas necesarias para que el trato o comunicación que se entabla con una persona que se encuentra en **situación de dificultad**, contribuya a emprender un proceso que le permita vislumbrar cómo se pueden superar estas dificultades, aumentar su confianza en sí misma y orientarse hacia un cambio positivo.

#### **3.1- La interacción en la relación de ayuda**

**No existe un solo modo de entender e implementar la relación de ayuda**, pero siempre debería considerarse como una **interacción dinámica** en la que todos los factores que intervienen se influyen mutuamente.

De las características de la relación de ayuda se desprenden dos importantes conclusiones:

- ↳ *Quien ayuda* llega a la relación con su libre decisión de colaborar con otros, y con un conjunto de conocimientos sobre los problemas que los afectan y sobre las habilidades y recursos que posee para ayudar a los demás.
- ↳ A su vez, **la persona ayudada se encuentra en una situación que no ha elegido vivir**: a nadie le gusta sufrir, estar enfermo, verse excluido o limitado; muchas veces las personas desconocen las causas que las han llevado a esta situación y se sienten víctimas de circunstancias que no saben ni pueden modificar.

Por ello, inicialmente serán los promotores de la ayuda quienes invertirán más tiempo y energías, contrarrestando la pasividad, el rechazo o la actitud “cerrada y temerosa” de las personas ayudadas con una actitud “abierta”, comprensiva y dialogante.

#### **4. Las situaciones de crisis**

En la relación de ayuda se establece una interacción peculiar, especialmente cuando estamos frente a una **situación de crisis**, en la que las dificultades y limitaciones comprometen la realización de las aspiraciones y el sujeto se siente amenazado e indefenso.

Quien se encuentra inmerso en esta dinámica probablemente espere que aparezca alguien que comprenda su problema, y le dedique tiempo, comprensión y ayuda para resolverlo y hacer más agradable y llevadera su situación.

Es evidente que las necesidades de las personas variarán según sean las causas o razones que las hayan llevado a la situación crítica, y en función de sus peculiaridades. No obstante, existen unas necesidades básicas y comunes ante los momentos de dificultad, y conocerlas nos permite actuar con mayor eficacia y humanidad ante los problemas de los demás.

##### **4.1- Entre las necesidades fundamentales de las personas en crisis se destacan:**

- Ser tratado con la dignidad y el respeto que toda persona se merece.
- Obtener una consideración integral, hacia su persona y sus circunstancias.
- Recibir muestras de afecto, comprensión y calidez
- Sentir confianza y seguridad.
- Escuchar palabras de aliento y tranquilidad.
- Percibir que se preocupan por su recuperación y su bienestar.
- Ser escuchado con atención e interés.

**Las personas pueden reaccionar de distinto modo ante la colaboración ofrecida:** desde mostrar una plena aceptación de la ayuda, hasta desarrollar actitudes que pueden sabotearla y perjudicar aún más su situación.

##### **Algunas conductas que interfieren el acercamiento en las situaciones de crisis son:**

- ↳ *Emitir juicios u opiniones sin escuchar previamente* lo que el otro necesita contar.
- ↳ *Pleitear, discutir, polemizar,* adoptar un papel hostil.
- ↳ *Dar respuestas paternalistas* que invaliden los criterios o quiten autonomía.
- ↳ *Aconsejar o sermonear* sin profundizar en la situación o punto de vista del otro
- ↳ *Precipitar o forzar la toma de decisiones.*

Estas actitudes suelen generar desconfianza, enfado, fomentan la dependencia y la pasividad.

#### **5. La importancia de la Comunicación**

**La comunicación es el vehículo que posibilita la existencia de la relación de ayuda.**

Esto conlleva aprender un vocabulario especial que permite poner palabras a los sentimientos, necesidades y problemas que los ayudados a veces no saben o no puede expresar. Para la creación y desarrollo de una buena comunicación en la relación de ayuda, **es tan importante saber qué decir, como saber decirlo adecuadamente** y, sobre todo, **aprender a escuchar.**

**Escuchar no es lo mismo que oír: es un proceso complicado** que implica atender e interpretar el conjunto de mensajes verbales y no verbales, para evaluarlos y elaborar una respuesta.

Durante este proceso **pueden aparecer todo tipo de interferencias:** prejuzgar o ignorar al hablante, atender a detalles no significativos del mensaje (como la apariencia, la dicción o los tics), o apresurarse a elaborar la respuesta en lugar de seguir escuchando.

**Escuchar y ser escuchados es imprescindible para el bienestar y la salud.** La capacidad de **saber escuchar es un requisito para cualquier persona que quiera ayudar a los demás.** Si no se sabe escuchar, difícilmente podrán detectarse las raíces de los problemas que afectan a los otros y sus implicaciones.

El “Arte de saber escuchar” se resume en un conjunto de habilidades o "**escucha activa**” (Ver Módulo sobre Comunicación)

## **9. Las cualidades fundamentales para la relación de ayuda**

Tanto la escucha activa como otras actitudes que favorecen la comunicación en las relaciones personales, implican el desarrollo y expresión de tres cualidades imprescindibles para quienes quieren prestar la ayuda: **la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad.**

Estas cualidades emocionales surgen ante la consideración del sufrimiento y las dificultades por las que otros atraviesan, y se expresan a través de actitudes apreciables por los demás.

Ante la necesidad de ayuda, **no basta con los buenos sentimientos o las buenas intenciones:** es necesario poseer las habilidades necesarias para transmitirlos adecuadamente..

## **10. La empatía o el arte penetrar en la mirada del otro**

Para **Daniel Goleman**, prestigioso investigador sobre la Inteligencia Emocional, "la raíz del altruismo radica en la empatía, en la habilidad para comprender las emociones de los demás...".

**El término empatía deriva del vocablo griego *empathia***, utilizado por los teóricos de la estética para referirse la capacidad de "sentir dentro" o percibir la experiencia subjetiva de otro.

Para **Martín Hoffman**, la empatía o capacidad para ponernos en el lugar del otro, es el fundamento de la moral y de la actitud ética, pues impulsa a ayudar y a actuar con altruismo.

Empatía y simpatía definen sentimientos diferentes, pero no necesariamente incompatibles.

**La empatía va más allá que la simpatía:** implica una compenetración con los sentimientos del otro, aunque no exista afinidad ni se comparta su forma de sentir, de actuar o de pensar.

### **10.1- Bases y fundamentos biológicos de la empatía**

**El desarrollo de la empatía comienza en la temprana infancia**, cuando los niños comprenden que los sentimientos ajenos son diferentes a los propios. En esta época, los niños se sensibilizan hacia los sentimientos de los demás y procuran calmar o consolar a otros que sufren (ofreciéndoles sus juguetes), y pueden imitar y aprender la forma en que los adultos reaccionan. La empatía no es exclusivamente un don espiritual: **esta cualidad posee fundamentos biológicos**, que parecen responder a pautas filogenéticas, necesarias par nuestra especie.

Investigaciones sobre el "**cerebro emocional**" relacionan las bases neurológicas de la empatía. con la actividad del lóbulo frontal derecho, con áreas del hemisferio cerebral derecho y del sistema límbico. Ciertas lesiones en estas aéreas del sistema nervioso pueden producir deficiencias en la capacidad de expresar emociones o de comprender las de los demás.

Que la empatía tenga una base biológica permite suponer que **esta capacidad es necesaria para la supervivencia de los seres humanos** como especie, en tanto y en cuanto seamos capaces de comunicarnos emocionalmente para comprendernos y ayudarnos.

*La empatía es imprescindible* para comprender auténtica y profundamente las vivencias y el mudo emocional de quienes precisan ayuda.

### **10.2- Funciones de la Empatía**

**La empatía permite:**

- Penetrar en la realidad de las personas, aunque provengan de otras culturas
- Reconstruir su historia, aunque no se hayan compartido sus experiencias.
- Sentir con ellas, aunque no se puedan sentir las mismas cosas.
- Comprender sus acciones y motivaciones, aunque se consideren inadecuadas.
- Percibir sus necesidades y privaciones, aunque nunca se las haya padecido.
- Sintonzar emocionalmente y VER EL MUNDO CON LOS OJOS DEL OTRO.

### **10.3- Formas de Empatía**

El modo de desarrollar y expresar la empatía puede variar de una persona a otra, y también puede adaptarse a las distintas circunstancias por las que en atraviase la relación de ayuda. Podemos diferenciar cuatro formas de empatía:

- **La empatía facilitadora:** proporcionar una interpretación distinta de los problemas del otro, para ayudarle a adquirir una nueva perspectiva.
- **La empatía afectiva:** capacidad para transmitir comprensión.
- **La empatía compartida:** expresar al otro no está solo y que existen soluciones.
- **La empatía nutritiva:** capacidad para transmitir seguridad y apoyo emocional.

### **10.4- Principales inconvenientes para el ejercicio de la empatía**

No siempre es fácil desarrollar una actitud empática, pues, en general, la tendencia ante alguien que confía sus problemas es darle consejos, soluciones inmediatas, minimizar la importancia de la situación, o desviar el diálogo hacia nuestras propias experiencias...con estas reacciones se intenta huir de los problemas del otro y de la ansiedad por el sufrimiento y la incertidumbre

**Los principales inconvenientes para actuar empáticamente son:**

- ❖ Dificultades para dejar a un lado las propias opiniones, gustos, y creencias..
- ❖ Falta de tiempo para escuchar al ayudado y analizar con él sus problemas.
- ❖ Temor a descubrir la propia vulnerabilidad en las experiencias de los demás.
- ❖ Reavivar heridas personales o experiencias dolorosas.
- ❖ Excesiva implicación afectiva con los sentimientos del otro.
- ❖ Dificultad para ser objetivo y desengancharse emocionalmente de la situación.

## **11. La aceptación incondicional**

Además de comprender empáticamente a la persona ayudada, **la aceptación incondicional o consideración positiva** permite aceptar su historia personal sin condiciones ni limitaciones.

Sentirse aceptado incondicionalmente es una necesidad de todo aquel que precise apoyo: Pedir o recibir ayuda implica poner en evidencia dificultades y problemas; difícilmente alguien se anime a exponer sus miedos y sus carencias si se siente juzgado o criticado.

La aceptación incondicional contribuirá a restablecer la dignidad y la autoestima de la persona afectada, y a aumentar la confianza en sí mismo y en la sinceridad del apoyo ofrecido.

**La consideración positiva de otra persona implica las siguientes actitudes :**

- ❖ Demostrar afecto, interés y respeto hacia la persona y sus circunstancias.
- ❖ Aceptar sus motivaciones y sus acciones
- ❖ Escuchar con respeto sus opiniones y puntos de vista
- ❖ No juzgar, ni dejarse llevar por los prejuiciosos o apariencias.
- ❖ Evitar comentarios críticos, hirientes o humillantes hacia la persona ayudada.
- ❖ Destacar siempre que sea posible sus virtudes y sus aciertos
- ❖ Manifestarle confianza en sus recursos personales y en sus criterios.
- ❖ Animarlo a mostrar sus capacidades y posibilidades en los momentos oportunos.

Sentirse incondicionalmente aceptado ayuda a generar mecanismos de auto-aceptación.

**La aceptación incondicional tendrá que ser claramente percibida por el ayudado**, pues sin ella las indicaciones o sugerencias pueden ser sentidas como descalificaciones o críticas hacia su persona o su modo de vivir, y distorsionar las verdaderas intenciones de la relación de ayuda.

## **12. La autenticidad**

**La autenticidad o congruencia** es la capacidad de mantener una actitud coherente entre lo que siente y lo que se manifiesta, de expresar de manera sincera las propias opiniones y emociones, sin transgredir la frontera de la agresividad o la humillación hacia el otro.

No significa decir *todo* lo que se siente o se piensa, sino que aquello que se diga, debe decirse clara y abiertamente, ya que la relación de ayuda exige tacto y oportunidad para decir las cosas. La autenticidad debe trascender y reflejarse a través de actitudes.

**Algunas formas de comportamiento que reflejan autenticidad:**

- ❖ **Desempeñarse con comodidad**, sin adoptar actitudes de superioridad.
- ❖ **Mantener un contacto afectivo**, no guardando una distancia emocional excesiva.
- ❖ **Mostrar espontaneidad y naturalidad**, sin recurrir a posturas corporales rígidas e inexpressivas, o a un lenguaje tan técnico que resulte artificial o poco comprensible.
- ❖ **Utilizar conductas de "refuerzo no verbal"**: estimular el diálogo con la sonrisa, el contacto ocular, la expresión facial y la conducta corporal de acercamiento corporal.
- ❖ **Utilizar adecuadamente la "auto-revelación"**, que consiste en proporcionar al ayudado alguna información de tipo personal que pueda beneficiarle en algún sentido.

## **15- El desarrollo de la Autoestima a través de la relación de ayuda**

Se entiende por autoestima *el aprecio que cada persona siente por sí misma*, fruto del reconocimiento de las propias cualidades y defectos.

Este sentimiento está integrado por un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales, como los pensamientos, percepciones, tendencias, juicios, críticas, conceptos, emociones, actitudes y afectos hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser, nuestro cuerpo y nuestro carácter.

**La autoestima positiva** se basa en el conocimiento y aceptación de uno mismo, de nuestras cualidades, posibilidades y limitaciones, de nuestros aciertos y nuestros errores.

La valoración positiva de uno mismo constituye una condición básica para el equilibrio emocional y la salud mental, y para apreciar y valorar positivamente a los demás.

Las personas con autoestima positiva poseen suficiente confianza en sí mismas para afrontar con cierta seguridad sus temores y dificultades.

**La autoestima negativa** es motivo de dolor, insatisfacción e infelicidad. La baja autoestima se manifiesta en desconfianza en las propias capacidades para afrontar riesgos problemas, y a través de una excesiva autocrítica para superar el miedo y la ansiedad.

## **16. El peso de los errores y las críticas**

**Aumentar la autoestima no tiene nada que ver con buscar la perfección** o negar nuestros fallos o errores: el sentimiento de autoestima se basa en la *aceptación incondicional de nosotros mismos* como seres valiosos independientemente de nuestros errores o defectos.

**La conexión entre errores y autoestima** se origina en la interiorización de las críticas y acusaciones que vamos recibiendo por parte de padres, profesores, amigos y otras personas influyentes en nuestra vida, hasta asumir la obligación de criticarnos por nuestros errores.

**La crítica de los demás** evalúa constantemente lo que hacemos, lo que decimos, y hasta lo que sentimos, comparándonos con un ideal subjetivo inexistente e inalcanzable de perfección.

El no alcanzar los estándares fijados, el no estar a la altura de las expectativas, o el sentirnos menos aptos que los demás, resiente nuestra autoestima y nos produce **malestar emocional**.

**Las críticas nos envían el mensaje de cómo “debemos ser”**. Muchas veces nos consideramos incompetentes o menos valiosos por no cumplir con lo que nos han dicho que es “nuestro deber”, sin pensar que muchos de los deberes que nos han inculcado nos exigen conductas que no son posibles o aplicables para todos, y que **algunos deberes y valores deberían revisarse** por haber cambiado la época, las circunstancias, los problemas y los conocimientos vigentes en el momento en que se generaron.

Los sueños de perfección convierten los errores en algo a combatir y despreciar, en vez de verlos como avisos sobre lo que no funciona en los intentos hacia un objetivo.

**Los errores son un requisito de cualquier proceso de aprendizaje**, ya que no hay forma de aprender ninguna tarea o habilidad, sin cometer errores.

**Los errores proporcionan información** que permite corregir acciones y acercarse cada vez con mayor precisión y seguridad al resultado o la meta buscada; este proceso de aproximación sucesiva ayuda a **aprender sin miedo**, a ensayar y a volver a intentar nuestro cometido.

Para fortalecer la autoestima, en nosotros mismos y en los demás, **en vez de temer a los errores, podemos darles la bienvenida y considerarlos parte de un proceso de aprendizaje en el que es posible tolerarlos** y cambiar las interpretaciones perfeccionistas por una valoración más flexible que permita aprender de los errores y progresar.

## **17. El fomento de la autoestima en las personas que necesitan ayuda**

La autoestima puede actuar como un escudo protector contra lo malo de la vida. Puesto que la autoestima es un factor variable, es muy probable que quien se encuentre atravesando por momentos de crisis presente una mayor vulnerabilidad psíquica y agudice sus críticas y su intolerancia hacia su propia persona, e incluso hacia la de los demás.

**Mejorar la autoestima de quienes requieren ayuda es fundamental** para aumentar sus probabilidades y expectativas de éxito y superación y será muy provechoso para su desarrollo personal y para afrontar situaciones nuevas.

### **Algunas pautas para favorecer la autoestima de las personas que necesitan ayuda:**

- Felicitarlas de forma ostensible y públicamente cuando realice conductas que le supongan un esfuerzo, o cuando destaquen en una tarea o actividad.
- Escucharlas con empatía: Ser escuchado y obtener credibilidad, sobre todo de alguien con autoridad, es una experiencia que aumenta la confianza en uno mismo.
- Ser benévolo con las críticas y tolerantes con sus fallos y errores.
- Generar expectativas de eficacia respecto a sus propias posibilidades.
- Evitar palabras, expresiones o gestos que puedan afectar el autoconcepto.
- Hacer comentarios positivos sobre sus virtudes delante de otras personas, cuando ellas puedan escucharlos.
- Destacar tanto en público como en privado sus cualidades y aciertos.

### **Relación de Ayuda y Solidaridad**

Probablemente no sea fácil convivir e implicarse con alguien que, por la razón que sea, sufre o necesita ayuda: curarlo, enseñarle, atenderlo profesionalmente u ocuparse de sus necesidades. Pero la experiencia me ha enseñado que *mucho más difícil es tener que vivir con el dolor, la soledad o la incomprensión integrados a la propia existencia, tal como ocurre a muchos afectados por el ST.*

Es muy importante que no sumemos a las dificultades propias de esta problemática, las falencias causadas por la deshumanización o la insolidaridad del medio social.

**Diana Vasermanas**  
Licenciada en Psicología  
Master en Terapia de Conducta  
Socia de Honor y *Asesora de ASTTA*  
*Asociación Andaluza de pacientes*  
*Con Síndrome de Tourette y trastornos asociados*  
*Directora de [www.psicotourette.com](http://www.psicotourette.com)*