



## Noticias: Prueba Clínica de Compañeros Mentores

Margaret A. Struchen, Ph.D.

Uno de los mayores problemas que enfrentan las personas después de recibir una lesión cerebral traumática (TBI por sus siglas en inglés) es la soledad. Mucha gente con lesión cerebral traumática moderada o grave pierden las amistades que tenían antes de su lesión. Esto significa que las personas con lesión cerebral frecuentemente tienen menos personas con quien hablar o con quien participar en actividades sociales. Muchas veces la familia se convierte en la fuente principal para actividades sociales. El Centro de Investigación y Entrenamiento para Rehabilitación (RRTC por sus siglas en inglés) para la Integración Comunitaria de Personas con Lesión Cerebral Traumática pretende ayudar a las personas con lesión cerebral traumática que tengan problemas con la soledad por medio de ayudarles a conocer nuevas amistades y participar en más actividades sociales.

Los investigadores en el RRTC han realizado una prueba clínica para ver si el uso de compañeros mentores puede ayudar a las personas con lesión cerebral traumática en el desarrollo de relaciones sociales. Los compañeros mentores son personas con lesión cerebral traumática que han tenido buen resultado social y les interesa ayudar a otros con lesión cerebral. Los mentores son entrenados por el equipo de investigadores de RRTC a ayudarles a otras personas con lesión cerebral traumática por medio de:

- ⇒ Aumentar las veces que la persona participa en actividades sociales (por ejemplo, incluyendo actividades como cenar con amigos, recibir visitas en su casa, hablar por teléfono, o ir a eventos deportivos).
- ⇒ Aumentar el número de personas con quien se puede participar en estas actividades sociales se ha usado en algunos grupos.

El estudio ha sido diseñado como una prueba clínica al azar, que se usa como una manera de probar el

éxito de cualquier tratamiento o intervención. Para el proyecto de compañeros mentores, esto significa que una persona que quiere tener un compañero mentor tiene igual posibilidades de ser asignado un mentor enseguida o de tener que esperar en una lista de espera. Aquella persona asignada a la lista de espera tendrá un mentor a partir de un periodo de espera de cuatro meses. Este estudio compara cómo sigue la persona durante y después de haber trabajado con un compañero mentor y también compara con aquellos quienes no han tenido la oportunidad de trabajar con un compañero mentor. Estaremos comparando estos dos grupos en varias áreas incluyendo:

- ⇒ El número de veces que han participado en una actividad social.
- ⇒ Los cambios en el número de personas con quienes tienen interacción.
- ⇒ Síntomas de depresión
- ⇒ Sentimientos de soledad
- ⇒ Satisfacción con la vida

El estudio aún se está realizando, así que no sabemos todavía si el programa ha sido un éxito. Aunque los resultados todavía no se saben, muchas de las personas que han participado en el programa de compañeros mentores han reportado que la experiencia fue positiva. Hasta la fecha, 9 personas con lesión cerebral traumática han recibido y completado el periodo de tener el compañero mentor. Adicionalmente, 4 más personas actualmente están trabajando con un compañero mentor. En el grupo de gente de la lista de espera, 12 personas han completado sus evaluaciones y dos más están esperando para acabar sus evaluaciones. Nosotros les daremos información sobre los resultados de este estudio ya que se haya completado. Revise nuestro sitio Web al [www.tbicomunity.org](http://www.tbicomunity.org) para ver la información actualizada.

## Consejos para Ayudar a Mejorar los Resultados Sociales después de la Lesión Cerebral Traumática

Margaret A. Struchen, Ph.D.

Amistades y otras relaciones (con familia, compañeros de trabajo, etc.) pueden cambiar después de la lesión cerebral traumática. Las amistades son particularmente vulnerables al cambio ya que, por definición, los lazos de la amistad son voluntarios. O sea que no hay un lazo formal (como en un matrimonio, entre parentesco, o en una unidad de trabajo) que mantiene a dos amigos juntos. Los amigos se juntan porque el uno goza de la compañía del otro y les gusta pasar el tiempo juntos. Si uno de los amigos cambia en su forma de ser o en sus intereses, como puede pasar después de la lesión cerebral traumática, esto puede afectar a la amistad.

Los estudios han demostrado que las personas con Lesión Cerebral Traumática moderada a grave frecuentemente pierden sus amistades y tienen problemas con la soledad. Sin embargo no ha habido una gran cantidad de información para ayudarles los lesionados o sus familiares para tratar de mejorar los resultados sociales para sus seres queridos con Lesión Cerebral Traumática. Como parte del proyecto de compañeros mentores del RRTC, un manual se ha desarrollado para ayudar en el entrenamiento de los mentores para ayudar a sus parejas a crear amistades y participar en mayor número de actividades sociales. Este manual contiene muchas sugerencias prácticas que pueden ser provechosas para los familiares con su ser querido con Lesión Cerebral Traumática. El título del manual es: "Making Connections After brain injury: A guide for social peer mentors." Está disponible en inglés para descargar del sitio Web:

[www.tbicomunity.org](http://www.tbicomunity.org).

Seguido después paginan ⇒

### Recursos Sociales:

#### Algunas sugerencias sobre cómo ayudar a su familiar aprender más sobre sus recursos sociales actuales:

Hable con su familiar sobre sus intereses.

- ⇒ ¿Qué clase de actividades le gusta?
- ⇒ ¿Qué clase de cosas han hecho en los últimos meses?
- ⇒ ¿Con quién hace estas cosas?

Ayúdele a su familiar a investigar qué hay disponible en la comunidad local y ofréczcale asistencia en el desarrollo de una estrategia para informarse sobre actividades sociales en el futuro.

- ⇒ ¿Hay un periódico local? Anime a su familiar a mirar la sección de actividades (si esto existe) en el periódico para informarse sobre los próximos eventos.
- ⇒ ¿Su familiar tiene acceso al Internet? ¿Son capaces de usarlo efectivamente? ¿Esto se puede enseñar?
- ⇒ Mire en la guía telefónica para darse una idea de los recursos posibles en la comunidad (como restaurantes, teatros, centros de comunidad, etc.) Ofréczcase a ayudarle a su familiar a crear una lista de lugares de interés.
- ⇒ Comuníquese con las iglesias y centros de la comunidad para más información sobre actividades. De nuevo, ayude a su familiar a hacer una lista de tales centros y/o sus actividades regulares.

### Iniciación:

Usted puede trabajar con su familiar para ayudar con la iniciación, planificación, y recordarle de las actividades sociales. Recuerde de resaltar que las habilidades de organización que se usan para los eventos y actividades sociales también le servirán para otras actividades de la vida (como atender a las citas médicas, etc.).

#### Desarrolle Ideas para Eventos Sociales

- ⇒ Crear un menú de actividades que su familiar pueda usar para escoger de acuerdo a sus intereses y la disponibilidad de la actividad.
- ⇒ Use periódicos locales, el Internet, o fuentes de la comunidad para ayudar a identificar eventos con posibilidades.
- ⇒ Ayude a su familiar a organizar este “menú” de actividades en forma escrita o en la computadora, para que ellos puedan tener acceso a la información.

#### Comunicación:

Existen muchos aspectos de la comunicación que se necesitan para planear una actividad social.

- ⇒ Su familiar puede necesitar tener una lista de números de teléfono de las personas quienes pueden estar disponibles para participar en las actividades sociales con él/ella.
- ⇒ Puede que su familiar necesite organizarse para contactar a personas para una actividad y podrá necesitar desarrollar un sistema para estar al tanto de quienes han aceptado la invitación.
- ⇒ Su familiar podrá necesitar asistencia con sus habilidades de conversación telefónica. Esta ayuda puede incluir darle su opinión sobre su estilo de comunicarse y/o hacer una nota corta de la información importante para presentar por teléfono para ayudarle con problemas de memoria.
- ⇒ Además de contactar a otros para hacer planes sociales, su familiar necesitará tomar responsabilidad de comunicarle sus planes a las personas con quien vive.

#### Manejo del Tiempo

- ⇒ Anime a su compañero a crear una estimación precisa del tiempo que necesita para prepararse para ir a la actividad.
- ⇒ Como parte de la planificación, su compañero debe estimar la cantidad de tiempo que tomará para llegar al lugar del evento, cuánto tiempo planea quedarse, y cuánto tiempo tomará para regresar a casa. Si se planea ir a más de un sólo lugar, el tiempo en transporte y el tiempo en cada lugar debe ser calculado.

#### Enseñe una Estrategia de Planificación

- ⇒ Use una hoja informática estructurada para ayudarle a su familiar a planificar, organizar, y recordar actividades sociales. Haga copias de la hoja para que lo vuelvan a usar con futuros eventos.
- ⇒ Si su familiar ya tiene un sistema para organizar información (como un cuaderno, agenda o calendario), trate de ayudarles a integrar la hoja informática con su sistema actual.
- ⇒ También usted puede animar a su familiar para que use la hoja informática para planear otros eventos en sus actividades de la vida cotidiana.

Estas ideas son sólo algunas pocas que pueden ayudarle a su ser querido a desarrollar una vida social de más satisfacción. Para más información o ideas, por favor mire el manual en el sitio Web [www.tbicommunity.org](http://www.tbicommunity.org). El manual está disponible en inglés bajo la sección de “Resources and Publications” del sitio Web. Si usted no tiene acceso al Internet y le gustaría recibir una copia del manual, por favor llame al (713) 630-0522.