

Artículo de opinión: Consejería familiar

Dra. Ruth Depaux V.

Médico Familiar

El presente artículo no pretende ser una revisión acabada del tema, más bien su objetivo es entregar algunas herramientas a los profesionales de la salud, que se desempeñan en la AP, que deben realizar consejería familiar como parte de las actividades del plan de salud familiar, sin tener una clara idea sobre el tema. La autora ha querido hacer un aporte en este sentido.

INTRODUCCIÓN

Entre los desafíos que actualmente enfrentan los equipos de salud familiar está el incorporar a la familia como unidad de atención.

Nuestra experiencia histórica se ha basado en el trabajo, en Atención Primaria, con los individuos y su contexto, pero la introducción de la familia como unidad de atención es definitivamente un cambio para el que no estamos preparados técnicamente. La formación de pregrado en la mayor parte de las carreras de la salud se ha establecido bajo el enfoque biomédico y centrado en individuos.

Un probable camino para que los equipos logren esta tarea puede ser:

- Formación teórica en los temas de familia.
- Consensuar conceptos.

- Definir las áreas o ámbitos en los cuales es posible introducir evaluación y trabajo con las familias.
- Analizar, al amparo de la experiencia, los temas más recurrentes que en el propio Centro se presentan como demandas de la familia.
- Capacitación en habilidades y destrezas para las diversas formas de intervención familiar.

La Consejería familiar: Una estrategia de intervención en Atención Primaria

Al evaluar los aspectos relativos al contexto para una mejor comprensión de la situación de salud de las familias y sus miembros, los profesionales deben decidir, en conjunto con las familias las mejores estrategias de intervención, ante los cual, muchas veces la Consejería resulta ser una buena alternativa.

En el trabajo con las familias es preciso considerar:

- La familia es la principal fuente de apoyo social del individuo... pero también es la principal fuente de estrés.
- La familia afecta la salud del individuo y la salud del individuo afecta a la familia.
- La salud de la familia está influida por la comunidad más amplia de la que forma parte y las familias afectan la salud de la comunidad.

No es fácil encontrar información sobre Consejería en la literatura. Es posible que la mayor experiencia acumulada se encuentre en la Consejería individual en temas de Planificación Familiar y SIDA.

En principio el concepto de Consejería se presta para definirlo como un "conjunto de consejos" que, bien intencionados, pueden ayudar a las personas a elegir mejores opciones frente a la situación problema.

En la literatura se encuentra variados nombres para designar la Consejería y que, sin embargo, pareciera no dejar conforme a los distintos autores. Entre los términos encontrados están:

- Relación de ayuda.
- Orientación.
- Coaching (de coach: entrenamiento de habilidades).
- Counselling.
- Asesoramiento.
- Asesoramiento psicológico.
- Acompañamiento.

Mirando más profundamente lo que implica la consejería se entiende que la ayuda proporcionada está no en "el consejo", sino en la habilidad de hacer buenas preguntas que orienten un proceso reflexivo sobre el problema.

La Consejería se ha definido como el proceso a través del cual se ayuda a un paciente o su familia a tomar decisiones voluntarias e informadas respecto a su cuidado individual, al de su familia o a la modificación de conductas que implican un riesgo o un daño individual o familiar.

La consejería siempre debe responder a los valores y necesidades de los usuarios, por lo que el proceso de información debe ser lo suficientemente amplio, no tendencioso ni coercitivo, de tal modo que permita ejercer la libertad de elegir.

FAMILIA, COMUNIDAD Y GESTIÓN

La Consejería se enmarca en la relación de ayuda que existe entre el equipo de salud y una familia y como tal debe tender a desarrollar en la persona o familia habilidades y destrezas que le permitan enfrentar su situación de conflicto actual y futuras.

Otras definiciones encontradas en la literatura apuntan hacia los elementos esenciales de la consejería:

- Es una relación de ayuda entre un profesional y un individuo (familia), quien ha realizado una demanda ante una situación del presente, difícil de resolver por sí solo.
- Acompañamiento que permite al individuo (familia) clarificar los elementos de la realidad y desarrollar su control, favoreciendo su crecimiento personal y la toma de decisiones.
- Proceso orientado a la toma de decisiones y la resolución del problema en el presente.
- Filosofía que ayuda a cualquier persona a desarrollar lo más posible su conocimiento, su autocontrol y la toma de decisiones.

La Consejería es un claro reconocimiento a la capacidad de las personas de influir en su futuro, pero para que efectivamente se haga realidad el derecho a decidir (derecho y responsabilidad de las personas de poder ejercer un nivel significativo de control sobre su propia vida y su comportamiento y también de influir en su entorno), se requiere que dispongan de los elementos necesarios para ejercer ese derecho: saber, disponer de información relevante, tener oportunidad de actuar, tener aprendizaje suficiente y trabajar sus miedos y prejuicios.

Por lo anterior la Consejería tiene los siguientes objetivos:

- Aumentar la autonomía de las personas respecto a su ambiente social, profesional y cultural.

- Proporcionar herramientas en el “aquí y ahora”, que permiten un adecuado afrontamiento de aquellas situaciones difíciles.
- Capacitar (hacer capaz).

Para lograr aquellos objetivos la Consejería utiliza como herramienta el diálogo, efectuando un análisis de cuáles son las necesidades y cuáles son los recursos personales y sociales del entorno que se pueden movilizar.

Dependiendo de las razones de las consejería serán los efectos y estos serán más o menos visibles y específicos dependiendo de las mismas: Por ejemplo, si la consejería tiene que ver con una toma de decisión concreta, el efecto será más fácilmente observable, en cambio si el tema es relación con hijos adolescentes, es más difícil evaluar el logro de la consejería.

La consejería puede dirigirse a individuos, parejas, familias, grupos, trabajadores, directivos, etc, y puede ser realizada por todos aquellos quienes trabajan en áreas sanitarias, sociales, de prevención, mediación, etc: trabajadores sociales, enfermeras, pedagogos, médicos, abogados, psicólogos, mediadores, etc.

Según el problema en cuestión (foco de la consejería) la consejería será de tipo individual o familiar y según el momento se considera consejería anticipada (guía anticipatoria, orientación anticipada) cuando tiene como objetivo anticiparse a una situación que con mucha probabilidad ocurrirá o consejería propiamente tal si la situación está vigente.

Es importante clarificar los roles del consejero ya que por nuestra formación, tendemos a creer que la ayuda está en dar buenas alternativas de solución y cuando ello no ocurre la frustración viene a ser un resultado frecuente así como el sentir que no tenemos nada que hacer.

Rol del Consejero:

- Ayudar a clarificar.
- Ayudar a reconocer y aceptar las emociones despertadas por circunstancias perturbadoras determinadas (hechos actuales), respetando el derecho del individuo de tomar decisiones con su propio sistema de valores, recursos personales y capacidad de autodeterminación.

Es difícil hablar de “éxito” en una consejería, sin embargo, se debe proveer las mejores condiciones para que ella se dé y estas condiciones pueden ser las siguientes:

- Comprender el rol que los paradigmas del consejero y la familia juegan en la interacción.
- Desarrollar habilidades para tolerar la incertidumbre, clarificar problemas, hacer buenas preguntas, definir expectativas, escucha activa.
- Seleccionar el lugar y oportunidad de la consejería.
- Evaluar el grado de motivación y etapa del cambio en el que se encuentra la persona o familia, cuando ello sea necesario.

Los paradigmas se definen como mapas mentales que determinan nuestras respuestas frente a la realidad. Dependiendo de aquellos tanto los profesionales como los pacientes tendrán distintos modos de mirar los problemas en cuestión. Para los profesionales será preciso entender que sus propios paradigmas influyen en su mirada y tenerlo en cuenta para poder ponerse en el lugar de quien está requiriendo ayuda.

Respecto a las habilidades del consejero destacan fundamentalmente las habilidades comunicacionales básicas tales como la capacidad de escucha reflexiva, la empatía y la honestidad, la habilidad para el auto control, la capacidad de hacer preguntas circulares, y el nivel de conocimiento que tenga del tema en cuestión.

Con relación a la motivación ésta se define como “motor que mueve a la acción”, “fuerza interna que permite crear, comprometerse, involucrarse”, “la probabilidad de que una persona inicie, continúe y se comprometa con una estrategia específica para cambiar”.

Los profesionales deben conocer respecto a las etapas del cambio, de manera de utilizar las mejores estrategias para ayudar a las personas en su camino de cambio. Esto es especialmente válido cuando la consejería está centrada en la modificación de hábitos, estilos de vida riesgosos y conductas adictivas.

Se han descrito las siguientes etapas (Tabla 1).

Una herramienta útil para utilizar en el encuentro con la familia y que permite organizar y sistematizar la asistencia a la familia frente a un problema específico

es el PRACTICE, que otorga un método nemotécnico de evaluar la situación actual, los roles, la comunicación, los modos de enfrentamiento, etc, y a través de las preguntas permitir a las familias avanzar en desarrollar habilidades de afrontamiento de sus problemas.

Por otra parte, se ha planteado la consejería como una herramienta adecuada para el cuidado de los equipos que trabajan en terapia y asistencia sanitaria prestando ayuda y consejo a otros, de manera de minimizar el impacto que en la propia salud del cuidador puede producir este estilo de relación.

También se ha utilizado la consejería en el medio laboral como una herramienta de ayuda a los procesos administrativos por cuanto puede ser una estrategia de acompañamiento a los trabajadores en momentos de decisiones o cambios.

La consejería en el medio laboral tiene como propósito “acompañar al trabajador durante una etapa difícil de manera de:

- Colaborar en el bienestar personal.
- Lograr la plena adaptación del trabajador para un desempeño productivo, consiguiendo mejorar el rendimiento personal en el lugar de trabajo en beneficio del individuo y de la organización.

CONCLUSIONES

La consejería es una herramienta útil de apoyo a las familias y de respuesta a los diagnósticos que los equipos están haciendo de las familias a las cuales asisten. Es un tema de formación profesional y es aplicable a distintos ámbitos del quehacer ya que no sólo sirve a los usuarios, sino que también es útil en el autocuidado de los equipos y una eficaz herramienta de desarrollo laboral.

Tabla 1

Etapa	Rol del consejero
Precontemplativa	Aumento de la duda (aumento de la percepción del paciente de los riesgos y problemas de su conducta actual.
Contemplativa	Inclinación de la balanza: evoca las razones para cambiar y los riesgos de no cambiar; aumenta la autoeficacia para el cambio de la conducta actual.
Determinativa	Ayuda al paciente a determinar el mejor curso de acción que hay que seguir para conseguir el cambio.
Activa	Ayuda al paciente a dar los pasos hacia el cambio.
Mantenimiento	Ayuda al paciente a identificar y a utilizar las estrategias para prevenir una recaída.
Recaída	Ayuda al paciente a renovar el proceso de contemplación, determinación y acción, sin que aparezca un bloqueo o una desmoralización debidos a la recaída

REFERENCIAS

- 1.- ASEN KE, TOMSON P. Intervención familiar: guía práctica para los profesionales de la salud.
- 2.- Documento OMS: Programa especial de la OMS sobre el SIDA.
- 3.- LEVIT B D, REYES A L. Manual de resolución de problemas en el trabajo con familias.
- 4.- MILLER WR, ROLLNICK S. La entrevista motivacional.
- 5.- BIMBELA P J L. Cuidando al cuidador: counseling para profesionales de la salud.
- 6.- Salud familiar: un modelo de atención integral en la Atención Primaria.