

ALBERTO RESINO. TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Conversaciones terapéuticas

LOS PACIENTES y los médicos están cada vez más desconectados, y en este contexto los médicos han reconocido disponer de poco tiempo para interacciones significativas con pacientes, lo que es una realidad extensible a los profesionales de los cuidados de enfermería.

La capacidad de establecer interacciones significativas es una competencia profesional. En realidad, se trata de una habilidad que se puede aprender y que resulta útil para todos. Para llegar de un sitio a otro necesitas desplazarte durante un plazo de tiempo. Es decir, para avanzar se necesita poner en práctica unas técnicas durante un periodo de tiempo. Cuanto mejor es la técnica más rápido puedes llegar. Por eso prepararnos técnicamente para establecer relaciones de calidad con los pacientes puede ser interesante desde el punto de vista de la calidad asistencial, de la eficacia en el tratamiento y de la economía de recursos.

En estas relaciones de calidad es esencial la empatía. El manejo consciente de la empatía es una forma de gestionar las emociones. Las emociones son contagiosas y afectan al estado de salud de las personas. De hecho, la fatiga emocional se manifiesta con dolencias dérmicas, gastrointestinales, coronarias y neurológicas. Por lo tanto, cuando se manejan conscientemente las emociones se pueden lograr avances en tres campos: la eficiencia asistencial (que se manifiesta en la adherencia al tratamiento, en la menor dependencia del paciente y en su pronta recuperación), la salud del paciente y la del profesional sanitario (cuyos daños se manifiestan a través del burnout, de la fatiga por compasión y de accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares). La empatía, por tanto, tiene gran importancia en el éxito del tratamiento, esto es, en la recuperación de la salud. Es un hecho que el fracaso médico se produce en el 50% de los casos por falta de adherencia al tratamiento. Y un predictor de este fracaso es la escasa preocupación sincera que muestra el médico en su relación con el paciente. Está también demostrado que cuanto mayor empatía muestra el acompañante del enfermo mayor efecto calmante tiene este comportamiento en las dolencias del paciente. Además, la empa-

tía resulta clave también para las relaciones entre compañeros y para el clima laboral, con lo que es una habilidad importante para reducir los riesgos psicosociales en el trabajo. Los profesionales que proporcionan cuidados de enfermería, entre ellos los TCE, probablemente son quienes tienen un contacto más íntimo, constante y permanente con los pacientes y, por tanto, son quienes más pueden aportar a las posibilidades de recuperación a través de la empatía. Humanizar esta relación tiene mucho que ver con las habilidades de comunicación y redundante en la adherencia al tratamiento, la adopción de hábitos más saludables y la renovación de su estado vital.

Igualmente, es importante para nuestro desarrollo profesional y para el futuro inmediato de nuestro colectivo, saber que este tipo de competencias del ámbito psicosocial se está contemplando actualmente por las autoridades educativas nacionales y por instituciones oficiales como la Consejería de Sanidad de Madrid en los currículos formativos y profesionales.

A través de las conversaciones cotidianas podemos influir en el subconsciente. Para ser influyentes necesitamos sintonizar con el otro: reconocer la importancia y validez de las creencias y emociones del otro, aunque podamos estar en desacuerdo. A esto se le suele llamar asertividad y es en realidad expresión de una sana autoestima. Y la autoestima resulta clave para nosotros porque por un lado es una herramienta para defender nuestros derechos y reclamar lo que es justo y por otro lado es un elemento que minimiza la influencia de varios de los factores psicosociales que afectan negativamente a nuestro estado de salud. Hace mucho tiempo que disponemos de pruebas que demuestran que nuestro cuerpo obedece al sentimiento de valía personal. La condición de la piel, los huesos y músculos están relacionados en primer lugar con la alimentación, el ejercicio y las interacciones con las personas con quienes convivimos, y, en segunda instancia, con lo que sentimos hacia nosotros mismos. Además, las personas que tienen una mayor tendencia a la enfermedad a menudo tienen imágenes incompletas, distorsionadas e indeseables de sí mismos. Y la

autoimagen está estrechamente relacionada con el sentimiento de valía personal. Los profesionales sanitarios podemos influir directa o indirectamente en todos ellos.

Las fuerzas externas tienden a reforzar los sentimientos de valía o inutilidad de las personas, y por eso cada palabra, expresión facial, ademán o acto de estos profesionales, envía un mensaje de autoestima y así tiene la capacidad de influir en la autoimagen del paciente. Así, el papel que puede realizar el cuidador tiene que ver con facilitar al paciente los cambios de comportamiento que necesita para cuidar su salud de otra manera más responsable. Es decir, ejercer su capacidad de influir en las actitudes y acciones del paciente. Podemos ayudar al paciente cuando ponemos en práctica habilidades de comunicación para:

-Saber qué escuchar, pues las palabras que las personas utilizan nos informan de su mundo interior.

-Saber cómo decir las cosas, pues el asunto no está en lo que se dice, sino en cómo se dice.

En este contexto, algunas habilidades que podemos aprender y usar son:

-Hablar en positivo, diciendo lo que queremos lograr en lugar de lo que queremos evitar.

-Transformar la identidad en un proceso para facilitar la creencia y la sensación de que el cambio es posible.

-Reencuadrar la salud como posición de equilibrio, abandonando la idea de que se trata de una lucha.

-Ayudar a desarrollar una motivación intrínseca en el paciente, dibujando con

palabras la imagen del cambio deseado, de las etapas necesarias y de las recompensas que se obtendrán.

-Proporcionar oportunidades para que el paciente desarrolle la percepción visceral sobre lo acertado o desacertado de sus decisiones y acciones.

- Ayudar al paciente a tomar consciencia de los valores que le motivarán a avanzar en su mejoría.

- Ayudar al paciente a romper el círculo de la preocupación pasando a una actitud activa y responsable sobre su propia salud.

En resumen, como profesionales sanitarios podemos ayudar a los pacientes en su proceso de reequilibrio de la salud si somos suficientemente influyentes. Y quienes proporcionan cuidados de enfermería disponen de una posición privilegiada como parte del equipo sanitario que les cuida, pues pasan mucho tiempo con ellos y la intimidad de los cuidados facilita una relación de confianza que es determinante para mejorar. Tradicionalmente, estos cuidados se han ocupado del ámbito físico, pero es necesario abarcar el psicosocial para atender a la persona en su integridad. Podemos adquirir fácilmente habilidades de comunicación (competencias blandas) que nos permitan influir conscientemente en su ámbito psicológico en la dirección apropiada.

Los pacientes suelen necesitar cambiar sus hábitos por otros más saludables y hacerse más independientes y más responsables de su propio cuidado. Sabemos que las creencias de las personas determinan su actitud y sus acciones, y

es fácil influir en ellas mediante nuestra comunicación. De hecho, con las palabras que empleamos generamos imágenes en la mente de las personas y éstas influyen poderosamente en lo que sienten y en lo que hacen, así como en su motivación para el cambio. Por otra parte, la congruencia de nuestro comportamiento es una forma de comunicación que afecta poderosamente a la capacidad de influencia.

Podemos ayudar a los pacientes a lograr una motivación interior para el cambio de hábitos, basada en una visión positiva del resultado final, que ayude a los pacientes a moverse hacia una mejor calidad de vida al final del proceso, responsabilizándose de su propia salud, logrando mayor adherencia al tratamiento y mayor independencia con sus autocuidados. Sólo necesitan tomar consciencia de hasta dónde pueden llegar, de las etapas a recorrer y de cuándo sus decisiones y comportamientos les hacen sentir mejor conforme se acercan a la meta.

Además, estas habilidades son útiles para reducir algunos factores psicosociales que pueden afectar negativamente a la salud del trabajador.

En definitiva, disponemos, por nuestro íntimo contacto con el paciente, de una situación privilegiada para influir positivamente en los cambios que necesita. Con el entrenamiento adecuado, los profesionales podemos cambiar conversaciones intrascendentes por conversaciones terapéuticas con un gran potencial de ayuda. Es fácil si sabes cómo.

SERVICIOS PARA LOS AFILIADOS A SAE

SAE tiene firmados numerosos acuerdos con empresas de diferentes sectores por los que los afiliados a la organización pueden disfrutar de importantes ventajas y descuentos en una gran variedad de servicios. ¡¡¡Descúbrelos todos en www.sindicatosae.com!!!



EL IN CON FOR MIS TA
 Llama ahora 913 278 969
 MEJORAMOS EL PRECIO DE TUS MEJORES SEGUROS. ¡ADEMÁS TE LLEVAMOS HASTA 10€!
 INCONFORMISTAS... ¡OS ESTAMOS ESPERANDO!

ZURICH MEJORA EL PRECIO DE TU SEGURO DE AUTO Y HOGAR Y TE REGALA HASTA 80 €* AL CONTRATAR

LLAMA AL 91 327 89 69

msc
 correduría de seguros

Mediación de seguros colectivos
 Tfno.: 91 828 34 44
www.mscolectivos.com/sae

carezza
 PORTAL PRIVADO DE OFERTAS Y DESCUENTOS

Portal privado de descuentos en ocio, salud, tecnología, moda, regalos, etc...
www.carezza.es

Hertz

Descuentos para afiliados y sus familiares
 Tfno.: 902 304 041
www.hertz.es

REPSOL

Descuentos para afiliados
www.repsol.com

ML
 INSTITUTO MÉDICO LÁSER

Instituto Médico Láser
 5% de descuento presentando el carnet de afiliado
 Pº General Martínez Campos, 33 (Madrid)
 Tfno. 917024627 / 902302930

La nueva Odontología
DENTIX

Descuentos en tratamientos odontológicos a los afiliados y sus familiares en www.sindicatosae.com