

CONSEJERÍA EN SEXUALIDAD

1. Definición de Consejería

Es posible definir consejería en salud como: *“un tipo de intervención a través de la cual un profesional o educador en salud apoya a una persona en su proceso de despejar su situación y enfrentar el futuro”*.

2. Funciones de la Consejería

La consejería en salud sexual, cumple una doble función:

- Informar:** la consejería implica entregar información sobre SSR para favorecer la toma de decisiones informadas, considerando los efectos de las posibles acciones a implementar
- Empoderar:** en este sentido la consejería resulta ser un espacio donde los consultantes encuentran alternativas o nuevas perspectivas para analizar sus problemas, lo que les permite reconocer y/o construir una ética sexual, favoreciendo el discernimiento para la propia acción.

3. Desafíos de la Consejería

- **Entrenarse para ser “oreja”.** Esto quiere decir que, en muchos casos, es necesario saber escuchar lo que se nos está comunicando y no tratar de hacer intervenciones apresuradas.
- **Habilidad de empatía.** El término “empatía” implica ponerse en el lugar del otro. Muchas veces será necesario, para lograr la empatía, acudir a nuestras propias vivencias o bien ser un buen observador de la vivencia de otros.
- **Reconocer el derecho a “descongestionarse” emocionalmente.** Existen situaciones para las que las personas no tienen espacios donde ser escuchados, por lo que el mismo hecho de sentirse comunicando lo que les sucede hace que afloren emociones. El alivio de descargarse por sí mismo, puede convertirse en una herramienta de apoyo, aún cuando el consejero sienta que no ha hecho ninguna intervención para esto.
- **Manejo de conocimientos técnicos.** La consejería plantea también necesidades de información específica sobre variados temas. Para esto, el consejero debiera manejar un cuerpo de conocimientos actualizados relacionados con la salud sexual.
- **Habilidades comunicativas.** El hecho de tener conocimientos no asegura la habilidad para comunicarlos. En este sentido, es importante para el consejero entrenarse en dicha habilidad a través de la conversación que pueda establecer con otros, preguntarles a ellos si lo que está diciendo es entendido y utilizar distintas formas y palabras para expresar lo que se quiere comunicar.
- **Recursos de apoyo visual y gráfico.** Muchas veces la utilización de esquemas, dibujos y/o diagramas pueden facilitar la comprensión de los conocimientos que se quieren transmitir a los jóvenes.
- **Otorgar tiempo al dolor y sufrimiento** (no subir el ánimo). En muchas ocasiones el dolor no es evitable y nuestro objetivo no es tratar de sacar al consultante de esa

situación. En este sentido, es importante que el (la) consejero (a) entregue tiempo y no se desespere con las emociones surgidas.

- **Valorar la subjetividad de la persona.** Lo que puede ser doloroso para una persona no necesariamente tiene la misma significación para otra. En este sentido es de vital importancia que el consejero valide el dolor del consultante.
- **Ayudar a enfrentar la crisis sin negación y con objetividad.** Las crisis son situaciones que las personas evalúan como sin soluciones posibles. Por lo tanto, hay que ser receptivo a esas situaciones “sin salida” y evaluar desde el punto de vista del consultante, sin negar lo que es conflictivo y tratando de aplicar criterio de realidad.
- **Dividir el problema en partes manejables con plazos y metas.** En algunas ocasiones, las crisis son posibles de enfrentar de manera parcializada. Cuando esto sucede, lo recomendable es tratar de resolver cada etapa e ir decidiendo qué hacer según lo que ha resultado en la etapa anterior.
- **Evitar dar esperanzas injustificadas o irracionales.** Las crisis no son situaciones que se resuelvan dando soluciones irreales. Mientras más realista sea el abordaje del problema, más probable es que la persona, a largo plazo, sea capaz de enfrentar la situación adecuadamente.
- **Ayudar a la persona a activar su red de apoyo social.** En momentos críticos, las personas tienden a evaluar de distinta manera a aquellas personas que las rodean. Por una parte, puede que devalúen a quienes componen su red de apoyo, o bien que los sobrevaloren. Por lo tanto, la labor del (la) consejero (a) es detectar en circunstancias pasadas el comportamiento de esas personas y analizar con el consultante la pertinencia de acudir a otro o pedir ayuda (o acompañamiento) a aquellos que se evaluaron en el pasado como sujetos que otorgaron apoyo social.

4. Habilidades del/la consejero/a

Los/as consejeros/as son personas capacitadas para ayudar a otros a entender sus problemas, identificar y desarrollar soluciones y tomar sus propias decisiones. La consejería los obliga a estar con las personas, escucharlas hablar de sus problemas y miedos, ayudarlos a aumentar su propia autoestima y cuando sea necesario dar información **correcta, actual y útil** basada en lo que necesitan saber en ese momento.

El conocimiento de las técnicas de consejería y su uso permiten que el/la consejero/a:

- Explique los datos de una manera clara y sencilla.
- Hable acerca de la sexualidad y el sexo de manera abierta y sin emitir juicios.
- Escuche y dé a los demás tiempo para hablar.
- Haga preguntas que no estimulen una respuesta específica sino que motiven a la otra persona a decir más de lo que siente en otras condiciones.
- Ayude al otro a tomar decisiones realistas.
- Establezca una relación de confianza y respete la confidencialidad.

5. Relación consejero(a) – consultante

5.1 Momentos difíciles de la consejería

- **Sentimientos y contra sentimientos.** Es muy frecuente que en el transcurso de una consejería (como en otras situaciones de la vida) surjan sentimientos que entre sí “parecieran” contradecirse. En este sentido hay que tener claro que los sentimientos y las emociones no actúan con leyes lógicas. En una misma circunstancia podemos encontrarnos con rabia y alegría a la vez.
- **Respeto y utilización de silencios.** La aparición de espacios de silencio en muchas ocasiones provoca una mayor reflexión y son altamente adecuados. En ocasiones también indican respeto por la sincronización con el consultante.
- **Cuando el (la) consejero (a) no tiene respuesta a lo que se le pregunta.** El (la) consejero(a) no está obligado a saber de todo lo que se le pregunta. Lo importante es expresar que no se tiene conocimientos al respecto y crear una estrategia para poder encontrar una respuesta a tal pregunta. Esta estrategia puede o no involucrar al consejero (a).
- **Cuando se devalúa el sentimiento o percepción de la persona.** Esto puede ocurrir tanto con la percepción del propio consultante o de quienes le rodean. Es importante mantenerse alerta a este tipo de situaciones porque pueden generar una distorsión de la realidad.
- **Cuando el conflicto de la persona calza con un tema no resuelto del consejero.** Claramente, en alguna ocasión nos encontraremos con esta situación. Es importante tratar de asesorarnos con otro consejero (a), o ver la posibilidad de hacer una derivación a otros capacitados en esa materia, en caso de no poder continuar la consejería. Hay que recordar que no somos seres “perfectos” y que, por lo tanto, habrá situaciones en que no somos los más adecuados para otorgar consejería.
- **Cuando se cae en la tentación de “aclarar las cosas”.** Recordemos que la consejería es un proceso donde ayudamos a las personas a encontrar su propio camino, no somos quienes debemos resolver la situación. Lo que para nosotros puede resultar muy claro, para otro puede ser parte de un proceso más largo.
- **Cuando se trata a la persona como niño, negando su dignidad**
No podemos tratar a nuestros consultantes como infantes que necesitan permanentemente de otro(nosotros) para encontrar la solución o la “verdad” de las cosas. Es posible que alguien decida algo que nosotros consideramos no es la mejor alternativa, sin embargo si hemos entregado los elementos necesarios para que la persona tome su propia decisión con todos los elementos a analizar, aunque ésta a nosotros no nos convenza, debemos respetar su derecho a decidir por si mismo así como su derecho a equivocarse.

5.2 Aspectos facilitadores

En la medida que los factores que a continuación se detallan, están presentes en el espacio de la consejería, se potencia en l@s consultantes, la capacidad de reflexión, necesaria para conocer y ejercitar sus derechos, tanto en materia de salud sexual como en otras áreas de su vida.

- **Respetar al/a consultante como persona íntegra.** Toda persona posee una experiencia biográfica sobre la cual observa, vivencia e interpreta la realidad y las

experiencias que le toca vivir. Por tanto no hay una única forma de vivir o interpretar determinados fenómenos. El conocimiento de la realidad de nuestro consultante nos permitirá aportar desde su experiencia y no desde la nuestra.

- **Ayudarlo a comprenderse a sí mismo, permitiéndole que hable de sí.** La labor del consejero es poner al consultante en distintas circunstancias para analizar lo que le está sucediendo, a modo de descubrimiento de nuevas perspectivas, recursos y potencialidades en sí mismo.
- **Reforzar que la/el consultante explore sus sentimientos y no sólo los hechos contingentes.** Es habitual que en la consejería se relaten una serie de sucesos, sin caer en cuenta que éstos generan una serie de sentimientos. En la mayoría de las situaciones son estos sentimientos los que nos pueden ayudar a clarificar los “nudos”, por lo que es necesario no olvidarse de explorarlos.
- **Aceptar al consultante aún cuando su conducta no sea aceptable para el/la consejer@.** Habrá consejerías en las cuales nuestra evaluación de los comportamientos de los consultantes no sea la mejor, de acuerdo a nuestra propia ética sexual. La aceptación de la diversidad conlleva el respeto por el otro sin juicios y descalificaciones de por medio, manteniendo una relación horizontal con otro que al igual que nosotros, es una persona.
- **Ayudar sin dirigir.** El/la consultante estará habituado –e incluso “cansado”-que otros le digan lo que tiene que hacer. En este sentido, es labor del consejero alentar a que el/la consultante genere nuevas interrogantes, nuevas reflexiones sobre sus vivencias, que favorezcan nuevas perspectivas frente al problema. Ello sin lugar a dudas aporta a un mejor concepto de sí mismo y a una mayor expectativa de eficacia para afrontar nuevos desafíos.