

(Artículo Original)

Propuesta de intervención psicológica en familias ante la ocurrencia de acontecimientos significativos de la vida familiar

Escuela Latinoamericana de Medicina

*Idarmis González Benítez**Máster y Especialista en Psicología de la Salud, Profesora Consultante*

RESUMEN

Objetivo: Describir una propuesta de intervención cuya finalidad es disminuir el impacto de los acontecimientos significativos de la vida familiar.

Desarrollo: La intervención consta de siete sesiones agrupadas en iniciales, intermedias y finales. En cada una se exponen los objetivos a alcanzar, actividades y tareas que debe ejecutar la familia en el hogar. En las sesiones iniciales se fijan las condiciones bajo las cuales se trabajará, se comentan algunos resultados de la evaluación previa, y se dan a conocer las metas y los objetivos de la intervención. En las intermedias, se enfoca la discusión en los objetivos de cada sesión, y se dirige el trabajo hacia los cambios que se quieren lograr en la familia, el reconocimiento de sus recursos y el modo adecuado de enfrentar los problemas. En la sesión final se analizan los logros y progresos alcanzados, así como los aspectos pendientes de superar. Las técnicas más utilizadas son: reestructuración cognitiva, control emocional, solución de problemas, entrenamiento en habilidades comunicativas, afrontamiento, gestión y fortalecimiento de las redes de apoyo social.

Conclusiones: Se describe una propuesta de intervención basada en la prevención, compuesta por tareas dirigidas a educar a la familia en acciones que disminuyan el impacto de los acontecimientos significativos que afectan a la salud familiar. Muestra caminos a seguir para desarrollar estrategias de afrontamientos saludables.

Palabras clave: Intervención en la Crisis, Familia, Medicina Familiar, Apoyo Social

INTRODUCCIÓN

En los últimos años las instituciones sociales y de salud han concentrado sus esfuerzos por generar intervenciones, focalizadas en la familia como unidad básica de la sociedad. De esta forma, diversos programas y proyectos se benefician al obtener una visión más integral de sus problemáticas, dejando atrás el conocimiento aislado y fragmentario.

La intervención familiar, es un proceso que se implementa a través de diferentes programas educativos y terapéuticos. Su objetivo principal es lograr que la familia asuma un papel activo en la solución de sus problemas y se hagan fuertes, competentes y saludables. Consiste en el conjunto de acciones realizadas por el terapeuta, a través de las cuales se propicia el desarrollo de los propios recursos familiares, de manera que la familia pueda hallar alternativas de solución ante los problemas de salud.

A escala internacional se han publicado diversos manuales y programas de intervención familiar, entre los cuales se encuentran: Manual para la intervención familiar en situaciones de crisis en atención primaria; Manual de intervención familiar para el manejo psicológico en enfermedades oncológicas; Manual de intervención en crisis en situaciones de desastre; Guía metodológica-práctica para la elaboración de manuales del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia; y Manual de intervención con familias desfavorecidas y en situación de riesgo social (1-5).

En sentido general, se observa en la intervención familiar una tendencia con enfoque salutogénico, como ejemplo se cita, el diseñado por la Junta de Andalucía, España, denominado: Manual para la implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE), el cual tiene como estrategia la promoción de salud y se fundamenta en modelos de activos en salud que principalmente se

basan en el concepto salutogénico de Antonovsky (1987). Este plantea entre sus objetivos, potenciar los factores de protección de la salud de la población, en las distintas etapas del ciclo vital, influyendo en aquellos factores que la OMS identifica como protectores de la salud mental (6). En Cuba existe como antecedente el Manual de evaluación y orientación para la salud familiar, desarrollado por el grupo asesor metodológico para los estudios de familia del Ministerio de Salud Pública (GAMEF). Fue realizado en el 2001 y actualizado en el 2012, en el cual la autora del presente trabajo, participó tanto en su elaboración como actualización. Dicho Manual constituye una guía de trabajo para el equipo básico de la Atención Primaria de Salud (7).

Las intervenciones psicológicas ante la ocurrencia de acontecimientos significativos de la vida familiar, están dirigidas a ayudar a las familias afectadas a enfrentarse y entender su nueva realidad, a lograr una comprensión adecuada de su problemática y a desarrollar los recursos necesarios para enfrentarla. De esta forma, se propicia el restablecimiento del equilibrio y el bienestar psicológico, y se disminuyen o eliminan las manifestaciones y alteraciones de la salud familiar.

El presente trabajo describe una propuesta de intervención que tiene como finalidad disminuir el impacto de los acontecimientos significativos de la vida familiar, fomentar los mecanismos adaptativos de la familia para que esta se enfrente de manera eficaz a los problemas, enseñarle cómo adoptar respuestas adaptativas ante la experiencia de situaciones adversas, ayudarles a identificar sus propios recursos protectores, a utilizarlos en el reordenamiento familiar, y entrenarlos en las gestiones para el apoyo social y la ampliación de las redes de apoyo.

DESARROLLO

En la propuesta de intervención, las técnicas más utilizadas son: reestructuración cognitiva, control emocional, solución de problemas, entrenamiento en habilidades comunicativas, de afrontamiento, de gestión y fortalecimiento de las redes de apoyo social.

La planificación para la intervención, está concebida con una evaluación preliminar a la familia. Previamente, se aplicará una entrevista familiar, instrumento de repercusión familiar (IRFA), instrumento para evaluar los recursos adaptativos y el test de Apoyo Social Familiar propuestos por Herrera Santis y colaboradores (8).

Planeamiento para la instrumentación de la intervención

Las sesiones se agrupan en iniciales, intermedias y finales. En las sesiones iniciales se realiza el encuadre y se fijan las condiciones bajo las cuales se trabajará (número de sesiones, horarios, procedimientos de trabajo). Se comentan algunos resultados de la evaluación previa, se recogen nuevos argumentos, se dan a conocer las metas y los objetivos de la intervención y se da paso a la primera

sesión. En las sesiones intermedias se enfoca la discusión en los objetivos de cada sesión, se dirigirá el trabajo hacia los cambios que se quiere lograr en la familia, el reconocimiento de sus recursos y el modo adecuado de enfrentar los problemas. En la sesión final se analizarán los logros y progresos alcanzados por la familia, aspectos pendientes por superar, se retroalimenta destacando el esfuerzo realizado por la familia en la superación de su problemática, se les invita a hacer una revisión del proceso de intervención y se efectúa el cierre de esta. Una vez finalizadas las sesiones planificadas, se procederá a revisar el proceso terapéutico y a evaluar los resultados de la intervención. Aquellas familias que no hayan evolucionado favorablemente, se mantendrán en atención psicoterapéutica grupal e individual.

La frecuencia y periodicidad de cada una de las sesiones será de una hora y media, como promedio, con una frecuencia semanal por espacio de siete semanas, en dependencia de la evolución de las familias.

Para el registro de las sesiones se llevarán a lo largo de la intervención, las fichas de sesión que incluirán la fecha, asistencia, principales temas abordados, recogida de la información más significativa ocurrida en la sesión, actuación de la familia, cumplimiento de los objetivos específicos de la sesión, observaciones e impresiones del terapeuta.

Descripción de las sesiones

Primera sesión: Percepción del acontecimiento y análisis de las emociones que lo acompañan

Una vez realizado el encuadre se fomenta la tranquilidad en la familia, se explican las reglas para lograr una buena comunicación durante el proceso de la intervención. El terapeuta explicará que ante la ocurrencia de acontecimientos significativos, es necesario un cambio para restablecer la perspectiva de la vida familiar.

Se solicitará a la familia que exponga claramente el acontecimiento por el que atravesó o está atravesando. Se examina de forma exhaustiva lo ocurrido. Se les pide a los miembros que intenten responder a algunas de las siguientes preguntas: ¿Cómo describirías lo que ocurrió?, ¿Cuáles fueron sus primeros pensamientos?, ¿Qué pensamientos persisten en la actualidad?, ¿Qué sintieron después de que ocurriera todo?, ¿Cómo se sienten ahora?

Para lograr la percepción real de la situación, el terapeuta deberá estimular a que todos los miembros de la familia expresen, cómo ven la situación y cómo la sienten, se enfatizará que la situación ocurrida es un problema de todo el núcleo y no de algunos miembros. Se estimulará el intercambio de información hacia el interior de la familia donde todos puedan expresar sus opiniones y emociones relacionadas con el problema.

Para facilitar el desahogo emocional de los miembros de la familia y fortalecer el vínculo emocional colectivo, el terapeuta propondrá un análisis de las emociones que acompañan la percepción del acontecimiento (9, 10,11).

Brindará la oportunidad a cada integrante de la familia a expresar las emociones y sentimientos vinculados al acontecimiento. Se les preguntará de forma independiente a cada participante: ¿Qué emociones experimentó o provocó la ocurrencia del acontecimiento?, ¿Qué emoción o sentimiento le resultó más difícil de aceptar? Una vez identificado, se le recomendará a la persona que respire suave y largamente, y exprese con libertad sus sentimientos, tomándose el tiempo que requiera para permitir el desahogo. Después se le dice que tal vez en ese momento sientan la necesidad de pensar en cómo disminuirlo, se le recomienda que se atrevan a hacerlo, y cómo lo lograrían.

El terapeuta explicará la importancia de compartir emociones dolorosas, el reconocimiento de los sentimientos y emociones acerca de lo ocurrido y cómo les ha ayudado para entender mejor el problema. Al finalizar la sesión se deberá ayudar a la familia a pasar de las emociones negativas a las positivas, explorando pensamientos positivos.

Segunda sesión: Modificación de la percepción del acontecimiento

El objetivo fundamental es modificar las percepciones sobre el acontecimiento y reestructurar el campo cognitivo-afectivo de la familia. Implica un replanteamiento del problema, para disminuir la percepción del riesgo y la sensación de vulnerabilidad frente al acontecimiento.

El terapeuta deberá trabajar con la familia para redefinir el acontecimiento con el fin de hacerlo más manejable, dar una evaluación o significado positivo a algo negativo, enseñar a las familias a manejar los acontecimientos estresantes en su propio beneficio, siendo capaces de interpretar lo ocurrido como una oportunidad y un incentivo para el crecimiento familiar y no como una amenaza (12, 13,14).

Llevará a la familia a reflexionar en que la connotación positiva sirve para encontrarle sentido a la vida, motivarlos para buscar soluciones, a desbloquear la mirada paralizada y a encontrar nuevas salidas, nuevas posibilidades. Se puede preguntar: ¿Qué necesita cambiar la familia en relación con lo ocurrido?, ¿Qué recursos, habilidades, apoyo necesita la familia para cambiar?, ¿Qué creencias, miedos y actitudes debe dejar la familia para lograr el cambio?, ¿Qué debe emprender la familia para lograr el cambio?, ¿Qué ayuda tiene para iniciar el proceso de cambio?

Una vez que los miembros de la familia tengan una nueva percepción de lo ocurrido, y expresen cómo se sienten en ese momento para hacerle frente a la problemática, el terapeuta enfatizará que la reevaluación positiva es una oportunidad para el núcleo familiar y que por muchos obstáculos que existan, siempre hay soluciones. El replanteamiento del problema familiar es una ocasión para reorientarse y lograr un mejor ajuste.

Tercera sesión: Cómo solucionar el problema

El propósito fundamental de esta sesión es entrenar a la

familia en la resolución de problemas y en la planificación de estrategias de afrontamiento.

La sesión se iniciará con la solicitud del terapeuta de realizar una lluvia de ideas dando respuestas a las siguientes preguntas ¿Qué problemas tienen y cómo van a llevar adelante la solución?, ¿Qué puede hacer la familia para solucionar los problemas?, ¿Qué obstáculos dificultan la solución de sus problemas?, ¿Qué impide lograr la solución del problema?, ¿Qué posibilidades reales tiene la familia para resolver el problema?, ¿Qué ventajas le acarrearía a la familia la solución del problema? (15).

Para ello todos los integrantes del núcleo deberán escribir un listado de las propuestas de solución, pasos para obtenerlas, obstáculos para llevarlas adelante, inconveniencias y beneficios para la familia con la solución.

Un segundo paso será planificar una estrategia para enfrentar la situación. Se seleccionarán las estrategias de solución y la familia ofrecerá un orden jerárquico de prioridad para las estrategias planteadas. El análisis se debe hacer por separado para cada alternativa. Se elegirá la estrategia de solución con la que se comenzará a trabajar. El terapeuta orientará prestar atención a los detalles para poner en práctica cada una de ellas, los beneficios, limitaciones y posibilidades de aplicación. Se les pedirá a los miembros de la familia que imaginen los resultados que pudieran obtener en la adopción de cada alternativa propuesta. Alentará a los miembros de la familia a asumir un compromiso activo en la toma de decisiones y en su implementación de las alternativas de solución. Precisaré la responsabilidad de cada miembro en la implementación de la alternativa propuesta y la responsabilidad de la familia como grupo.

El tercer paso será informar a la familia por parte del terapeuta, que se pondrá en práctica la estrategia seleccionada y lo orientará como tarea para el hogar.

Al concluir las nuevas sesiones se chequearán las tareas asignadas, su cumplimiento, dificultades, tareas no realizadas y se orientará las nuevas actividades a realizar. Cada semana se seleccionará una nueva estrategia.

Cuarta sesión: Fomentar las fortalezas de la familia

Esta sesión tiene como objetivos lograr que la familia sea capaz de identificar sus propias potencialidades y, desarrollar los propios recursos familiares de manera que pueda afrontar de forma positiva, los cambios necesarios en la solución de los problemas.

Se comenzará la sesión con el análisis de los resultados de la puesta en práctica de la tarea orientada en la sesión anterior. Chequeará como se desarrolló la ejecución de la alternativa, efectos beneficiosos, dificultades presentadas, elementos a perfeccionar. Cada miembro expresará su opinión por separado. Si existieron inconvenientes se debe arribar a un consenso familiar de cómo lograr la efectividad de las acciones a realizar.

A continuación el terapeuta explicará que es normal, que ante la ocurrencia de los acontecimientos la familia

se sienta algo desorientada, confundida, pero ello es transitorio, pues todos tenemos un potencial interno para enfrentar los cambios. Deberá recordarles cómo en otros momentos la familia ha tenido que afrontar crisis de las cuales ha salido exitosa, se reafirmará la confianza de salir airoso ante el nuevo reto, que cuenta con recursos para ser una familia fuerte y vigorosa para enfrentar los acontecimientos ocurridos y que esa fortaleza está en ella misma.

Se les explicará cómo explorar los recursos familiares. Para ello el terapeuta realizará las siguientes preguntas y recogerá las respuestas de la familia: ¿Qué recursos tiene la familia para enfrentar el problema?, ¿Qué recursos necesita la familia para poder enfrentarlo?

Una vez identificados los recursos con que cree contar, se pasará a un análisis más detallado de algunos indicadores del funcionamiento familiar (Manual de evaluación y orientación para la salud familiar del Ministerio de Salud Pública). Se comenzará explorando el comportamiento de los indicadores en la familia entre los que se encuentran: roles, comunicación, cohesión, reglas familiares, armonía, adaptabilidad, permeabilidad, límites, jerarquía, nivel de escolaridad de los integrantes de la familia, valores familiares, sostén económico, salud de los miembros de la familia.

Las fortalezas y debilidades del núcleo identificadas, se recogerán por escrito. El terapeuta orientará la realización de un análisis de cómo utilizar esas potencialidades en función de la propuesta de solución. Se preguntará: ¿Cuáles fortalezas utilizará la familia en la solución del problema?, ¿Cómo las utilizará a nivel familiar? Con las debilidades se actuará de forma similar: ¿Cómo las superará?, ¿Qué acciones familiares realizarán para superarlas?

Se cerrará la sesión subrayando que la utilización efectiva de las fortalezas incrementará la probabilidad de una recuperación de la salud familiar. Se orientarán las tareas a realizar en el hogar, se chequearán las tareas asignadas en la sesión anterior, su cumplimiento, orientará la incorporación en las estrategias pendientes, la utilización de fortalezas familiares identificadas en la solución de los problemas y trabajará en la superación de las debilidades.

Quinta sesión: Facilitación de las redes de apoyo social

El objetivo principal de esta sesión es gestionar el apoyo, la solidaridad y la ayuda de la familia y de las organizaciones comunitarias existentes. El terapeuta explicará qué es el apoyo social, qué son las redes de apoyo y su papel como amortiguador del estrés familiar. A continuación el terapeuta explorará la disponibilidad, acceso y satisfacción de apoyo que posee la familia con las siguientes preguntas: ¿Crees que alguien pueda ayudar a la familia a enfrentar el problema?, ¿Quién o quiénes pueden ayudar a la familia?, ¿Cómo pudiera ser ayudada la familia?, ¿Con qué tipo de ayuda se sentiría más satisfecha la familia?

Se debe profundizar en los contactos con profesionales y

miembros de la familia extensa, así como otras relaciones y amistades. Reflexionará en torno a la familia como principal sistema de apoyo y otras personas o instituciones que han sido de apoyo durante la situación. El apoyo es una fortaleza, unidos y con amor se puede salir adelante y vencer muchas dificultades. Es muy bueno estar unidos y sentir que los demás te apoyan.

El terapeuta trabajará con la familia para activar los recursos externos identificados, con la búsqueda y reclutamiento de apoyo social, estimulará el desarrollo de redes psicoafectivas donde pueda encontrar a los amigos, la familia y las personas queridas, quienes pudieran brindar apoyo en todo momento.

Se analizarán las redes institucionales (Médico de la Familia, Casa de Atención a la Mujer, Centros Comunitarios de Salud Mental, Federación de Mujeres Cubanas, Consejo Popular etc.).

Se concluirá la sesión recogiendo por escrito, las principales fuentes de apoyo que puede tener la familia y cuáles puede gestionar. Se chequearán las tareas asignadas en la sesión anterior. Explorará cómo se ha comportado la familia al utilizar sus propios recursos para solucionar su problema y si se ha desarrollado un mayor sentimiento de control. Qué hicieron para trabajar las debilidades y superarlas. La tarea asignada para el hogar será continuar con las estrategias que aún no se han trabajado para la solución del problema, utilizar los recursos protectores y, como nueva tarea, utilizará las fuentes de apoyo identificadas por la familia. Explorará nuevas fuentes de apoyo y las redes sociales.

Sexta sesión: Intercambio de experiencias en el afrontamiento a los problemas

El objetivo de esta sesión es crear un espacio de intercambio y aprendizaje a partir de los estilos de afrontamiento de las familias. En esta sesión el terapeuta reunirá a varias familias que tendrán en común la ocurrencia de acontecimientos significativos de la vida familiar, con la finalidad de crear un espacio de intercambio y aprendizaje a partir de las variadas experiencias. Se creará un grupo de debate y reflexión donde todas expresarán sus vivencias e intercambiarán modos de afrontamiento a los problemas de salud familiar presentados.

El terapeuta dará la palabra a los diferentes integrantes de las familias para que expresen cómo han vivido y viven su problema, y qué estrategias han utilizado para sobrellevarlo o superarlo. Cada integrante de los núcleos familiares expresará sus experiencias previas en la solución de los problemas. El terapeuta tomará como modelo aquellos afrontamientos constructivos para que puedan ser tomados en cuenta por otras familias que han presentado dificultades en la resolución de sus problemas. El compartir la propia experiencia permite a muchos afrontar de forma eficaz sus momentos más críticos e integrarlos de forma adaptativa en su vida cotidiana. Al finalizar la sesión se recogerán las opiniones acerca de lo aprendido.

El terapeuta continuará chequeando las tareas asignadas

en la sesión anterior, orientará las siguientes a realizar en el hogar, indagará cómo se ha comportado la familia al utilizar sus propios recursos para solucionar su problema, y si han desarrollado un mayor sentimiento de control, qué actividades hicieron para trabajar las debilidades y superarlas. Seleccionará las estrategias de solución del problema que aún no se han trabajado, hará uso de los recursos protectores, y fuentes de apoyo utilizadas por la familia en la solución del problema. Se recomendará incorporar las experiencias adquiridas en esta sesión y aplicará lo aprendido de otras familias en el afrontamiento a los problemas.

Séptima sesión: Cierre de la intervención

Lo que se persigue con esta sesión es conocer los cambios y la evolución de las familias a lo largo de la intervención. Para ello, el terapeuta deberá realizar un estudio previo detallado de la información recogida en las fichas de cada sesión, actualizará el comportamiento de las familias en cada momento de la intervención, y chequeará el cumplimiento de los objetivos y las tareas asignadas en cada encuentro. Para evaluar los efectos de la intervención, además del estudio de las fichas por sesiones, tendrá en cuenta lo expresado por la familia.

Se analizarán los efectos de la aplicación de la intervención tomando en cuenta los siguientes aspectos: efectos alcanzados en el estado emocional de cada uno de los integrantes, se preguntará a cada uno: ¿Qué estado emocional le costó más trabajo superar?, ¿Logró superarlo?, ¿Cómo se sienten ahora?, ¿Cómo aceptar que ese estado emocional lo hace sentir menos tenso, o si se mantienen las emociones negativas?

Para evaluar los resultados alcanzados en la reevaluación y replanteamiento del problema que motivó la intervención, y la resignificación de lo ocurrido, se le preguntará a la familia: ¿Cómo veía el problema familiar al iniciar la intervención?, ¿Cómo lo ve actualmente?, ¿Cuánto ayudó a la familia darle una nueva significación a la problemática? Otro paso sería describir los cambios ocurridos en la familia a partir de la intervención, se preguntará: ¿Qué necesitó

cambiar la familia?, ¿Qué necesitó hacer para cambiar?, ¿Qué tuvo que hacer para emprender el cambio?, ¿Qué resultados obtuvo la familia a partir del cambio?, ¿Qué no lograron cambiar?

Se analizará la utilización de afrontamientos adaptativos ante los problemas. Se preguntará a la familia: ¿Cuáles fueron las mejores alternativas de solución?, ¿Cuáles de estas alternativas contribuyeron a lograr los cambios favorables en la familia?

Se trabajará en el reconocimiento de las fortalezas familiares preguntando: ¿Cuáles han sido las principales fortalezas de la familia para lograr los cambios?, ¿Cuáles han sido los principales recursos utilizados tanto de la familia, como externos?

Se explorarán los resultados a partir de la intervención, si consideran efectiva las acciones realizadas para superar el problema familiar, si han observado mejoría en la salud familiar a partir de la intervención, qué aspectos no pudieron superar a pesar de la intervención.

A partir de la evaluación realizada a la familia a lo largo de la intervención, y por lo expresado en la sesión de cierre, se decide el alta y mantener seguimiento periódico.

En el caso de las familias que no evolucionaron positivamente, se mantiene la atención psicoterapéutica, extendiendo el tratamiento y utilizando las sesiones de la intervención que resulten necesarias, como refuerzo para la superación de los aspectos de la salud familiar que no fueron superados.

CONCLUSIONES

La propuesta de intervención tiene como principio básico la prevención. Se compone de tareas dirigidas a educar a la familia en acciones para disminuir el impacto de los acontecimientos significativos. Educa al núcleo familiar en el reconocimiento y movilización de los recursos a emplear ante una circunstancia determinada, para desarrollar las fuerzas necesarias capaces de neutralizar la situación nociva. Se enseñan caminos a seguir para desarrollar estrategias de afrontamientos saludables.

BIBLIOGRAFÍA

1. Rodríguez AC. *Intervención familiar para el manejo psicológico en enfermedades oncológicas con mal pronóstico en el hospital de la Misericordia*. Revista Colombiana de Psicología. 2004;13:90-101.
2. Pocasangre CM, González S, Alas SM. *Manual de Intervención en crisis en situaciones de desastre*. Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental, ACISAM. El Salvador. 2007. Disponible en: <http://www.psicosocial.net/.../3-manual-de-intervencion-en-crisis-en-situaci...> [acceso: marzo 24 de 2012].
3. Aranda NT. *Guía metodológica-práctica para la elaboración de manuales de procedimientos de modelos de intervención de la asistencia social*. Publicación a cargo de la Dirección de Modelos de Atención del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia. México. 2004. Disponible en: <http://www.pdfio.com/k-968415.html>, [acceso: marzo 24 de 2012].
4. García García E, Martínez Segovia C, Maya González AM, Sanz Cuesta MR, Herrador Bueno E, Torner Hernández A, et al. *Manual de intervención de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid para la protección de menores*. Ayuntamiento de Madrid. Publicado por Área de Gobierno de Familia y Servicios Sociales y Dirección General de Familia, Infancia y Voluntariado. Madrid, 2008. Disponible

en: <http://www.madrid.es/.../SSociales/.../Especial%20Infancia/.../manual.pdf>, [acceso: marzo 24 de 2012].

5. Remor E, Gómez MA, Carrobbles JA. Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología*. 2010;26(1):49-57.
6. Beato Sánchez MC, Burgos Varo ML, Cambil Martín J, Campuzano González C, Gil de Montes PC, Escalona Labella I, et al. Manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE). Secretaría General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Edición 2011. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/.../andaluciaessalud/.../GRUSE_MAN... [acceso: marzo 24 de 2012].
7. Louro BI, Herrera SP, Infante PO, De la Cuesta FD, González BI, Pérez GME, et al. Manual de Intervención en Salud Familiar. 2002. Disponible en: <http://bvs.sld.cu/libros/manual/indice.html> [acceso: marzo 24 de 2012].
8. Herrera SP, González BI. Metodología para evaluar el impacto de los acontecimientos vitales de la familia en la salud familiar; *Rev Cubana Med Gen Integr*. 2002;18(2):169-74
9. Hernández Echevarría TI. La inteligencia emocional como herramienta de dirección. 2012. Disponible en: http://www.gestiopolis.com/.../inteligencia-emocional-como-herramienta-d... [acceso: Enero 10 de 2012].
10. Valles Arandiga, Valles Tortosa C. La autorregulación para el afrontamiento emocional. En: *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Valencia: Promolibro. 2003 Disponible en: http://www.cocrear.com.ar/...emocional/La_Autoregulacion_Emocional.ht... [acceso: Enero 10 de 2012].
11. Gargurevich R. La autorregulación de la emoción y el rendimiento en el aula: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU)*. 2008;4(1). Disponible en: http://www.beta.upc.edu.pe/calidadeducativa/ridu/2008/ridu5_art2_rg.pdf [acceso: Enero 10 de 2012].
12. Dahab J, Rivadeneira C, Minici A. Técnicas Cognitivo Conductual para el abordaje de problemas de pareja y Familia. *Revista de terapia Cognitivo Conductual*. 2010; 19 (6). Disponible en <http://www.cognitivoconductual.org/> [acceso: Enero 10 de 2012].
13. Puchol Esparza D. Estrategias de intervención frente al estrés postraumático. *Revista Psicología Científica.com*. 2001; 3(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-108-1-estrategias-de-intervencion-frente-al-estres-postraumatico.html> [acceso: Enero 10 de 2012].
14. Rodríguez A, Silva D, Carvalho M. Uso de distintos métodos de abordaje de familias: Un relato de la experiencia. *Enfermería Integral*. 2006;75:13-18. Disponible en: <http://www.enfervalencia.org/ei/75/articulos-cientificos/3.pdf>, [acceso Diciembre 2 de 2011].
15. Remar E, Gómez MA, Carrobbles JA. Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de Psicología*. 2010;26(1):49-57.

Proposal for psychological intervention before the occurrence of significant events of family life

SUMMARY

Objective: To describe a proposal for intervention that has as a purpose to decrease the impact of significant events of family life.

Development: Intervention consists of seven sessions that are grouped in initial, intermediate and final. In each session the activities and tasks to be executed, and objectives to be reached by the family at home are explained. During the initial sessions the working conditions are established, some results of the previous evaluation are commented on, and the goals and objectives of the intervention are made known. In the intermediate sessions the discussions are focused on the objectives of each session and work is directed towards the changes that want to be achieved in the family, the recognition of their solutions and the adequate way of confronting the problems. In the final session progress and achievements reached are analyzed, as well as the pending aspects to overcome. The techniques most used are: cognitive restructuring, emotional control, problem solving, communicative ability training, coping, and the management and encouragement of social support networks.

Conclusions: An intervention proposal based on prevention is described, composed of tasks directed at educating the family in actions that decrease the impact of significant events that affect family health. It shows a route to follow to develop strategies for healthy coping.

Key words: Crisis intervention, family, family medicine, social support.

Dirección para la correspondencia: Dra. Idarmis González Benítez.
Calle C # 327 e/n 5ta y Goicuría, Ampliación del Sevillano, Arroyo Naranjo,
La Habana, Cuba. CP 10900. Teléfono: 644 0135.

E-mail: ida@infomed.sld.cu