



Consejería Individual y Familiar

EU. Karina Roldán Lobos



Introducción


- ✦ Consejería alude a un conjunto de técnicas, habilidades y metodologías que reciben el nombre de Couseling (consejo asistido, relación de ayuda) o Coaching (entrenamiento de habilidades). Asesoría.
- ✦ Consejería es el proceso a través del cual se ayuda a una persona (o su familia) a tomar decisiones voluntarias e informadas respecto a su cuidado individual, al de su familia o a la modificación de conductas, comportamientos que implican un riesgo o un daño individual o familiar.

- Es por esto, que como equipo de salud se debe estar preparado para cualquier situación que presenten los usuarios, ya sea en crisis normativas y no normativas, y en todo el ciclo vital tanto individual como familiar.



Elementos claves

- Proceso reflexivo. No consejos.
- Desarrollo de habilidades y destrezas en cada individuo y familia.
- Toma de decisión informada.
- Cambio, modificación de conductas.
- Reconocimiento de capacidades en cada individuo y familia.
- Apoyo emocional especializado e información personalizada.

- 
- La consejería se basa en el modelo biopsicosocial, tiene una mirada sistémica para abordar a la familia, entendiendo las situaciones en su multicausalidad y en el contexto donde se producen.
 - Considera a la familia en su contexto (socio-cultural) y a la persona en su contexto familiar. El profesional deberá conocer y analizar el sistema familiar del sujeto, para realizar la actividad de asesoramiento de una forma más eficaz.
 - La persona, la familia y el profesional son co-responsables en el cuidado de la salud integral. Se reconoce las capacidades y autonomía de las personas.

Características de la Consejería

- Confidencial.
- Voluntaria.
- Espacio y tiempo adecuados.
- Comprensible.
- Consecuente con el contexto institucional.
- Culturalmente consistente.



¿Cuándo se realiza una consejería?

- Cuando una persona o familia presenta un malestar, desorientación o problema, en el ámbito biopsicosocial y requiere de apoyo para la superación de esto. En el gran marco de la salud, entendida como integral, sistémica, multifactorial.
- Cuando una familia solicita esta ayuda, en ese caso la motivación al cambio es probablemente mayor.
- También puede nacer del interés del equipo de salud, para generar cambios frente a percepción de riesgo, ej: Desnutrición de los hijos por falta de hábitos alimenticios adecuados; usuario hipertenso que necesita cambiar sus hábitos alimenticios.

Objetivos de la consejería

- El objetivo final de la consejería es mejorar la salud del paciente y la familia.
- Proporcionar herramientas en el “aquí y ahora”, que permitan un adecuado afrontamiento de situaciones de difícil manejo para el grupo familiar.
- Capacitar a las personas en base a sus propias habilidades y aumentar la autonomía de ellas y familia en la toma de decisiones.



Tipos de consejerías

Foco

Individual

Familiar

Momento

Anticipada

Actual



Fases de la Consejería

1. Generar un espacio de confianza con el usuario, donde se identifican las conductas de riesgo, que necesiten de una consejería profesional con el fin de lograr cambios favorables. Es necesario conocer el problema o queja que presente el usuario y/o su familia.
2. Determinar si la consejería se realizará de manera individual o familiar, esto se debe decidir en consenso con el “caso índice”.



3. Registrar en qué etapa del cambio se encuentra el usuario y/o su familia. A partir de esto, se va a crear un plan de trabajo de acuerdo a las necesidades y problemáticas que se identifiquen.
4. Realizar registro del plan de trabajo y posteriormente seguimiento, para lograr cambios significativos y que lleven a la mejora de la problemática identificada.

Etapas del cambio de Prochaska


- ✦ Precontemplación: es la etapa en la cual las personas no tienen intención de cambiar (mín. en los próximos 6 meses).
- ✦ Contemplación: es la etapa en la que la persona tiene una intención de cambio y, potencialmente, hará un intento formal de modificar su comportamiento en los próximos meses. “Algún día cambiaré”.
- ✦ Preparación: es la etapa en la que las personas ya toman una decisión de cambio y tienen un compromiso propio para hacerlo; realizan pequeños cambios e intentan efectivamente cambiar en el futuro inmediato, regularmente los próximos 30 días.

- **Acción:** las personas realizan cambios objetivos, medibles y exteriorizados de su comportamiento, regularmente en un período uno a seis meses.
- **Mantenimiento:** estabilización del cambio comportamental ya manifestado. Es un período de por lo menos seis meses después del cambio observable, en el que las personas trabajan activamente en la prevención de la recaída.
- **Terminación:** es la última etapa, en la que las personas no tienen tentaciones de ninguna naturaleza con relación al comportamiento específico que se cambió y tienen un 100% de confianza.



Rol del consejero

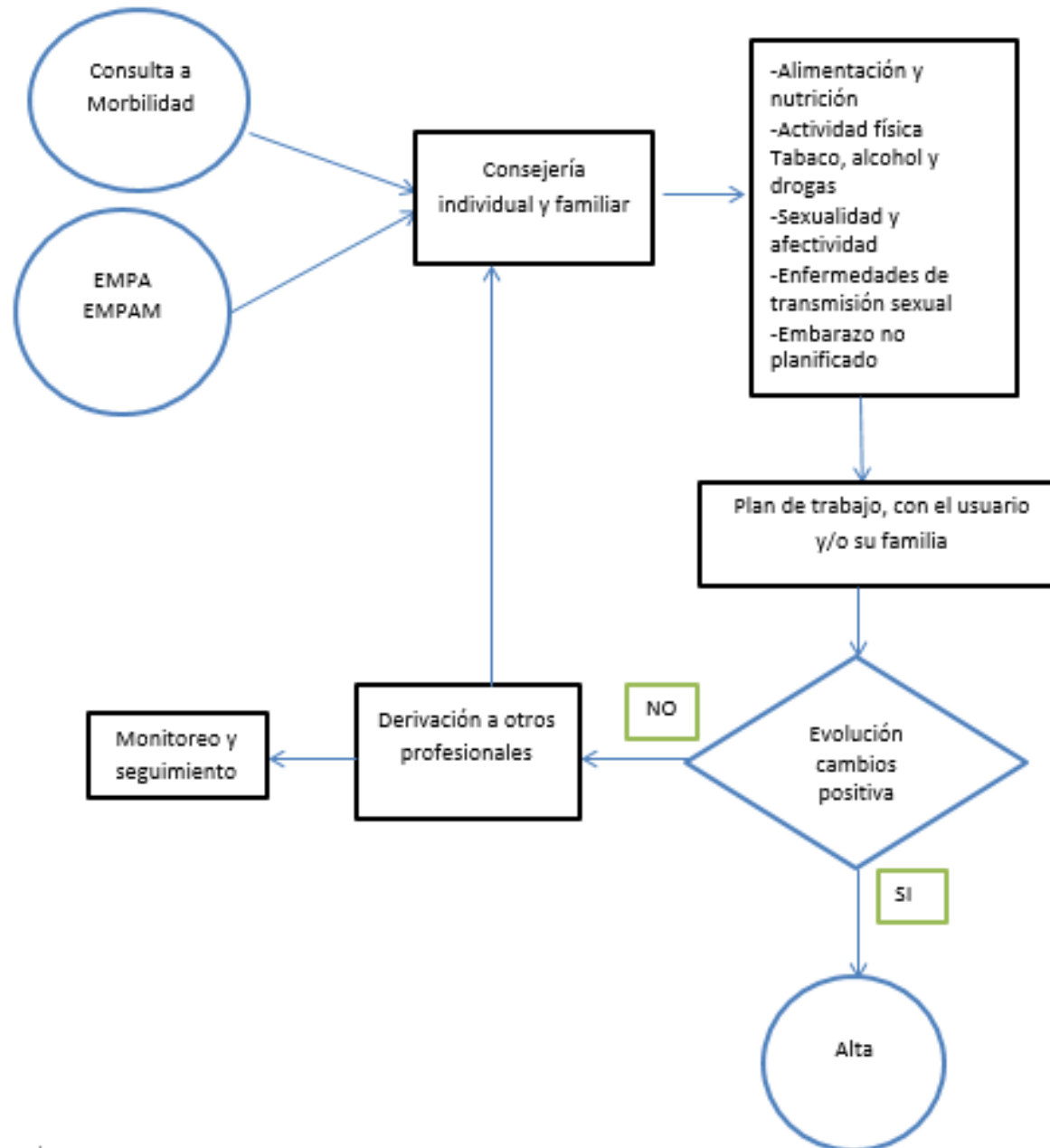
- Pre-contemplación: Aumento de la percepción del usuario de los riesgos y problemas de su conducta actual.
- Contemplación: Evoca las razones para cambiar y los riesgos de no cambiar; aumenta la autoeficacia para el cambio de la conducta actual.
- Preparación: Ayuda al usuario a determinar el mejor curso de acción que hay que seguir para conseguir el cambio.

- 
- Acción: Ayuda al usuario a evaluar los beneficios de la decisión tomada y los riesgos.
 - Mantenimiento: Ayuda al usuario a identificar y a utilizar las estrategias para prevenir una recaída.
 - Recaída: Ayuda al usuario a renovar el proceso de contemplación, preparación y acción, sin que aparezca un bloqueo o una desmoralización debidos a la recaída.

Habilidades del consejero

- Capacidad de escucha reflexiva.
- Permitir el flujo de ideas sin enjuiciar.
- Cuestionar y flexibilizar nuestras propias creencias.
- Capacidad de ayudar a redefinir situaciones.
- Capacidad de observación de los mensajes no verbales.
- Capacidad empática.
- Observar y analizar las emociones que surgen en la relación.
- Movilizar la emoción.

Flujograma Consejerías Individual Y Familiar




Registro



El registro deberá realizarse en la ficha de cada usuario que realiza la consejería. Ésta debe ser completada de la siguiente manera:

- **Actividad:** Se debe registrar que tipo de consejería se va a realizar (individual - familiar).
- **Motivo de consulta:** Consejería Espontánea o Consejería Planificada.
- **Historia actual (anamnesis):** Se debe indicar las condiciones en que se encuentra el usuario, motivos del porque se realizará la consejería, antec. mórbidos y familiares.

- 
- ✦ Diagnóstico: Identificar patologías o situaciones significativas, que derivaron a la consejería realizada.
 - ✦ Indicaciones: Se debe registrar el plan de seguimiento con el usuario, con las indicaciones propuestas y aceptadas por el usuario.
 - ✦ Debe quedar registrado la próxima consejería en el caso de que esta deba repetirse o profundizar en algún tema en específico.

*La consejería debe tener una duración entre 15 a 30 minutos aproximadamente, aunque este tiempo va a variar según las necesidades de los usuarios.

**GRACIAS POR
SU ATENCION**



TENGA BUEN DIA