

Manual de Consejería para Adolescentes dirigido al personal de salud.



*Módulo II: Pautas prácticas para
la Consejería con adolescentes*

N
WS
39
0549
2011

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional
Ministerio de Salud/ **Manual de Consejería para Adolescentes
dirigido al Personal de Salud: módulo II: pautas prácticas para
la consejería con adolescentes.** MINSA. Managua, Ago. 2011

43p.; ilus

(Normativa No. 074; Acuerdo Ministerial No.440.2011)

- 1.- Adolescentes
- 2.- Comunicación
- 3.- Confidencialidad
- 4.- Toma de Decisiones
- 5.- Guía de autoevaluación (Desc. Local)
- 6.- Estrategia de Consejería (Desc. Local)
- 7.- Auto reflexión-Orientación (Desc. Local)
- 8.- Respeto Mutuo (Desc. Local)

Ficha Bibliográfica Elaborada por la Biblioteca Nacional de Salud

©Ministerio de Salud- agosto 2011

CREDITOS

Dirección Superior del Ministerio de Salud

Dra. Sonia Castro	Ministra de salud
Dr. Elías Guevara	Vice ministro de Salud
Dr. Enrique Beteta	Secretario General

Participaron en la elaboración

Dr. Roberto Martínez	DGECA
-----------------------------	--------------

Asistencia Técnica

José Ramón Espinoza	UNICEF
María Delia Espinoza	UNICEF
Migdalia Molina Santeliz	UNICEF
Brenda Cuadra	UNICEF
Ivonne Castillo Rodríguez	UNICEF
María de la Cruz Silva Cajina	UNICEF
Jacqueline Sánchez Zamora	UNICEF

Comisión Nacional de Normas, Manuales, Guías y Protocolos

Comisión Nacional de Normas, guías y protocolos del sector Salud

Lic. María del Rosario Sandino Montes	Directora DGRS
Dra. Katya Jaens Orozco	Responsable DIM
Dra. Senobia Sequeira Sevilla	Técnico DIM
Dra. Luisa Amanda Campos	Delegada DGVPS
Dr. Guillermo Gosebruch	Delegado DGECA
Dr. Waldo Fonseca	Delegado DGDI
Lic. Marisol Gutiérrez	Delegada DGPD
Lic. Hermógenes Bonilla	Delegado Asesoría Legal



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



ACUERDO MINISTERIAL
No. 440 - 2011

SONIA CASTRO GONZALEZ, Ministra de Salud, en uso de las facultades que me confiere la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicada en "La Gaceta", Diario Oficial, No. 102 del tres de Junio de mil novecientos noventa y ocho, Decreto No. 25-2006 "Reformas y Adiciones al Decreto No. 71-98, Reglamento de la Ley No. 290, "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicado en "La Gaceta", Diario Oficial, Nos. 91 y 92 del once y doce de Mayo, respectivamente, del año dos mil seis, la Ley No. 423 "Ley General de Salud", publicada en "La Gaceta", Diario Oficial, No. 91 del diecisiete de mayo del año dos mil dos, el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", publicado en "La Gaceta" Diario Oficial, Nos. 7 y 8 del diez y trece de Enero del año dos mil tres, respectivamente.

CONSIDERANDO:

I

Que la Constitución Política de la República de Nicaragua, en su Arto. 59, partes conducentes, establece que: "Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al Estado dirigir y organizar los programas servicios y acciones de salud".

II

Que la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", en su arto. 26, incisos b), d) y e), establece que al Ministerio de Salud le corresponde: b) Coordinar y dirigir la ejecución de la política de salud del Estado en materia de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud; d) Organizar y dirigir los programas, servicios y acciones de salud de carácter preventivo y curativo y promover la participación de las organizaciones sociales en la defensa de la misma; y e) Dirigir y administrar el sistema de supervisión y control de políticas y normas de salud."

III

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 1, Objeto de la Ley, establece que la misma tiene por objeto "tutelar el derecho que tiene toda persona de disfrutar, conservar y recuperar su salud, en armonía con lo establecido en las disposiciones legales y normas especiales, y que para tal efecto regulará: a) Los principios, derechos y obligaciones con relación a la salud; y b) Las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud".



Seguimos Cambiando Nicaragua!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios",
Tel: PBX (505) 22894700. Apartado Postal 107. www.minsa.gob.ni



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Acuerdo Ministerial No.440-2011

IV

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 2, Órgano Competente, establece que "El Ministerio de Salud es el órgano competente para aplicar, supervisar, controlar y evaluar el cumplimiento de la presente Ley y su Reglamento; así como para elaborar, aprobar, aplicar, supervisar y evaluar normas técnicas, formular políticas, planes, programas, proyectos, manuales e instructivos que sean necesarios para su aplicación."

V

Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 4, Rectoría, señala que: "Corresponde al Ministerio de Salud como ente rector del sector, coordinar, organizar, supervisar, inspeccionar, controlar, regular, ordenar y vigilar las acciones en salud, sin perjuicio de las funciones que deba ejercer frente a las instituciones que conforman el sector salud, en concordancia con lo dispuesto en las disposiciones legales especiales"; y el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", en su Arto. 19, numeral 17, establece: "**Artículo 19.-** Para ejercer sus funciones, el MINSA desarrollará las siguientes actividades: 17. Elaborar las políticas, planes, programas, proyectos nacionales y manuales en materia de salud pública en todos sus aspectos, promoción, protección de la salud, prevención y control de las enfermedades, financiamiento y aseguramiento."

VI

Que con fecha 20 de Septiembre del 2011, la Dirección General de Regulación Sanitaria, solicitó se elaborara el Acuerdo Ministerial que aprobara el documento denominado "Manual de Consejería para Adolescentes Dirigido al Personal de Salud": "Módulo I: Sobre la Consejería Para Adolescentes"; "Módulo II: Pautas Prácticas Para La Consejería con Adolescentes"; y "Módulo III: Consejería en Temas Específicos"; cuyo objetivo fortalecer las competencias y conocimientos técnicos del personal de salud que trabaja en la atención directa de las y los adolescentes a fin de abordar de forma adecuada e integral la consejería para este grupo especial.

P

or tanto, esta Autoridad,

ACUERDA

PRIMERO: Se aprueban el documento denominado "Manual de Consejería para Adolescentes dirigido al Personal de Salud: Módulo I: Sobre la Consejería para Adolescentes; Módulo II: Pautas Prácticas para la Consejería con Adolescentes; y Módulo III: Consejería en Temas Específicos"; los cuales forman parte integrante del presente Acuerdo Ministerial.



Seguimos Cambiando Nicaragua!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios"²,
Tel: PBX (505) 22894700. Apartado Postal 107. www.minsa.gob.ni



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Acuerdo Ministerial No.440-2011

SEGUNDO: Se designa a la Dirección General de Regulación Sanitaria, para que dé a conocer el presente Acuerdo Ministerial y los referidos documentos a los Directores de SILAIS y Directores de establecimientos de Salud Públicos y Privados, que brindan atención directa de las y los adolescentes a fin de abordar de forma adecuada e integral a este grupo especial.

TERCERO: Se designa a la Dirección General de Extensión de la Calidad de la Atención, para la implementación y monitoreo de la aplicación y cumplimiento de los "Manual de Consejería para Adolescentes Dirigido al Personal de Salud", integrado por los Módulos enumerados en el Acuerdo Primero, estableciendo las coordinaciones necesarias con los SILAIS, como autoridades de aplicación en las distintas circunscripciones territoriales del país.

CUARTO: El presente Acuerdo Ministerial entrará en vigencia a partir de su firma.

Comuníquese el presente, a cuantos corresponda conocer del mismo.

Dado en la ciudad de Managua, a los veintiún días del mes de Septiembre del año dos mil once.


SONIA CASTRO GONZALEZ
MINISTRA DE SALUD



Seguimos Cambiando Nicaragua!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios"³,
Tel: PBX (505)22894700. Apartado Postal 107. www.minsa.gob.ni

CONTENIDO

Módulo II	Pautas prácticas para la Consejería con adolescentes	Página
	Modelo de Consejería CETE	3
	Ejercicios de Autorreflexión-Orientaciones	14
	Ejercicio No.1: Primer momento: Proceso para tomar decisiones	15
	Ejercicio No.2: Segundo momento: Proceso para tomar decisiones	16
	La comunicación	18
	Ejercicios de Autorreflexión-Orientaciones	30
	Ejercicio No.1: Puedo ser Consejero o Consejera?	31
	Ejercicio No.2: Practicando la técnica de repetir o parafrasear	33
	Ejercicio No.3: Practicando la técnica de aclarar o clarificar	34
	Ejercicio No.4: Practicando la técnica de reflejar sentimientos	35
	Ejercicio No.5: Practicando el CETE de la Consejería	36
	Aspectos a explorar durante la Consejería	38

Modelo de Consejería CETE

Construcción de entendimiento mutuo

Momento de la Consejería en que el Consejero o Consejera brinda confianza, escucha, aprende, comprende y ayuda al adolescente a que pueda expresar sus dudas, preocupaciones o inquietudes, sin temor; en un ambiente cálido y un lugar donde no haya interferencias.



Exploración

Reconocer minuciosamente lo que él o la adolescente está expresando, para descubrir su nivel de conocimiento sobre sí mismos, sus dudas y preocupaciones, limitantes y fortalezas que le permita reflexionar en las distintas alternativas, ventajas y desventajas para poder tomar una decisión informada.

Toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas para resolver diferentes situaciones de la vida, para resolver un problema actual o potencial (aún cuando no se evidencie un conflicto que no se ha expresado).



Para tomar una decisión, no importa su naturaleza, es necesario, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza tan rápidamente que no nos damos cuenta y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena elección puede tener repercusiones en la vida por lo que es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema. Las decisiones nos atañen a todos ya que gracias a ellas podemos tener una opinión crítica.

Ejecución de la decisión

Los y las adolescentes que actúan o deciden racionalmente están intentando alcanzar alguna meta que no se puede lograr sin acción. Necesitan comprender en forma clara las alternativas mediante las cuales se puede alcanzar una meta de acuerdo a las circunstancias y limitaciones

existentes. Se necesita también la información y la capacidad para analizar y evaluar las alternativas de acuerdo con la meta deseada. Por último, necesitan tener el deseo de llegar a la mejor solución mediante la selección de la alternativa que satisfaga de un modo más efectivo el logro de la meta; de acuerdo a sus habilidades personales y a la disposición o compromiso que sienta para alcanzar lo que desea.

En este aspecto, es vital el papel del Consejero/a para establecer planes personales para cumplir con la alternativa elegida. Por ejemplo, qué hará la joven que desea abstenerse de tener relaciones sexuales:

1. Estudiar más y fijarse metas para el futuro.
2. Establecer límites con su pareja.
3. Pasar más tiempo con su familia.
4. Salir con sus amigas para conversar.
5. Practicar algún deporte o irá a algún gimnasio.
6. Leer algún libro de crecimiento personal para mejorar su autoestima.

I. FASES DE LA CONSEJERIA (CETE)

a) Construcción del entendimiento mutuo

Dé la bienvenida al adolescente y salúdelo afectuosamente. Ayude a que se sienta cómodo/a y relajado/a para identificar cuáles son las razones por las que solicita la Consejería. Plantee preguntas de carácter general: nombre, edad, número de hijos, estudia, pasatiempos y otras. Explique que no tiene que contestar todas sus preguntas en ese momento.

En esta fase de la consejería, mediante el diálogo, Consejero/a y adolescente, obtienen e intercambian información; reconociendo por parte del adolescente en qué necesita ayuda; cuáles son sus dudas, inquietudes y preocupaciones. Por parte del Consejero/a, se brinda un clima de confianza, libre de temores; para que quede claro en ambos hacia donde se orientará la Consejería. Por ejemplo: Una adolescente dice **“Necesito ayuda, mi novio quiere tener relaciones sexuales conmigo y yo no quiero”**. Si el Consejero/a ante esta inquietud, no pone atención a la edad de la adolescente, a su nivel de escolaridad, a lo que pasa con su familia, a como es la relación con su novio; puede ser que responda: **“Eso es normal, ahora todas las chavalas están teniendo relaciones sexuales con los novios”**. La construcción del entendimiento mutuo es ubicarse en el lugar del adolescente que pide apoyo, anteponiendo nuestros propios valores; para entender los valores que él o ella tienen; con respeto a su edad, cultura y género.

El entendimiento mutuo se construye en la interacción Consejero/a-adolescente, partiendo de las realidades, necesidades y vivencias. Para esto se requiere:

Presentación

El Consejero/a inicia la conversación con el propósito de desarrollar una relación de confianza y demostrar que está genuinamente interesado en el adolescente. Puede comenzar presentándose y compartiendo brevemente lo que hace desde su trabajo con los y las adolescentes.



Debe estar atento a los gestos, forma de saludar (manos sudorosas, manos escondidas, mirada hacia abajo, mirada hacia la cara) ya que esto puede dar señales sobre el estado de ánimo con que llega el adolescente a pedir apoyo.

Este momento es decisivo para el inicio de la Consejería. Hay que tener presente que muchas personas no se involucran en la consejería con adolescentes ya que no disfrutan hablando con ellos/as por sus propios temores, no se sienten preparados/as para responder a sus inquietudes. Hay que recordar como Consejero/a que esta puede ser la única oportunidad que la adolescente tiene para abrir su corazón.

⇒ Ejemplos de cómo presentarse para crear el clima de confianza

“Soy consejero/a y estoy para apoyarte en lo que quieras. Hablo con adolescentes como vos sobre distintos temas que puedan interesarte, puedes decir lo que te preocupa con confianza, lo que vamos a hablar solamente quedará entre nosotros/as dos.

“Mi labor está relacionado en hablar con adolescentes, para promover su salud aclarar sus dudas, principalmente las que tenga miedo de conversar con personas mayores, porque piensa que lo pueden juzgar o regañar”. ¿Por ejemplo, alguna inquietud sobre la relación con tus compañeros/as de clase, la comunicación con tus padres; sobre los cambios de tu cuerpo, has tenido alguna preocupación de esas? (pausa). Bueno, significa que hablamos sobre lo que quieras relacionado con tu salud y esto incluye todas esas situaciones que te mencioné”.

Si se percibe mucha presión es importante hacer preguntas sobre “¿Cómo es un día normal en tu vida? Puedes decirme ¿a qué hora te levantas? ¿A qué hora te bañas? De manera que se rompa el hielo y el adolescente pueda sentir la confianza de expresarse; en vez de mostrarse muy tenso.

⇒ Introducir el tema

Después de haber generado el clima de confianza; hacer preguntas: ¿En que te puedo apoyar? ¿Hay algo que te preocupa? ¿Tenés alguna inquietud en particular? “Estoy aquí para apoyarte. Podes hablar sobre tus necesidades, deseos, gustos y disgustos; te escucho.



Una de las primeras dificultades con las que el consejero/a puede encontrarse es hablar sobre temas relacionados con la sexualidad, dado que puede ser muy intimidatorio para algunos adolescentes. Los/as consejeros/as deben reflejar sentirse cómodos en estas situaciones, a fin de crear un ambiente tranquilo y seguro.

Por lo general, los adolescentes consideran que son “expertos” y que poseen “conocimientos especializados” sobre los temas que a ellos los afectan. Esta imagen puede a veces percibirse como una barrera para revelar necesidades y deseos importantes que tienen. La tarea como Consejero/a es minimizar la percepción de esta barrera, si es que existe, siendo amistoso y demostrando interés para brindarle ayuda. Los/as adolescentes también pueden admirar a un consejero que sabe mucho sobre sus necesidades.

RECORDAR :

Ejemplos de preguntas para construcción del entendimiento mutuo:

- 🌀 Estoy muy interesado en conocerte, ¿Crees que podrías compartir conmigo....?”
- 🌀 “¿Qué es lo que más te gusta hacer?...”
- 🌀 “¿Qué haces en tu tiempo libre?”
- 🌀 “¿Qué es lo que más te molesta?”
- 🌀 “Cuéntame sobre los amigos/as con quienes compartes tus “secretos”...”
- 🌀 “Cuéntame sobre los amigos/as con los que sales”
- 🌀 “¿Qué te pasa hoy?” “¿Qué te trae hoy hasta acá?”
- 🌀 “¿Cómo te describirías a vos mismo?”

Si el-la adolescente continúa desenvolviéndose bien, siga preguntando y aclarando lo que él sabe. Si no, dele opciones como:

- 🌀 “¿Quieres hablar sobre algo que te gusta?”
- 🌀 “¿Quieres hablar sobre los cambios en tu cuerpo?”
- 🌀 “¿Qué programa de radio o televisión es el que más te gusta?” “¿Cuál es tu música favorita?”
- 🌀 “¿Qué cosas te ponen nervioso/a?”
- 🌀 “¿Con quién compartes tus secretos?”
- 🌀 “¿Qué es lo que más te divierte?”
- 🌀 “¿Cómo es la relación con tus compañeros de clases? ¿Y con tu familia?”
- 🌀 “¿Cómo es la relación con tu mamá y tu papá?”
- 🌀 “¿Cómo te sentís hoy? ¿Cómo va la escuela?”

☛ Asegurar confidencialidad

La confidencialidad es una de las grandes preocupaciones de adolescentes en el país y una de las primeras prioridades para la Consejería efectiva. Ellos y ellas deben estar seguros de que la información brindada se mantendrá en secreto. Mantener la confidencialidad es de suma importancia para dar seguridad y que éstos expresen sus problemas y preocupaciones. Los consejeros/as deben explicar que la consejería y el apoyo brindado requieren que todo lo que se discute quede entre ellos, a menos que él o ella aprueben compartir información con alguien en especial.



El momento más difícil surge cuando se decide romper la confidencialidad. Las razones principales para esto son aquellos casos en que hay peligro de que él o la adolescente que busca ayuda pongan en peligro su vida o la de otros. Por ejemplo, si una niña de 12 años está involucrada en el consumo de sustancias ilegales o saliendo con un hombre mayor que se sabe es peligroso, ¿Es ésta una situación donde debe evaluarse con el adolescente, sin violentar su derecho; la necesidad de hablar con los padres o tutores? Los consejeros/as deben aclarar bien cuándo pueden existir excepciones a la confidencialidad. Es importante consultar al

adolescente: “¿Te gustaría conversar esto con alguien de tu familia?” “¿Hay alguien que te puede apoyar?”. Lo que me estás diciendo sería más fácil, si alguien de tu familia te apoya, sería conveniente conversarlo con ellos; pero respeto tu derecho de que solamente vos podes hacerlo.



b) Exploración

➤ Explorar las necesidades de salud, riesgo y otras situaciones

El consejero/a debe explorar la historia e información personal del adolescente, que son esenciales para una consejería efectiva. Se debe explorar su vida cotidiana: escuela, familia, alimentación, tiempo libre e inquietudes relacionadas con el desarrollo o cambios físicos de su cuerpo; inquietudes sobre su sexualidad, salud reproductiva; riesgos en los que pueda estar involucrado y todas las situaciones que contribuyan a expresar sus preocupaciones sobre: comunicación en la familia, violencia intrafamiliar, adicciones; cambios físicos, cambios emocionales durante la adolescencia; enamoramiento, inicio de la vida sexual activa, infecciones de transmisión sexual, VIH, Sida. En este momento debe realizar preguntas efectivas basadas en las necesidades e inquietudes por las que los y las adolescentes buscan ayuda; respetando su individualidad, su derecho a expresarse libremente; considerando el enfoque de género.

También se brinda la información necesaria y corrige cualquier desinformación para llenar los vacíos, según se requiera. En esta fase de la Consejería es importante ayudarlo a percibir o determinar su propio riesgo ante determinada situación (el de su pareja, amigos/as, familiares); así como otros factores relativos a limitar su poder o control sobre la toma de decisiones, como pudiera ser la dependencia financiera de su pareja, tensiones en el seno de una familia extensa, temor de violencia, entre otras.

➤ Evaluar conocimientos

Después de establecer un ambiente cálido y agradable, donde él o la adolescente se sientan seguro/a para hablar sobre temas importantes, el consejero/a procede a valorar los conocimientos sobre los temas expuestos. La evaluación es esencial en la utilización de la Perspectiva Basada en las Fortalezas. Algunas normas útiles para realizar evaluaciones basándose en las fortalezas, reconocen que los y las adolescentes tienen talentos, fortalezas y recursos que pueden utilizarse para resolver sus desafíos actuales. Los y las consejeras deben darle importancia a la comprensión de los hechos por parte del adolescente. Explorar lo que le preocupa o inquieta sobre temas específicos relacionados con su etapa, para aclarar mitos o temores innecesarios. Por ejemplo, algunos adolescentes que no han iniciado su actividad sexual, no se han realizado transfusión de sangre, ni consumen drogas y tienen información sobre el VIH, se hacen la prueba de VIH; exponiéndose a una tensión innecesaria, cuando la prueba debe ser realizada a adolescentes que han tenido prácticas de riesgo.

Durante el proceso de evaluación de la consejería se debe considerar a cada adolescente de forma individual. Algunas muchachas pueden tener conocimiento sobre los distintos métodos anticonceptivos; pero ser influenciadas por las experiencias de sus amigas al momento de pensar en algún método que ella desea utilizar.

RECORDAR:

Ser claro e imparcial al hablar sobre conducta sexual y temas de salud sexual.

- 🔗 " Apoyarse de fotos, dibujos, o figuras para reforzar el nivel del conocimiento".
- 🔗 "Tomar en consideración que el lenguaje no verbal comunica lo que el consejero/a siente al hablar".
- 🔗 Responder a todas las preguntas y cuando no sepa una respuesta, decirlo de manera franca e indicar que buscará la respuesta y se la hará saber al adolescente.
- 🔗 Sentirse relajado y amigable. La naturalidad y apertura para hablar sobre sexo y temas de salud sexual pueden ser contagiosas. La transparencia llama a la transparencia. Recordar, además, que la relación en la consejería en sí misma es una oportunidad de aprendizaje para los adolescentes.
- 🔗 Responder las preguntas sin rodeos y con claridad.
- 🔗 Formular preguntas con un propósito y que ayuden a saber que conocimiento tiene el adolescente que busca apoyo. La recolección oportuna de datos brinda la posibilidad de evaluar preocupaciones sobre la salud actual o futura, incluyendo posibles problemas, enfermedades e instancias para prevenirlos.
- 🔗 Plantear un comportamiento abierto, positivo e interesado al momento de introducir preguntas sobre salud sexual.
- 🔗 Darle información que el adolescente o joven requiera.

☛ Darle la información que requiera

En base a la información obtenida de las ya mencionadas preguntas de evaluación, el siguiente paso en el proceso de consejería es comprender la información obtenida y brindarle aquella información que el adolescente requiere. Es importante entender claramente cuáles son los temas de salud más urgentes que preocupan al adolescente, su nivel de riesgo ante los problemas de salud sexual, como adquirir y transmitir una ITS/VIH, quedar embarazada, ser padre de un niño/a, o dejar de estudiar.

Durante la fase de evaluación, es útil para el consejero/a comprender claramente las necesidades de información del joven o adolescente. La información debe brindarse en un lenguaje sencillo y dosificada, es decir, no muy extensa, de manera que los y las adolescentes puedan entender e interiorizar lo que se ha conversado.

☛ Ayudarle a identificar los riesgos

En este paso es importante utilizar una estrategia de consejería al brindar la información con el objetivo de ayudarle a identificar los riesgos:

RECORDAR :

- 👂 Hacer que el adolescente discuta su percepción sobre el riesgo ante determinada situación: anorexia, depresión, bulimia, violencia intrafamiliar, adicciones, ITS/VIH, embarazo entre otras.
- 👂 Explicar la relación y el riesgo entre el uso de drogas y el VIH; la anorexia con la depresión y problemas con la salud.
- 👂 Explicar los riesgos de la infertilidad relacionada con las complicaciones de las ITS.
- 👂 Reflexionar sobre los riesgos de iniciar tempranamente la actividad sexual, sin protección.
- 👂 Preguntar: ¿Qué pasaría si no buscas información antes de iniciar tu actividad sexual? ¿Tendrías información sobre las formas de evitar embarazos y las infecciones de transmisión sexual? ¿Te sentís preparado/a para ser papá o mamá? ¿Cómo cambiaría una situación así tu vida?

c) Toma de decisiones

La toma de decisiones requiere contar con información correcta y comprensible, de acuerdo a la situación vivida por él o la adolescente. El proceso de toma de decisiones en el proceso de la consejería, es que él o la adolescente encuentren la mejor alternativa, para una situación angustiada.

El proceso de toma de decisiones incluye:

- ✍ Identificación del problema (el problema existe). El problema puede ser desde la no aceptación de sus pares en el colegio, la mala comunicación con sus padres, inquietudes o preocupaciones sobre orientación sexual, embarazo, infecciones de transmisión sexual, desinformación sobre el uso de métodos anticonceptivos; consumo de drogas o alcohol en la familia o escuela; violencia en la familia o en la escuela, acné, bulimia.
- ✍ Análisis del problema (búsqueda de las causas): Analizar con el adolescente que busca ayuda cuál puede ser la causa del problema o inquietud. Por ejemplo:
 - La no aceptación de sus pares.
 - Diferencias por grupo de edad.
 - Intereses y gustos diferentes.
 - Burla de los compañeros.
 - No quiere dar copia.
 - No quiere hacer lo que sus pares le piden.
- ✍ Búsqueda y soluciones o alternativas. Siguiendo el ejemplo anterior:

Problema: No aceptación de los pares:	
Causas	Soluciones o alternativas
<i>Diferencias por grupos de edad</i>	<ul style="list-style-type: none"> ☛ <i>Buscar nuevas amistades con personas de su misma edad</i> ☛ <i>Conversar con sus padres</i> ☛ <i>Hablar con sus maestros</i>

	<ul style="list-style-type: none"> Identificar personas que lo respeten sin importar la edad que tenga
Intereses y gustos diferentes	<ul style="list-style-type: none"> Unirse a personas de su misma edad que tengan gustos similares: jugar beisbol, dibujar, leer, pintar, estudiar.

- Elección de la solución más conveniente.
De acuerdo a las soluciones o alternativas planteadas, identificar cuál se adecua a la realidad del adolescente.
- Seguimiento después de la elección.
Una vez determinada cual es la situación para tomar decisiones, es necesario elaborar acciones alternativas, para imaginar la situación final y evaluar los resultados teniendo en cuenta las ventajas y desventajas de determinada situación.

Identificar que decisiones tiene que tomar

Tomando en consideración el diagrama y ejemplos anteriores; se pueden considerar diferentes decisiones, según el problema del adolescente.

Hay muchas inquietudes que adolescentes pueden plantear, por lo que hay diferentes decisiones que pueden tomar:

Ejemplo 1: Si hay problemas de comunicación con los padres; él o la adolescente, puede tomar la decisión de buscar la forma de conversar con ellos, después de la Consejería.

Ejemplo 2: Si una adolescente acude buscando apoyo porque ha escuchado muchos mitos en relación a la forma de transmisión del VIH; la decisión después de la Consejería, puede ser compartir la información con sus amigos/as.



Identificar las opciones y limitaciones

Las condiciones en las que los adolescentes toman decisiones son reflejo de las fuerzas del entorno (sucesos y hechos) que no pueden controlar, pero las cuales pueden ser modificadas en el futuro para alcanzar según sus decisiones. Estas fuerzas pueden ir desde condiciones de vida, problemas familiares, educativos, sentimentales, hasta información errada recibida por diferentes fuentes de información.

Las opciones que él adolescente puede identificar durante la Consejería, tienen que ver con aspectos psicológicos; tales como:

- El modo de pensar (cultura, valores, edad, salud mental).
- Grupos externos de referencia (amigos, pares).
- Actitudes y valores.
- Pensamiento global o indiferenciado.
- Análisis de las causas.

• **Beneficios, ventajas y consecuencias de la toma de decisiones**

Los beneficios que tiene la toma de decisiones es que los y las adolescentes aprenden a pensar por sí mismo, a ser críticos/as y a analizar la realidad de forma racional. La decisión es tomada y aceptada de manera consciente, aceptando sus consecuencias.

Para tomar decisiones es necesario analizar los pros y los contras (beneficios, ventajas y consecuencias) de las distintas alternativas posibles en una situación y aceptar las consecuencias de la elección.

Así pues, cuando hay que tomar una decisión se debe valorar las posibles consecuencias que se pueden derivar de ella y, si esas consecuencias son importantes es recomendable no hacer lo primero que se venga a la mente o dejarse llevar por lo que hace "todo el mundo". Cuando existe un problema una decisión que puede tener consecuencias importantes, es necesario pensar detenidamente qué es lo que se puede hacer y valorar cada alternativa.



Se aprende a tomar decisiones, esto se va desarrollando desde la infancia, y a cada edad le corresponde un nivel de autonomía. Durante la infancia muchas decisiones importantes son tomadas por los padres/madres y por otros adultos, pero a partir de la adolescencia las decisiones son asumidas por ellas y ellos. En este proceso de aprendizaje también es importante distinguir cuándo no importa ceder ante los deseos de los demás u otras presiones y cuándo es importante seguir los propios criterios.

• **Animar a la toma de decisiones, reconociendo sus limitaciones**

Una decisión por lo general consta de tres etapas:

- El reconocimiento de una necesidad: sensación de insatisfacción con uno mismo; sensación de vacío o necesidad.
- La decisión de cambiar, para llenar el vacío o la necesidad.
- La dedicación consciente para implementar la decisión.

Las decisiones son el corazón del éxito, y en algunas oportunidades existen momentos críticos en las que pueden ser difíciles y confusas; por lo que hay que motivar al adolescente que busca ayuda para identificar si está claro sobre cuál es la decisión que ha elegido, si está dispuesto/a a cambiar y va a dedicar tiempo, esfuerzo para asumir la decisión.

Tomar una decisión es enfrentarse a una pregunta, como por ejemplo "¿Ser o no ser?", es decir, ¿Ser el que uno desea ser o no ser? Esta es una decisión. En muchas ocasiones el Consejero/a, puede encontrarse con un adolescente que tiene miedo de tomar una decisión importante, como por ejemplo "un embarazo no deseado". En este caso, el Consejero/a, debe motivar con fuerza y confianza para enfrentarse con el miedo.

RECORDAR:

- 👂 La toma de decisiones equivocadas provoca miedo; por lo que hay que reconocer las limitaciones de adolescentes al momento de decidir. Al igual, las decisiones importantes que eventualmente guían y dirigen el futuro.
- 👂 Si existe un buen Consejero, ningún problema resulta demasiado grande y ninguna decisión es demasiado agobiante.
- 👂 La toma de decisiones correctas no es sólo lo que el adolescente desea hacer, sino que concuerde con lo que debe hacer.

Ejemplo de Situaciones y posibles decisiones

Situaciones	Posibles Decisiones
Elegir el regalo que le vas a hacer a tu mejor amigo/a por su cumpleaños.	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Deseos de quedar bien. ✍ Regalarle algo útil. ✍ Regalar algo que le guste.
Reaccionar ante un/a amigo/a que está hablando mal de vos a tus espaldas.	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Que deje de hablar mal de vos. ✍ Hablar con los otros para que no crean lo que está diciendo. ✍ No perder a ese/a amigo/a.
Escoger entre las distintas cosas que puedes hacer para pasar la tarde del domingo.	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Divertirte. ✍ Descansar. ✍ Relacionarte con otras personas.

d) Ejecución de la decisión

➤ **Elaborar plan concreto y específico para llevar adelante la decisión**

En este momento de la Consejería; el adolescente debe ponerse de acuerdo para establecer un plan concreto que permita poner en práctica la decisión que ha tomado. Por ejemplo, si la decisión que tomó durante la Consejería es mejorar la comunicación con sus padres; sería conveniente considerar: ¿Cuándo lo hará? ¿Cómo lo hará? ¿Quién puede ayudarlo en su casa? ¿A qué acuerdos o pasos estaría dispuesto a llegar para una próxima visita? ¿Puede hacerlo solo? ¿Necesita ayuda?

➤ **Identificar las habilidades que necesita desarrollar**

Considerando el mismo caso, hay que identificar como Consejero/a qué habilidades tiene el adolescente que pide ayuda: ¿Sabe escuchar? ¿Puede manejar algún conflicto? ¿Es pro activo? ¿Es creativo? ¿Tiene facilidad de comunicación? ¿Muestra deseos de cambios? Todos

EJERCICIOS DE AUTORREFLEXION ORIENTACIONES

estos aspectos deben ser conversados con el Consejero/a Juvenil para que el adolescente o joven puedan buscar apoyo en los maestros Consejeros/as, en el personal de salud para que pueda desarrollar o fortalecer sus habilidades potenciales.

➤ Practicar las habilidades necesarias

Consejero/a y adolescente deben establecer acuerdos para definir fechas, ejercicios y formas de hacerlos que le ayuden a tomar una decisión con autonomía. Estas habilidades pueden ser practicadas por orientación del Consejero/a o referirlo a la escuela o Casa Municipal del Adolescente (donde exista) o donde Consejeros/as de mayor nivel de resolución donde puedan ayudarle.



➤ Plan de seguimiento

Establecer un plan de seguimiento que permita identificar los avances sobre las posibles alternativas que fueron abordadas durante la Consejería. Pueden definirse fechas, visitas a los colegios, a las casas o reuniones en la comunidad. Los Consejeros/as deben motivar a adolescentes con acciones que puedan trabajar en su casa, con sus amigos, hermanos, para que mejore la situación por la que acudió a la Consejería y saber si ha sido efectiva o no. REFIERA los casos que necesiten un mayor nivel de resolución.

RECORDAR EL MODELO DE LA CONSEJERIA:

1. **Comprensión de entendimiento mutuo.**
2. **Exploración.**
3. **Toma de Decisiones.**
4. **Ejecución de la Decisión.**

A continuación se presentan varios ejercicios de autorreflexión que le ayudarán a conocer mejor: cómo reaccionaría ante determinadas situaciones que presenten los adolescentes; que respuesta daría; cuáles son las ideas o imágenes previas (pre-conceptos) que tiene sobre los adolescentes para superar los aspectos que considere pueden interferir durante la Consejería.



OBJETIVO

Ayudar a identificar las fortalezas y limitaciones para mejorar las habilidades como Consejero/a.



MATERIALES

Hojas de Ejercicios de Autorreflexión, lápiz de grafito, resaltador.



DURACIÓN

El tiempo de cada Ejercicio de Autorreflexión depende de cuánto se conoce usted mismo; como máximo de tiempo es de 30 minutos.



PROCEDIMIENTO

1. Preparar un lugar para responder cada pregunta del ejercicio (ya sea en la casa, en la unidad de salud o en algún lugar de la comunidad); imaginando cada situación o pregunta para responder con honestidad cada una de ellas.
2. Después de realizar cada ejercicio señale con el resaltador que aspectos son los que pueden interferir de manera negativa en la Consejería.
3. Tome un tiempo después de hacer sus Consejerías para hacer los ejercicios nuevamente, así descubrirá como poco a poco los aspectos negativos identificados en el primer momento se van mejorando. Si desea compartir con algún miembro de su familia o hijos/as puede hacerlo; así recibirá sugerencias que le ayuden a ser día a día mejor Consejero/a.

EJERCICIOS DE AUTOREFLEXION PARA SER CONSEJERO/A

Ejercicio No. 1

Primer momento: "Proceso para tomar decisiones"

Orientaciones: Escriba las formas en que las personas toman las decisiones; evaluando todas las opciones posibles, valorando los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las situaciones presentadas.

Situación o problema	Análisis del Problema (Causas)	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
Ausencia de Proyecto de Vida				
Baja autoestima				
Poca comunicación con padre y madre				
Inicio temprano de la actividad sexual				



EJERCICIOS DE AUTOREFLEXION PARA SER CONSEJERO/A

Ejercicio No. 2 Segundo momento: "Proceso para tomar decisiones"

Situación o problema	Toma de decisiones
Ausencia de Proyecto de Vida	a. b. c. d.
Baja autoestima	a. b. c. d.
Poca comunicación con padre y madre	a. b. c. d.
Inicio temprano de la actividad sexual	a. b. c. d.



RECORDAR:

El proceso que conduce a la toma de decisión:

- 1. Elaborar ideas que se toman como base de un razonamiento:** *Ejemplo: Si una adolescente tiene relaciones sexuales sin protección puede haber un embarazo o una infección de transmisión sexual.*
- 2. Identificación de alternativas:** *En base al ejemplo anterior, si la joven no desea embarazarse o no desea adquirir una infección de transmisión sexual, puede: a) abstenerse de tener relaciones sexuales; b) si tiene relaciones sexuales, tenerlas con protección; c) buscar información sobre los métodos de protección del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual; d) identificar los lugares o las personas de confianza que podrían darle esa información.*
- 3. Evaluación de las alternativas en términos de metas que se desea alcanzar:** *Dando continuidad al ejemplo anterior y respetando el derecho que la adolescente tiene: ¿Está dispuesta a abstenerse de tener relaciones sexuales en este momento? ¿Está en la disposición de conversar con su pareja para tener relaciones sexuales con protección? ¿Hasta qué edad?*
- 4. Tomar una decisión:** *Elegir cuál es la opción que se adecúe a la necesidad particular de esta joven.*



La Comunicación

Somos principalmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

La comunicación es el acto por el que adolescente y Consejero/a; establece un contacto que le permite transmitir información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACION:

1. Emisor: La persona (o personas) que emite(n) un mensaje.
2. Receptor: La persona (o personas) que recibe(n) el mensaje.
3. Mensaje: Contenido de la información que se envía.
4. Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
5. Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
6. Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

1. Tipos de comunicación

Las formas de comunicación pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal:

- ✍ La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).
- ✍ La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Comunicación verbal

- Palabras (lo que decimos).
- Tono de nuestra voz.

Comunicación no verbal

- Contacto visual.
- Gestos faciales (expresión de la cara).
- Movimientos de brazos y manos.



- Postura y distancia corporal

Pese a la importancia que tiene la comunicación verbal, entre un 65 % y un 80 % del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales. Para comunicarse eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir entre sí. Muchas dificultades en la comunicación se producen cuando nuestras palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal. Ejemplo:

- Un hijo le entrega un regalo a su padre por su cumpleaños y éste, con una expresión de decepción, dice: "Gracias, es justo lo que quería".
- Un adolescente encuentra a su mejor amigo por la calle y, cuando le saluda, el otro le devuelve el saludo con un frío y seco "hola" y desvía la mirada.

2) Técnicas de Comunicación eficaz

Algunas de las estrategias que podemos emplear son tan sencillas como las siguientes:

2.1) La escucha activa.

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de las propias expresiones, y en esta necesidad propia de comunicar se pierde la esencia de la comunicación, es decir, poner en común, compartir con los demás. Escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye. Pero, ¿qué es realmente la escucha activa?

- La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del adolescente que habla.
- Existen grandes diferencias entre escuchar y oír. Oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.
- La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar lo que él o la adolescente está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos, en el lugar de la otra persona.

2.2) Elementos que facilitan la escucha activa:

1. Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar. Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice y los sentimientos.
2. Expresar al otro que escucha con comunicación verbal (ya veo, umm, uh, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.).

2.3) Elementos a evitar en la escucha activa:

3. No distraernos.
4. No interrumpir al adolescente.
5. No juzgar.



6. No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
7. No rechazar lo que el adolescente está sintiendo, por ejemplo: "no te preocupes, eso no es nada".
8. No contar "tu historia" cuando el adolescente necesite hablar.
9. No contra argumentar. Por ejemplo: el adolescente dice "me siento mal" y él o la Consejero/a responde "y yo también".
10. Evitar el "síndrome del experto": ya tiene las respuesta al problema del adolescente, antes incluso de que haya contado la mitad.

3) Habilidades para la escucha activa:

Mostrar empatía: Escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de "meternos en su pellejo" y entender sus motivos. Es escuchar sus sentimientos y hacerle saber que "nos hacemos cargo", intentar entender lo que siente él o la adolescente. No se trata de mostrar alegría, ni siquiera ser simpáticos. Simplemente, ser capaces de ponernos en su lugar. Sin embargo, no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición del adolescente. Para demostrar esa actitud, usaremos frases como: "entiendo lo que sientes", "noto que...".

Parafrasear. Este concepto significa verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el adolescente acaba de decir. Es muy importante en el proceso de escucha ya que ayuda a comprender lo que el otro está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice. Un ejemplo de parafrasear puede ser: "Entonces, según veo, lo que pasaba era que...", "¿Quieres decir que te sentiste...?".

Habilidades interpersonales: Es crucial en todas las situaciones de Consejería y es clave para infundir confianza en la persona que busca apoyo. Demuestra interés y respeto por este. Esto se puede facilitar mediante:

- Respeto y falta de prejuicios.
- Comunicación abierta y sincera verbal y no verbal.
- Confianza mutua.

Atender y escuchar: El atender requiere del uso de habilidades no verbales en respuesta como lo son el escuchar, hacer contacto visual, relajarse y hacer uso de movimientos naturales de las manos. Responder moviendo la cabeza de forma afirmativa y usando palabras claves como "Sí" y "Ya veo" cuando sea apropiado. Mantener contacto visual es una buena señal.

Para demostrar que se está escuchando, el Consejero/a debe de reflejar brevemente lo que adolescente o joven le dijo, repitiendo lo que nos ha dicho y hemos escuchado. Si el/la adolescente o joven no recibe ningún tipo de comentarios por dos o tres minutos, este puede concluir que el consejero/a ha perdido interés o desapruueba de lo que él/ella le dijo, o que simplemente el consejero no le entiende. Se pueden usar frases que expresan los sentimientos como por ejemplo: "vos sentís..... porque....." (Sentís alivio porque sabes tú condición sobre el VIH y tenés la oportunidad de cambiar tu comportamiento para permanecer negativo).

4) Saber escuchar implica:



ESCUCHAR SELECTIVAMENTE

Significa que escuchamos todo atentamente y rescatamos aquellos elementos y puntos presentados en ese momento. Todo es importante, pero seleccionamos lo que consideramos prioridad.

ESCUCHAR RESPONSABLE Y SENSITIVAMENTE

Mientras escuchamos, valoramos, observamos y analizamos los mensajes del lenguaje verbal y no verbal, sus significados y la coherencia entre ambos.

ESCUCHAR EMPÁTICAMENTE

La empatía se demuestra con la comprensión y apreciación de los sentimientos del adolescente ¿Puedo yo como consejero/a ponerme en su lugar? ¿Cómo reaccionaría en esta situación?; ¿Cuál es la problemática que le afecta?

USAR UN NIVEL DE LENGUAJE APROPIADO

A la hora de comunicarse es importante recordar que cuando un adolescente está angustiada poco recuerda lo que se le dice, muchas veces sucede esto cuando se quiere utilizar un lenguaje muy elevado.

HACER USO DE LENGUAJE SIMPLE Y CULTURAMENTE APROPIADO

Asegurarse que el/la adolescente se sienta entendido y de que se está empleando un nivel común de comunicación. Explicar puntos importantes más de una vez; si deseamos que el/la adolescente se vaya con un mensaje claro, el consejero debe de pronunciar primero el mensaje principal, luego tratar los detalles específicos y finalmente repetir el mensaje en un resumen. Escribir puntos importantes en una hoja de papel cuando sea apropiado, o hacer uso de dibujos visuales como auxiliares de la Consejería.

REALIZAR PREGUNTAS ABIERTAS

Las preguntas abiertas le brindan la oportunidad a la persona de expresarse libremente y le da facilidad al consejero para identificar sus necesidades y prioridades. Las preguntas abiertas son de gran utilidad cuando se está empezando un diálogo, buscando dirección, o explorando las preocupaciones del adolescente. Los/as consejeros deben de evitar hacer preguntas prejuiciosas que pueden influenciar o juzgar.

Las preguntas de respuesta abierta son útiles para explorar las opiniones y sentimientos de adolescentes; requieren, normalmente, respuestas más extensas. Estas preguntas son más eficaces

para determinar qué es lo que él o la adolescente necesita (en términos de información o apoyo emocional) y lo que ya sabe. Ejemplos que pueden mencionarse son:

- ¿Qué puedo hacer hoy por vos?
- ¿Qué crees que pudo haber causado esta situación o problema?
- ¿Qué has escuchado sobre este método de planificación familiar?
- ¿Cómo te sentiste la primera vez que supiste que estabas embarazada? ¿Cómo te sentís ahora?
- ¿Cuáles son las preguntas o preocupaciones de tu esposo/pareja en relación con tu condición?
- ¿Qué has pensado hacer para no adquirir una infección de transmisión sexual?
- ¿Qué fue lo que te decidió a usar el mismo método de tu hermana?



Las preguntas que se hacen con un “por qué” deben de seleccionarse cuidadosamente ya que pueden implicar acusación o prejuicio y hacer que el/la adolescente o joven se ponga a la defensiva.

Cuando los consejeros usan preguntas con un “¿Por qué?”, estas deben de ser de naturaleza positiva, aquellas que ayuden a explorar la dinámica de los éxitos, en vez de los fracasos.

Un ejemplo de un “¿Por qué?” positivo es: “¡eso es búfalo!” “¿Por qué crees que pudiste usar condón en esa ocasión?”.

Aunque se recomienda hacer preguntas abiertas generalmente, el/la Consejero/a debe también reconocer, cuando usar preguntas cerradas.

Haga preguntas abiertas y evite aquellas que puedan ser respondidas con un simple “sí” o “no”. Las preguntas abiertas animan al/la adolescente a seguir hablando. Ejemplo: “¿Qué ha escuchado acerca de los condones?”. Use expresiones como “¿Y entonces?”, “¿Ajá...?”, “veo”, “¿Y?”, “¿Ah sí?”. Estas palabras animan a seguir conversando. Haga la misma pregunta de diferentes formas si cree que el/la adolescente no ha comprendido.

5) Algunos aspectos que mejoran la comunicación

- Hablar de lo que hace, no de lo que es. Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino que refuerzan sus defensas. Hablar de lo que es una persona sería: "Te has vuelto a olvidar de sacar la basura. Eres un desastre"; mientras que hablar de lo que hace sería: "te has vuelto a olvidar de sacar la basura. Últimamente te olvidas mucho de las cosas".
- Discutir los temas de uno en uno, no "aprovechar" que se está discutiendo, por ejemplo sobre la impuntualidad de la pareja, para reprocharle de paso que es un despistado, un olvidadizo y que no es cariñoso.
- No acumular emociones negativas sin comunicarlas, ya que producirían un estallido destructivo.
- No hablar del pasado. Rememorar antiguas ventajas, o sacar a relucir los “trapos sucios” del pasado, no sólo no aporta nada provechoso, sino que despierta malos sentimientos. El pasado sólo debe sacarse a colación constructivamente, para utilizarlo de modelo cuando ha sido bueno e intentamos volver a poner en marcha conductas positivas quizá algo olvidadas. Pero es evidente que el pasado no puede cambiarse; por tanto hay que dirigir las energías al presente y al futuro.
- Ser específico. Ser específico, concreto, preciso, es una de las normas principales de la comunicación. Cuando se es inespecífico, rara vez se tiene éxito. Si por ejemplo, nos sentimos solos/as y deseamos más tiempo para estar con nuestra pareja, no le diga únicamente algo así: “No me haces caso”, “Me siento solo/a”, “Siempre estás ocupado/a”. Aunque tal formulación exprese un sentimiento, si no hacemos una propuesta específica, probablemente las cosas no cambiarán. Sería apropiado añadir algo más. Por ejemplo: “¿Qué te parece si ambos nos comprometemos a dejar todo lo que tenemos entre manos a las 9 de la noche, y así podremos cenar juntos y charlar?”.
- Evitar las generalizaciones. Los términos "siempre" y "nunca" raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas. Es diferente decir: "últimamente te veo algo ausente" que "siempre estás en las nubes". Para ser justos y honestos, para llegar a acuerdos, para producir cambios, resultan más efectivas expresiones del tipo: “La mayoría de veces”, “En ocasiones”, “Algunas veces”, “Frecuentemente”. Son formas de expresión que permiten al otro sentirse correctamente valorado.

- Ser breve. Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento, no es agradable para quién escucha. Produce la sensación de ser tratado como alguien de pocas luces o como un niño. En todo caso, corre el peligro de que le rehúyan por pesado cuando empiece a hablar. Hay que recordar que: “Lo bueno, si es breve, es dos veces bueno”.
- Cuidar la comunicación no verbal. Para ello, tendremos en cuenta lo siguiente:
 - La comunicación no verbal debe de ir acorde con la verbal. Decir " ya sabes que te quiero ayudar" con cara de fastidio dejará al adolescente peor que si no se hubiera dicho nada.
 - Contacto visual. Es el porcentaje de tiempo que se está mirando a los ojos del adolescente. El contacto visual debe ser frecuente, pero no exagerado.
 - Afecto. Es el tono emocional adecuado para la situación en la que se está interactuando. Se basa en el tono de voz, la expresión facial y el volumen de voz (ni muy alto ni muy bajo).
- Elegir el lugar y el momento adecuados. En ocasiones, un buen estilo comunicativo, un modelo coherente o un contenido adecuado pueden perderse si no se elige el momento adecuado para transmitirlo o entablar una relación. Es importante cuidar algunos aspectos que se refieren al momento en el que se quiere establecer la comunicación:
 - El ambiente: el lugar, el ruido que exista, el nivel de intimidad...
 - Si se va a elogiar al adolescente, será bueno que esté con su grupo u otras personas significativas.
 - Si ha comenzado una discusión y vemos que se nos escapa de las manos o que no es el momento apropiado utilizaremos frases como: “si no te importa podemos seguir discutiendo esto... más tarde”.



La consejería ha de adaptarse a la demanda tanto de las personas, como de sus parejas y familiares, pues todos ellos tienen preocupaciones, sentimientos y necesidades similares, aunque cada uno puede requerir distintas formas de apoyo.

Es importante que Consejero/a tenga habilidades de comunicación para brindar una Consejería exitosa. Entre estas habilidades se encuentran:

6) Técnicas de Comunicación

6.1) **Repetir o Parafrasear**

Significa reafirmar las palabras del adolescente que busca apoyo con las propias palabras del consejero/a para lograr una mejor comunicación. Para parafrasear de forma efectiva, el consejero/a debe escuchar activamente; determinar lo que se está diciendo y revisar que lo que el adolescente ha dicho es exacto.

Parafrasear en una sesión de consejería refleja:

- Facilitar el entendimiento.
- Validar las declaraciones del adolescente.
- Animarlo/a a explorar más sus preocupaciones.

Ejemplos:

- Consejero/a: “Me estás diciendo que te sentís sola....”
- Consejero/a: “Entiendo que pensás que el VIH se transmite al dar la mano...”
- Consejero/a: “Me querés decir que crees que tu novio te engaña porque lo vieron con otra muchacha, tu mejor amiga....”



6.2) Aclarar o Clarificar

Durante la consejería es importante aclarar puntos dudosos para mejorar la comunicación, (por ejemplo preguntando, “¿Quieres decir...?”) o dar información (ej. afirmando, “No, el VIH no se transmite si se come del mismo plato de una persona afectada”).

Esta técnica de comunicación tiene como objetivo clarificar que las palabras que él o la adolescente nos está expresando tienen el mismo significado para ambos.

Adolescente: “No me gusta que mi novio sea tan cariñoso..., me hace sentir mal, tengo que respetar a mis padres.....”

Consejero/a: “¿A qué te referís con que tu novio es “tan cariñoso?””

6.3) Recapitular

Es responder a los comentarios del adolescente luego presentarle un punto de vista positivo del mismo. Por ejemplo, cuando el adolescente dice, “No se siente nada cuando se usa el condón!” un ejemplo de recapitular podría ser “tenés razón, el uso de condones puede reducir la sensación, pero también hay hombres que cuando usan los condones pueden permanecer con una erección por más tiempo y no tienen que preocuparse por embarazos no planificados ni infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH”.

Esta técnica es importante para que al consejero/a le quede claro si lo que le dice el adolescente o joven que busca ayuda, es lo mismo que él entiende y percibe. De no ser así, le pediremos que exprese de nuevo la parte que no quedó clara.

Ejemplos:

- Consejero/a: “Por lo que entendí, también tienes la necesidad de hablar sobre esto...”
- Consejero/a: “Por lo que me has dicho hasta ahora, lo que más te preocupa es que se enteren en tu trabajo, casa, etcétera.”

6.4) Focalizar

Encaminar el diálogo del adolescente para centrarse en un solo asunto, no permitir que se desvíe del tema, evitar que cambie de tema a cada momento. Si el adolescente insiste en salirse del tema conviene poner un límite claro y firme.

Ejemplos:

- Consejero/a: “Me doy cuenta de que me quieres hablar de muchas cosas, te pediría que continuaras en lo que te trajo aquí...”
- Consejero/a: “Si me hablas de muchas cosas a la vez no voy a entender que es lo que más te preocupa el día de hoy...”
- Consejero/a: “Por favor, hálbame de lo que en este momento, aquí y ahora te molesta, preocupa o angustia.”



6.4) Reflejar sentimientos

Reflejar sentimientos es similar a parafrasear, pero se refiere específicamente a los sentimientos del adolescente o joven. Los consejeros/as reflejan sentimientos cuando formulan respuestas que:

- Demuestran entendimiento.
- Identifican sentimientos básicos que estén siendo expresados de forma verbal o no verbal.
- Reconocen el nivel de intensidad de los sentimientos.
- Capturan la asociación de sentimientos con palabras.
- Confirman que los sentimientos del adolescente son normales.

Las frases de abajo ayudan a reflejar sentimientos en un contexto de consejería, particularmente cuando el adolescente está expresando sentimientos y no está proporcionando pautas sobre la asociación.

- Consejero: “Me parece escuchar mucha tristeza en lo que decís. Te sentís triste...”
- Consejero: “Observo que estás moviendo mucho la pierna, ¿Te sentís nervioso? ¿Hay algo en que te pueda ayudar?”
- Consejero: “Me decís que estas triste, pero sonríes. ¿Sucede algo?”

6.5) Repetir información

En situaciones de crisis y estrés, las personas pueden entrar en un estado de negación o se sienten abrumados, así que puede que no entiendan todo lo que se les dice. Repetir en forma de pregunta algunas frases que el adolescente diga durante la sesión; esto sirve para que pueda identificar que la información brindada ha sido entendida tal y como se expresó.

6.6) Resumir

A veces es útil para el consejero interrumpir y resumir lo que ambos (consejero y adolescente o joven) han dicho.

Al final de cada sesión, el consejero/a debe de resumir los puntos relevantes de la discusión y destacar las decisiones que se tomaron y sobre las que hay que actuar.

Mediante esta habilidad informamos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración.

Expresiones de resumen serían:

- "Si no te he entendido mal..."
- "O sea, que lo que me estás diciendo es..."
- "A ver si te he entendido bien...."



6.7) Confrontar

Es una técnica de comunicación usada para reflejar una contradicción expresada por el adolescente.

Incluyen diferencias entre lo que el Consejero/a percibe y el comportamiento; entre mensajes verbales y no verbales o entre dos mensajes verbales diferentes. Un mensaje con el fin de confrontar debe darse en un tono neutral.

Si el/la adolescente se muestra o responde con una negación insistentemente, entonces el consejero debe de dar por terminado el tema.

Ejemplo de una confrontación dentro del contexto de una sesión de consejería.

"Basado en lo que me dijiste, de que tenés múltiples parejas y no con todos usas condones, estoy realmente preocupado/a ya que puedes adquirir el VIH, si este es el caso, ¿estás consciente de que te estás poniendo en riesgo de adquirir el virus? Espero que cuando estés listo/a para pensar y hablar más sobre el VIH, sepas que este es el lugar indicado donde puedes venir".

7) Habilidades de comunicación de un Consejero/a eficaz.

La consejería es una actividad relevante en especial durante la adolescencia, etapa en la que se enfrentan a una serie de cambios que no sólo tienen que ver con la imagen corporal y la aparición de los caracteres sexuales, sino con una nueva forma de ver el mundo y de establecer nuevas relaciones con sus padres, su grupo de amigos y la comunidad en general. El inicio de la capacidad reproductiva y el ejercicio de la sexualidad son cambios de suma importancia. Si los/las adolescentes no cuentan con información y orientación adecuados, pueden vivir estos cambios desde una posición muy vulnerable. La adopción de conductas de riesgo los coloca ante el peligro de adquirir el VIH, o de un embarazo no planeado. Frente a estas circunstancias, la ayuda de un personal capacitado se convierte en muchos casos, en la única posibilidad de recibir apoyo.

La consejería integral es una interacción de dos vías entre adolescentes y el personal de salud, para valorar y abordar sus necesidades, conocimientos y preocupaciones generales, sin importar qué servicio demanden.

En la consejería integral, las tareas del Consejero/a son:

- a) Ayudar a adolescentes a identificar sus propias necesidades, dudas, inquietudes, temores como parte de los cambios físicos y emocionales que se presentan en esta etapa para dar información y apoyo emocional.
- b) Proporcionar información apropiada sobre los problemas y necesidades identificadas de
- c) Adolescentes: i) ayudar a adolescentes a tomar sus propias decisiones voluntarias e informadas; ir) facilitar el desarrollo de habilidades necesarias para llevar adelante esas decisiones.

La meta del Modelo de Salud Familiar y Comunitario es proporcionar atención integral en salud y promover vínculos entre esos servicios. La consejería es un componente crítico integrado entre los servicios que ayuda a los y las adolescentes a hacer un mejor uso de los servicios disponibles. La consejería se puede ofrecer en cualquier lugar en donde se brinde atención a los y las adolescentes. De ese modo, el Consejero/a puede analizar una variedad de problemas que pueden estar preocupando al adolescente, sin importar el tipo de servicios que se brinden en el lugar. Satisfacer las necesidades del adolescente puede requerir la REFERENCIA a unidades de salud de mayor resolución, en el caso que no existan servicios localmente.



La consejería no está vinculada directamente con un espacio en la unidad de salud, puesto que muchas estrategias de prevención (por ejemplo la de prevención del VIH y de infecciones de transmisión sexual) involucran el cambio social o de comportamiento más que la atención clínica. De esta forma, la consejería puede ser una parte vital de la extensión de los servicios como medio para ayudar a los adolescentes a identificar sus necesidades, tanto de atención clínica como no clínicas.

Los aspectos de bienvenida al adolescente incluyen ser amigable, respetuoso, no hacer juicios críticos y mostrar interés por su situación y necesidades, en el marco de la metodología CETE, incluye:



Respeto

Las muestras de respeto entre las personas se expresan de modo diferente, en función de la cultura y las costumbres. Es importante que el personal de salud considere cómo van a mostrar su respeto hacia el adolescente. Deben, asimismo, considerar las inequidades de poder que puedan existir entre ellos mismos y él o la adolescente con claridad de la condición socioeconómica o la educación, y cómo esas inequidades pueden afectar la comunicación entre el personal de salud y las/os adolescentes.

Mostrar respeto es apoyar el derecho y la dignidad del adolescente en sus interacciones con el Consejero/a. En muchas culturas, el elogio genuino y el estímulo mostrado hacia adolescentes será muestra del respeto hacia sus esfuerzos como persona que está tratando de manejar sus problemas, aun si tales esfuerzos están desinformados o mal orientados. El elogio y el aliento son, además, eficaces casi siempre para ayudar a que adolescentes reconozcan y logren resolver sus problemas.



Elogio

El elogio es una expresión de aprobación o admiración.

En el contexto de la Consejería, un elogio refuerza un buen comportamiento, lo cual quiere decir identificar y apoyar las conductas de búsqueda de salud del adolescente. Algunos ejemplos serían:

- a) mostrar que usted respeta la preocupación por la salud de ella, (*“Te felicito por buscar ayuda y preocuparte por tu salud, estoy aquí para ayudarte”*).
- b) reconocer las dificultades que pudo haber vencido para acudir a la unidad o centro de salud (*“Es muy importante que hayas venido, hay muchos adolescentes que sienten temor de buscar ayuda, admiro el hecho que hayas superado tus temores”*).
- c) buscar a alguien que, más que juzgar, apruebe (*“Buscar ayuda es muy importante en la adolescencia, ya que es una etapa de muchos cambios que puede confundir al adolescente. Puedes estar segura que estoy aquí para escucharte, sin juzgarte, puedes confiar en mí”*).

Aliento

El aliento significa dar valor, confianza y esperanza. En el contexto de la atención en salud, dar aliento significa dejar saber adolescentes que usted confía en que serán capaces de remontar sus problemas y ayudarles a encontrar la manera para que tal cosa ocurra. Los ejemplos incluyen:

- a) señalar posibilidades esperanzadoras.
- a) enfocarse en aquello que es bueno de lo que ha hecho hasta ahora y en continuar, haciéndolo para aclarar que usted ha comprendido correctamente.
- b) expresarle que ya está haciendo algo por ayudarse a sí misma al acudir a la unidad de salud.

Uso de un lenguaje que él o la adolescente comprenda

- a) Un reto que el Consejero/a enfrenta al trabajar con adolescentes es analizar asuntos relacionados con elección de las palabras. A veces, las palabras que vienen a la mente

pueden parecer demasiado clínicas o incomprensibles. No obstante, para comunicarse de manera eficaz, debe conocer las palabras que los y las adolescentes entenderían.

- b) Durante la consejería, no debe sentirse obligado a emplear palabras que considere molestas. A pesar de ello, es importante identificar aquella que adolescentes usan para referirse a una parte del cuerpo en particular, o a una actividad, y después explicarle que cuando se emplea un término médico se está refiriendo a esa parte del cuerpo o a esa actividad.
- c) Si usted se siente suficientemente cómodo para emplear palabras que se usan comúnmente en el lugar a manera de un puente para la comprensión, estará ayudando a que adolescentes venza su propia desorientación al comentar esos temas. Una parte importante de este proceso de capacitación es que usted exprese estas palabras en voz alta para que empiece a sentirse más cómodo al usarlas o escucharlas de adolescentes.

Empleo de un lenguaje sencillo

- a) Para que exista una comunicación eficaz es esencial que las problemáticas de adolescentes sean explicadas de modo comprensible. Aunque se pueda creer que sabe algo muy bien, no siempre resulta fácil expresarlo de un modo sencillo. La práctica permite llegar a hacerlo.
- b) Es esencial preguntar al adolescente qué es lo que ya sabe. Eso permite tener una idea de qué tanto conocimiento de la terminología (por ejemplo, modismos, palabras comunes y corrientes y términos médicos) posee. Lo anterior constituye también un punto de partida que al mismo tiempo refuerza el conocimiento actual de los y las adolescentes siendo posible corregir las dudas.
- c) Si no se averigua en primera ocasión qué es lo que los y las adolescentes ya saben, pueden resultar dos errores que son bastante comunes: que se le den explicaciones a un nivel que está más allá de poder comprender, o que se desperdicie tiempo explicando lo que él o ella ya sabe.
- d) En consejería, es raro que se disponga del tiempo suficiente para explicar de modo adecuado todo lo que la adolescente necesita saber. Este proceso es mucho más eficaz si la información básica se explica en sesiones educativas grupales previas a la consejería. Entonces, durante la consejería propiamente dicha, usted puede revisar rápidamente la información para ver qué es lo que él o la adolescente entendió o no y qué preguntas pudiera tener, para luego proceder a la consejería individual para promover posibles cambios en el comportamiento.



Diferencia entre Información y Consejería

Información

- ✚ El proceso de proveer información se confunde frecuentemente con orientación. Sin embargo la información es generalmente un proceso de comunicación uni-direccional.
- ✚ Proporciona datos a las personas sobre diferentes aspectos de la salud, sexualidad, VIH/SIDA /ITS y temas relacionados, en forma clara y honesta explicando ventajas, desventajas, posibles complicaciones y riesgos.
- ✚ Existen diversas actividades informativas como charlas, conferencias, discusiones guiadas que pueden apoyarse con afiches, folletos y otros materiales adicionales.

EJERCICIOS DE AUTORREFLEXION ORIENTACIONES

Consejería

- ↳ Es un contacto directo y privado con el adolescente que le permite explicar sus necesidades. A él o a ella se le motiva para que: participe, pregunte, exponga sus dificultades, expectativas y sentimientos.
- ↳ A través de la consejería se clarifican dudas, se disminuyen temores, se despejan mitos o conflictos relacionados con esta etapa del desarrollo.
- ↳ Se brinda apoyo y seguimiento a los usuarios/as que lo requieran.
- ↳ Aunque la información es una forma importante de comunicación, solamente la consejería asegura que se consideren las circunstancias individuales, los intereses personales y los sentimientos de la persona que está recibiendo la consejería.
- ↳ Debe brindarse en un ambiente privado de confidencialidad.

A continuación se presentan varios ejercicios de autorreflexión que le ayudarán a conocer mejor: cómo reaccionaría ante determinadas situaciones que presenten los adolescentes; que respuesta daría; cuáles son las ideas o imágenes previas (pre-conceptos) que tiene sobre los adolescentes para superar los aspectos que considere pueden interferir durante la Consejería.



OBJETIVO

Ayudar a identificar las fortalezas y limitaciones para mejorar las habilidades como Consejero/a.



MATERIALES

Hojas de Ejercicios de Autorreflexión, lápiz de grafito, resaltador.



DURACIÓN

El tiempo de cada Ejercicio de Autorreflexión depende de cuánto se conoce usted mismo; como máximo de tiempo es de 30 minutos.



PROCEDIMIENTO

1. Preparar un lugar para responder cada pregunta del ejercicio (ya sea en la casa, en la unidad de salud o en algún lugar de la comunidad); imaginando cada situación o pregunta para responder con honestidad cada una de ellas.
2. Después de realizar cada ejercicio señale con el resaltador que aspectos son los que pueden interferir de manera negativa en la Consejería.
3. Tome un tiempo después de hacer sus Consejerías para hacer los ejercicios nuevamente, así descubrirá como poco a poco los aspectos negativos identificados en el primer momento se van mejorando. Si desea compartir con algún miembro de su familia o hijos/as puede hacerlo; así recibirá sugerencias que le ayuden a ser día a día mejor Consejero/a.

EJERCICIOS DE AUTORREFLEXION PARA LA CONSEJERIA
¿“PUEDO SER CONSEJERO”?

Ejercicio No. 1

Orientaciones: Marque con una X la frecuencia con que pone en práctica estos hábitos de escucha con otras personas. Para cada pregunta marque la que realice con mayor repetición. Escriba en cada casilla, 1 en el caso de SIEMPRE; 2, en el caso de USUALMENTE; 3 en el caso de ALGUNAS VECES, 4 RARA VEZ y 5 NUNCA. Finalmente sumará tu puntaje

HABITOS DE ESCUCHAR	FRECUENCIA					PUNTOS
	Siempre (1)	Usualmente (2)	Algunas veces (3)	Rara vez (4)	Nunca (5)	
1. Interrumpe a la persona con la que está hablando						
2. Pone atención solamente cuando el tema es interesante						
3. Permite distracciones exteriores cuando habla con alguien (teléfono, preguntas de otros, visitas)						
4. Hace alguna otra cosa mientras escucha						
5. Expresa sus propias ideas sin importar lo que la otra persona ha dicho						
6. Le da sueño cuando la otra persona habla muy despacio						
7. Piensa en lo que va a decir, en vez de estar oyendo a la otra persona						

RECORDAR COMO CONSEJERO/A, SUMAR TU PUNTAJE

- ☞ **24 o menos:** Necesita esforzarse mucho para mejorar sus hábitos de escucha. Trabaje sobre los hábitos negativos para que los supere.
- ☞ **25-37:** Puede mejorar el comportamiento de escucha con la práctica. Necesitas ser más consciente cuando escuchas.
- ☞ **38-50:** Tus destrezas de escuchas son excelentes Realmente sabes escuchar.



EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Ejercicio No. 2

Practicando la técnica de Repetir o Parafrasear

Orientaciones: Unirse con otro Consejero/a. Uno de los/as dos leerá la frase y otro/a aplicará la técnica, de acuerdo a la lectura teórica.

1. “Solo he tenido una relación con mi novio y (silencio).....”
2. “Con el condón no se siente lo mismo...por eso no lo uso”
3. “No quiero usar la píldora, tengo miedo que mi madre me las encuentre”
4. “He leído que la masturbación vuelve loco....y yo lo hago”
5. “ A pesar de lo que me decían en mi casa, perdí mi virginidad”
6. “Estoy pensando que es una buena idea saber cómo cuidarse”
7. “Estoy molesta con mis amigas, dicen que soy anticuada porque no me he acostado con mi novio”



EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Ejercicio No. 3

Practicando la técnica de Aclarar o Clarificar

Orientaciones: Unirse con otro Consejero/a. Un miembro de la pareja leerá la frase y el otro aplicará la técnica, de acuerdo a la lectura teórica.

1. “No me gusta que mi novio sea **tan cariñoso...**, me hace sentir mal, tengo que respetar a mis padres.....”
2. “Mis padres me **matarían** si saben que tengo relaciones con Pedro”
3. “Me gusta esa chavala, pero dicen que es **bien loca**”
4. “Dicen que mi novio es un **zángano** y no sé si creer lo que me dice”
5. “ Tengo varios hermanos, pero todos son tan **balurdes**”
6. “**A veces** uso condón, otras no”
7. “Si tengo relaciones, pero hasta hoy **nunca me ha pasado nada**”

Nota: Las palabras en negritas, son las que tendrán que ser aclaradas por el Consejero/a



EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Ejercicio No. 4 Practicando la técnica de Reflejar sentimientos

Orientaciones: Unirse con otro Consejero/a. Un miembro de la pareja leerá la frase y el otro aplicará la técnica, de acuerdo a la lectura teórica.

1. “Tuve relaciones sexuales y usé condón, pero se rompió. Ahora no sé si ella está embarazada.....”
2. “Cuando me masturbo me siento bien, pero luego me viene la idea de que me volveré loco”
3. Mi mamá me dice que “los muchachos me van a respetar más si soy de la casa... pero a mí me gusta salir y estar con ellos todo el tiempo”
4. “¡No es justo! No puede ser que me haya pasado, solo fue una vez que lo hice. No puedo estar embarazada”
5. “ No sé cómo pude ser tan tonta y dejarme convencer”
6. “Yo no quería hacerlo, pero él me aseguró que no pasaría nada”
7. “La única persona con la que he estado, estuvo con uno de mis amigos. Él está ahora muy enfermo, no sabe lo que tiene”

Nota: Revise su respuesta:

- | | | |
|------------------------|--------------------|--------------|
| 1. Temor | 4. Culpa-Temor | 7. Decepción |
| 2. Desesperación-rabia | 5. Rabia-decepción | |
| 3. Miedo | 6. Confusión | |



EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Ejercicio No. 5 **Practicando el CETE de la Consejería**

Orientaciones: Mediante Juego de roles, asuma el papel que guste de cada caso. Si asume el papel del Consejero/a, ayude al que realiza el de adolescente a tomar la mejor decisión; haciendo uso de todas las técnicas de la escucha activa.

Caso No. 1

Un adolescente de 17 años te busca para solicitar ayuda ya que tiene miedo de haber contraído una infección de transmisión sexual. Es una persona muy tímida. Sus amigos lo presionaron para tener relaciones sexuales desde hace algún tiempo.

Caso No. 2

Una adolescente de 15 años busca ayuda porque tuvo relaciones sexuales con su novio y tiene miedo de salir embarazada; ella quiere conocer los diferentes métodos anticonceptivos.

Nota: Recuerde utilizar la guía CETE para la Consejería



GUIA DE AUTOEVALUACION



Es importante estimular el desarrollo de la autonomía en las y los adolescentes, en especial los aspectos cognitivos para la toma de decisiones, como Consejero/a:

Etapas del CETE	1ª. Conseje ría	2ª. Consejería	3ª. Consejería
1. Construcción de Entendimiento mutuo a) Dar la bienvenida b) Hacer las presentaciones c) Introducir el tema de Consejería d) Asegurar la confidencialidad			
2. Exploración a) Explorar las necesidades de adolescentes y jóvenes, sobre su salud, riesgos, contexto, circunstancias, incluyendo su salud sexual y reproductiva. b) Evaluar el conocimiento del adolescente para darle la información que requiera. c) Ayudar a percibir o determinar sus preocupaciones e intenciones sobre su salud, además de las reproductivas, sus riesgos de ITS o de reinfección del VIH.			
3. Toma de decisiones a) Identificar qué decisiones tiene que tomar él o ella. b) Identificar las opciones que tiene y sus limitaciones en cada decisión. c) Valorar los beneficios, desventajas, limitaciones y consecuencias de cada decisión. d) Animar al adolescente para que tome su propia decisión, reconociendo las limitaciones que quedan fuera de su alcance.			
4. Ejecución de la decisión a) Elaborar un plan concreto y específico para llevar adelante la decisión. b) Identificar las habilidades que se requerirán para tomar una decisión. c) Practicar las habilidades que sean necesarias con la ayuda del Consejero. d) Hacer un plan de seguimiento.			

Aspectos a explorar durante la Consejería

Detección de riesgos y factores de protección

1. Cuando el/la adolescente asista a una Consejería el abordaje en la entrevista debe ser integral, o sea, debe abarcar todas las áreas y los entornos donde éste se desenvuelve. Este elemento es clave ya que permite al Consejero/a identificar los factores que representan un potencial o una limitante ante la situación que plantea.
2. Investigar sus antecedentes personales y familiares, estructura y vínculos en la familia, los amigos, vivienda, educación, trabajo, vida social, hábitos de vida, sexualidad, situación psico-emocional y desarrollo cognitivo, darán una idea integral sobre su situación. Esto permitirá detectar aquellas situaciones que aumentan la posibilidad de sufrir un daño (riesgo) y/o los factores protectores o de resiliencia, entendida como la combinación de factores (fuerzas y recursos) que ayudan a los niños y adolescentes a manejar los problemas y adversidades de la vida.
3. Es conveniente comenzar con preguntas generales, como los datos filiales, antecedentes familiares y personales y enfermedades de la infancia, hasta que el/la adolescente y el/la consejero/a ganen confianza mutua para abordar posteriormente aspectos más delicados (consumo, sexualidad, etcétera).



1. Familia, Educación y trabajo

En América Latina y el Caribe, la familia es probablemente el factor más importante que contribuye al desarrollo y salud del adolescente. La familia es un factor protector en la vida de los y las adolescentes, por lo tanto es indispensable su inclusión en el proceso de Consejería.

FACTORES PROTECTORES		
	Temas de interés	Preguntas efectivas
Familia	Estructura Familiar	¿Cómo está compuesta tu familia? ¿Con quién convivís? ¿Dónde? ¿Con quién te llevas mejor/tenés más confianza? ¿Con quién tenés dificultades?
	Nivel Socio-Económico de la Familia	¿Cuántas personas viven en tu casa? ¿Cuántos cuartos tiene? ¿Cuántas personas duermen en un cuarto?

	Funcionalidad Familiar	<p>¿Cómo son los días con tu Familia?</p> <p>¿Cómo toman las decisiones?</p> <p>¿De qué temas se conversa con mayor frecuencia?</p>
	Percepción de él/la adolescente de su relación familiar	<p>¿Cómo sentís que es la relación que tenés con tu familia la mayor parte del tiempo?</p> <p>¿Cómo te tratan?</p> <p>¿Cómo tratan a los demás?</p>
	Hábitos, comportamientos en la familia	<p>¿Alguien en tu familia ha tenido problemas por consumo de alcohol y/o drogas, violencia, problemas legales?</p> <p>¿Hay antecedentes de suicidios o intentos de suicidio?</p>
Educación	Rendimiento escolar	<p>¿Cómo te está yendo en la escuela?</p> <p>¿Has repetido algún año?, ¿cuándo?</p> <p>¿Tenés alguna dificultad en la escuela?</p> <p>¿Quieres continuar estudiando o no?</p>
	Apoyo familiar	<p>¿Tu familia participa en actividades escolares?</p> <p>¿Te apoyan para continuar los estudios?</p>
	Vínculos en la escuela	<p>¿Cómo es la relación con tus compañeros/as y/o maestros?</p> <p>¿Te sentís bien con ellos/as? ¿Te has sentido aceptado/a, querido/a rechazado/a, ignorado/a?</p>
	Satisfacción escolar	<p>¿Te gusta la escuela?</p> <p>¿Cómo te sentís en la escuela?</p> <p>¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?</p>

Indicadores de riesgo escolar	<p>o culturales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Insatisfacción o conflictos con la escuela, los profesores, maestros y compañeros/as. ✗ Bajo rendimiento escolar en relación con sus compañeros/as. ✗ Abandono escolar o faltas injustificadas. ✗ Problemas económicos o laborales que entorpecen su escolaridad. ✗ Problemas de conducta. ✗ Problemas de aprendizaje. ✗ Repetición de grado.
--------------------------------------	--

2. Hábitos

En el proceso de Consejería deben explorarse los hábitos de los y las adolescentes, para identificar factores de riesgo.

Aspectos a explorar durante la Consejería	Preguntas de apoyo
Consumo de Drogas	<p>¿Qué piensas sobre usar drogas?, ¿Consumís o has consumido alguna vez algún tipo de droga?, ¿Cuáles?</p> <p>¿Hay consumo o venta de drogas en la escuela?</p> <p>¿Qué haces (él o ella y sus amigos) con respecto a las drogas? ¿Les parece un problema?</p>
Habito de fumar	<p>¿Fuma?</p> <p>¿A qué edad comenzaste?</p> <p>¿Cuántos cigarrillos te fumas al día?</p> <p>¿Has escuchado que el cigarrillo es dañino para la salud?</p>
Consumo de alcohol	<p>¿Bebes?</p> <p>¿A qué edad comenzaste?</p> <p>¿Qué tipo de bebida alcohólica consumís?</p> <p>¿Qué cantidad? ¿Con qué frecuencia?</p> <p>¿Con quienes generalmente bebes?</p>
Dietas	<p>¿Cómo es tu comida? ¿Te preocupa tu peso y tu cuerpo? ¿Has estado haciendo dietas últimamente?</p>
Indicadores de riesgo	<ul style="list-style-type: none"> ✗ El consumo de alcohol se asocia con actos de violencia. ✗ El consumo de alcohol y/o tabaco y/o drogas se asocia con el inicio precoz de relaciones sexuales, múltiples compañeros/as sexuales y falta de protección en las relaciones sexuales; por lo tanto, se incrementa el riesgo de embarazo y de contraer una ITS o VIH/sida.

