

Habilidades en Consejería

Objetivo: El alumno conocerá las características que debe desarrollar la persona que se dedica a la consejería.

TEMA:

- Habilidades

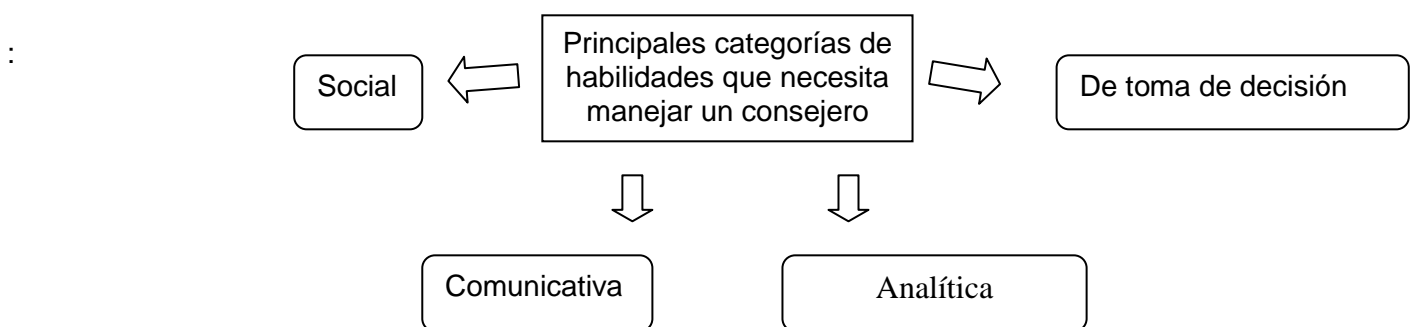
SUBTEMAS:

- 1.1. Definición de habilidad

Las habilidades constituyen el dominio de acciones (psíquicas y prácticas) que permiten una regulación racional de la actividad, con ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee. Las habilidades se forman con la sistematización de las acciones subordinadas a un fin consciente y se desarrollan sobre la base de la experiencia del sujeto, de sus conocimientos y de los hábitos que posee; pero los conocimientos se manifiestan o expresan concretamente en las habilidades, en la posibilidad de operar con ellos, de ahí que se les denomine como instrumentación consciente en la manifestación ejecutora de la actuación de la persona en un contexto dado.

- 1.2. Habilidades en consejería

Las habilidades en consejería, permiten que el profesional adquiera las destrezas necesarias para establecer la relación interpersonal con el cliente. El consejero busca ayudar al paciente como primer objetivo.



+Social: Es el dominio de normas y costumbres sociales imperantes.

+Comunicativa: es saber llevar una interacción social.

+Analítica: comprende el proceso de ir a las partes de un todo y las relaciones que guardan entre ellas.

+Toma de decisión: es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones.

1.3. Recursos interpersonales para la relación de ayuda

Para llevar a cabo esa relación de ayuda se consideran determinadas actitudes y recursos del consejero que favorecen la relación con el cliente. Algunas de las principales habilidades que debe mostrar el consejero, son las siguientes:

1.3.1 Empatía

Significa ponerse en el lugar del otro, es entender la conducta de la persona, tratado de ver el mundo desde su punto de vista y guiarle para que él mismo la comprenda.

1.3.2 Autoconocimiento

De esta forma es posible distanciarse del problema que se está tratando y mantener una actitud profesional, que permite ser más objetivo en el análisis de sus problemas. Si el consejero conoce sus propios sentimientos y reacciones, no se sentirá involucrado en el problema y sus vivencias servirán como herramientas en el proceso de consejería.

1.3.3 Autenticidad y congruencia

La congruencia se refiere a la capacidad de expresar de manera clara y sincera, opiniones y emociones. Es mostrarse con franqueza en relación a lo que se expresa verbal y no verbalmente. En la expresión de sus emociones, el terapeuta debe ser congruente y no manifestar un doble mensaje en su comunicación.

1.3.4 Escucha activa

Saber atender y oír lo que la persona está diciendo implica, no solo callar sino estar atento a percepciones y sentimientos del otro, así como a sus necesidades de información.

1.3.5 Apoyo con calidez

La actitud de consejero debe favorecer la expresión de sentimientos y transmitir interés de tales sensaciones o conductas.

1.3.6 Entrevistar

El consejero debe saber entrevistar, el hacer preguntas abiertas se utiliza para obtener información, provocar respuestas o reflexión en el interlocutor. Sin embargo no es conveniente hacer muchas preguntas.

1.3.7 Sintetizar

Repetir escueta y claramente el mensaje ayuda a demostrar a la persona y a nosotros mismos que se ha entendido el mensaje.

1.3.8 Reforzar

El consejero debe ser una persona que alienta, refuerza o estimula al cliente hacia un objetivo o un cambio. Las sensaciones positivas son necesarias para avanzar. Esta habilidad es fundamental utilizarla, para que el cliente se sienta motivado.

1.3.9 Flexibilidad

Esta habilidad le permite la posibilidad de actuar de muy diversas formas, así como de adaptarse a distintas situaciones sin entrar en conflicto.

Bibliografía:

Acevedo, Alejandro. (2004). El proceso de la entrevista: Conceptos y modelos. México: Editorial Limusa.

Barreto, Arranz y Montero. (1997). Counseling: instrumento fundamental en la relación de ayuda. En Martorrell, M. C. y González, R. Entrevista y consejos psicológicos. Madrid: Editorial Síntesis.

Okun, B. F. (2001). Ayuda de forma efectiva. Counseling Técnicas de terapia y entrevista. Barcelona. Barcelona: Editorial Paidós.