

***Introducción al "Counselling" y
relaciones de ayuda para personas
voluntarias en organizaciones
LGTB+***

ernolando@gmail.com

AYUDAR

Intentar aliviar, hacer más ligero el peso de quien, a causa de diferentes motivos sufre





RELACIÓN DE AYUDA

... es aquella en la que una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y afrontar la vida de manera más adecuada

C. Rogers

ELEMENTOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA

- **Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes.**
- **Objetivos dirigidos a una mejor atención, pero con vínculos al autocuidado y a la mejora en el trabajo en equipo.**
- **Basada en el proceso comunicativo, con especial atención a la emoción y a la motivación**

- **ACOMPañAR**
- **POTENCIAR**
- **FACILITAR**

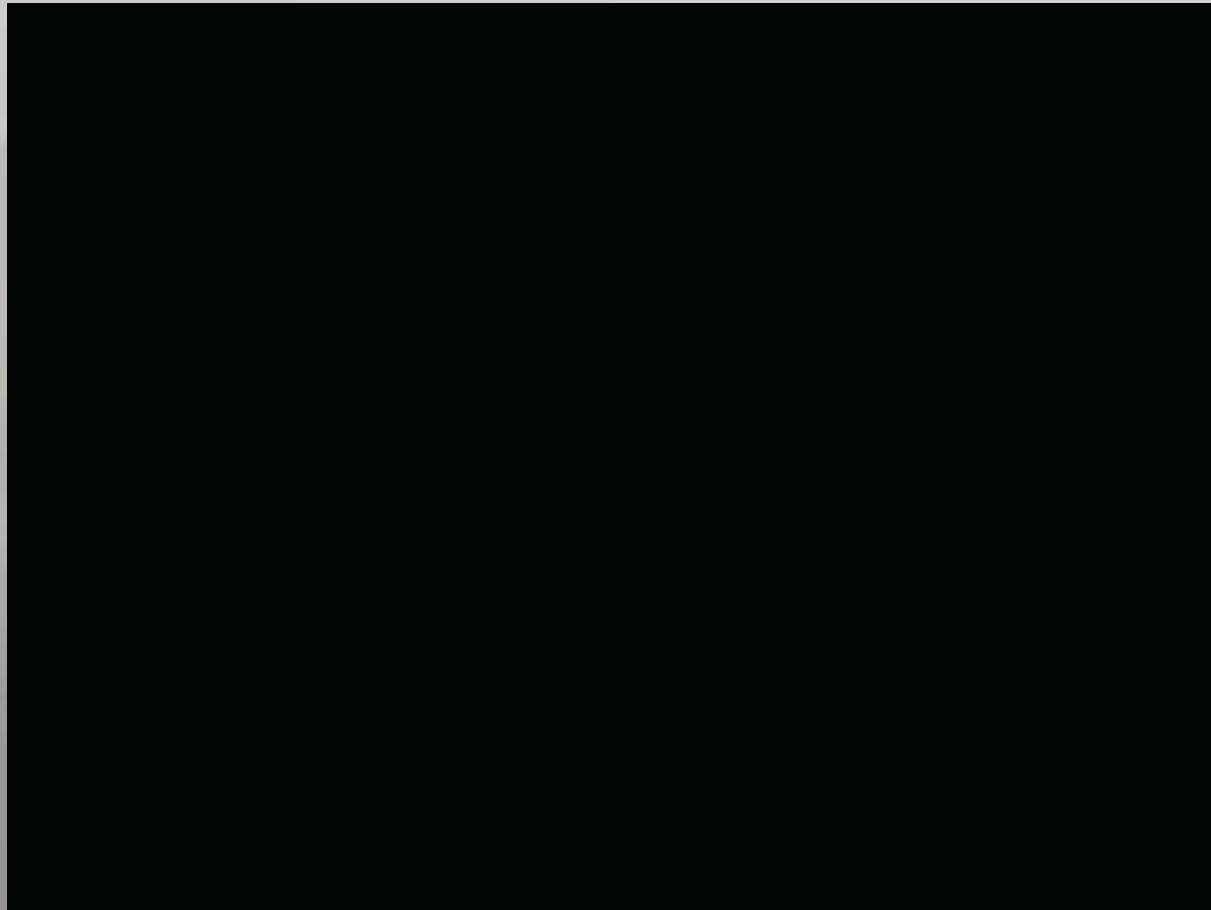


Actitudes Básicas

- **Aceptación Incondicional o Consideración Positiva**
 - Ausencia de juicio moralizante
 - Acogida incondicional del mundo de los sentimientos
 - Consideración positiva
 - Cordialidad o calor humano

Actitudes Básicas

- **Comprensión empática**



Actitudes Básicas

- **Comprensión empática**
 - Percibir cómo el otro ve el mundo, captar los sentimientos ajenos de la manera más ajustada posible a como son vividos
 - Esfuerzo cognitivo, emocional y conductual
 - Es unidireccional
 - Las diferentes experiencias pueden marcar límites
 - Riesgo de vulnerabilidad en el ayudante

Actitudes Básicas

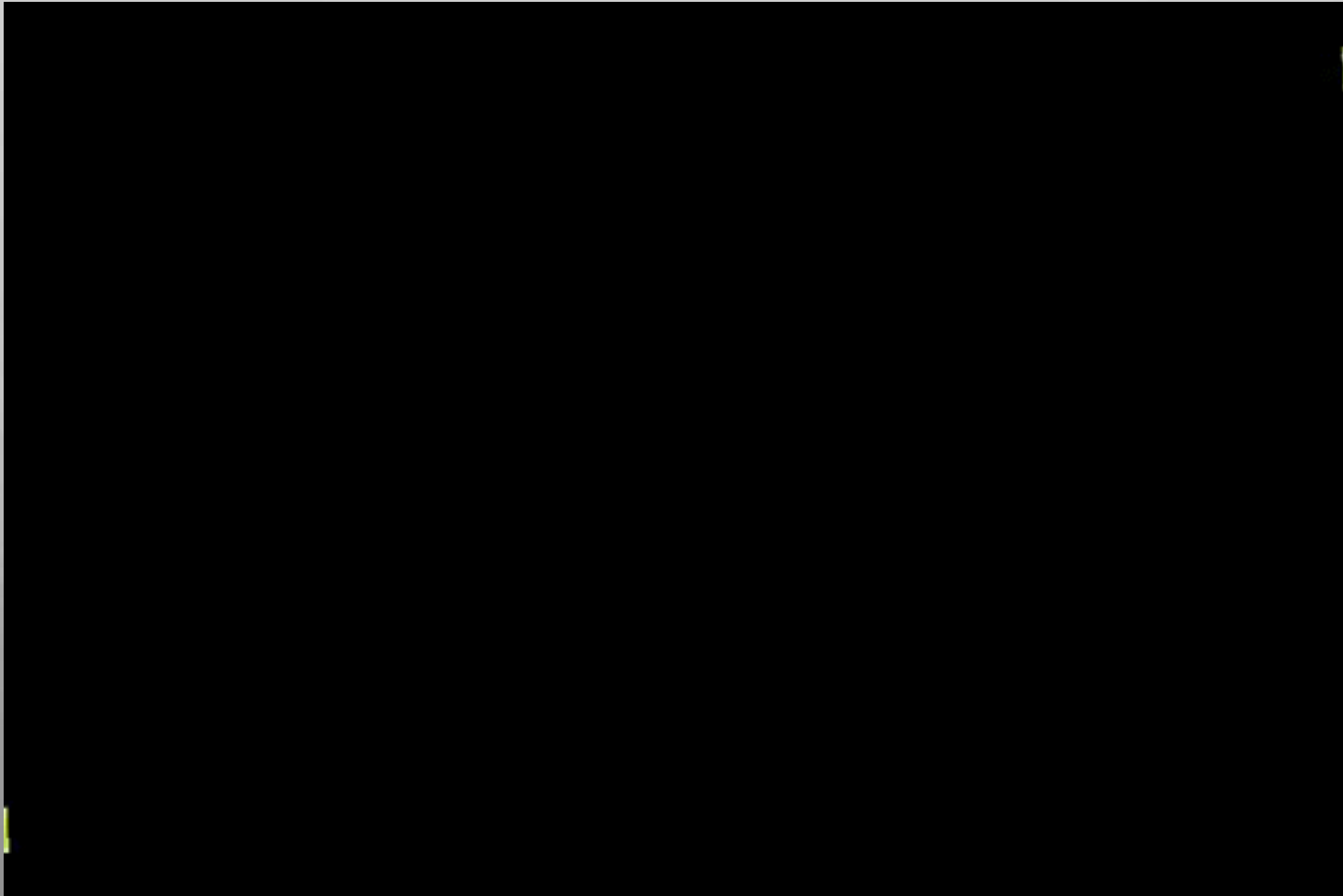
- **Autenticidad, genuinidad y congruencia.**
 - Ayudante auténtico, integrado y real
 - Niveles intrapersonal e interpersonal
 - Fundamental para el establecimiento del vínculo
 - Atención a la verbalización y a las emociones
 - Requiere un trabajo personal previo, comienza por el autoconocimiento

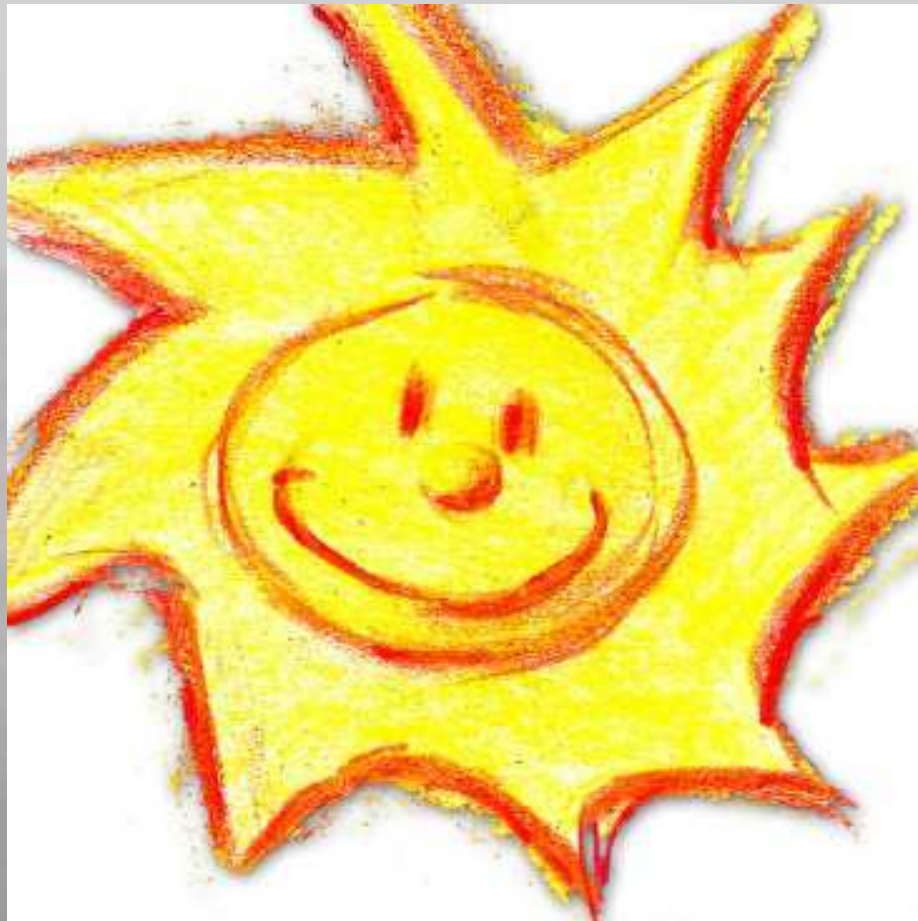
TÉCNICAS BÁSICAS

- **Escucha activa**
 - Percibir, pensar, sentir, actuar, adaptar el cuerpo
 - Atención comprometida; a experiencia y sentimientos, verbal y no verbal
 - Escucha integral; verbal, conductas, e influencia del contexto

TÉCNICAS BÁSICAS

- Escucha activa





TÉCNICAS BÁSICAS

- **Preguntar, sintetizar, clarificar**
 - Preferencia por las preguntas abiertas, para ir cerrándolas
 - Esperar respuestas y no condicionarlas
 - Atención a los límites
 - Prestar atención a los procesos de autoexploración y autocomprensión que necesita el ayudado

TÉCNICAS BÁSICAS

- **Reformulación, respuesta empática**
 - Desaprendiendo; juicio, interpretación, paternalismo, consuelo vacío, investigación superflua o dando soluciones
 - Formas; reiteración, dilucidación, devolución de fondo emotivo

TÉCNICAS BÁSICAS

- **Confrontación I**
 - “Sin comprensión es una agresión”
 - Tipos; didáctica, con la experiencia, con cualidades y recursos, con sus debilidades, incitando a la acción
 - Características, en confianza, específica, como propuesta, con voluntad de ayudar, directa y respetuosa

TÉCNICAS BÁSICAS

- **Confrontación II**
 - Ante rumiaciones de carácter negativo
 - Ante conductas manipulativas o autoengaños
 - Ante situaciones que requieren acción
 - Ante incongruencias
 - Ante conductas de complacencia, o evasión de responsabilidades

TÉCNICAS BÁSICAS

- **Confrontación III**
 - **Confrontación ética. Según valores**
 - **Diferenciar coerción (amenaza), manipulación (engaño) y persuasión (influencia intencional para inducir un cambio libremente aceptado)**
 - **Principios para la persuasión; concreción y claridad, generar confianza y resultar comprensivos y respetuosos**

TÉCNICAS BÁSICAS

- **Personalización**
 - Centra la intervención en la persona ayudada, en sus dificultades, en los recursos disponibles y en su activación.
 - Personalizar el significado
 - Personalizar el problema. Conductas deficitarias por parte del ayudado
 - Personalizar el sentimiento. Consecuencia de lo anterior
 - Personalizar el fin

TÉCNICAS BÁSICAS

- **Autorrevelación e inmediatez**
 - Iguala y reduce barreras
 - Pueden facilitar el vínculo, o no
 - Sin interferir en el rol
 - Sin interferir en el objeto de atención

