

## UN MODELO DE CONSEJERIA

### A. Alcanzar una relación de confianza

1. Escuche sin enjuiciar y con mucha atención lo que la persona está sintiendo y experimentando. Corrobore lo que usted entiende que la persona está diciendo para determinar si ambos están en la misma onda.
2. Permita que la persona experimente su calor y preocupación a través de su continua atención, y sus respuestas empáticas.
3. Pregunte a la persona sobre la crisis - cómo comenzó, cómo se desarrolló, cómo el o ella se siente ahora.
4. Permítale saber que ustedes pueden trabajar juntos para mejorar la situación de él o ella.
5. Afirme la persona en todo lo que sea posible--señale que usted está consciente del valor que se necesita para cargar el peso de dicha crisis y además para solicitar ayuda.
6. Vea a la persona como una que tiene la habilidad para hacer frente a la crisis, aprender y crecer en medio de ella. Haga a la persona consciente de ello.

### B. Romper el problema en sus componentes mayores

1. A medida que la persona explora el problema, ayúdele a descomponerlo en sus partes. Separe aquellas partes del problema que la persona puede manejar de aquellas con las que no puede hacer nada. (No es bueno perder energía con las últimas.)
2. Ayude a la persona a escoger la parte del problema con la cual puede trabajar primero.
3. Estimule a la persona a describir cualquier esfuerzo previo en la solución de esa parte del problema. (No es bueno repetir cosas que no han trabajado en el pasado.)
4. Estimule a la persona a pensar en otras soluciones posibles--quizás puede sugerir algunas ideas al respecto.
5. Ayúdele a examinar cualquier solución en términos de las consecuencias probables. Qué pasaría si.....?
6. Ayude a la persona a decidir qué alternativa quiere tratar *ahora*.
7. Analice con él o ella los recursos internos y externos que tiene disponibles para enfrentar la situación, ejemplo; fuerza interna, amistades, familia, recursos espirituales y todo aquello que le permite superar la situación.
8. Manténgase afirmando los esfuerzos de la persona para enfrentar la crisis, expresando aprecio por los pasos que dá para superar la situación responsablemente.

### C. Retar al individuo a tomar una acción constructiva (en alguna parte del problema)

1. Estimule a la persona a planificar el acercamiento que hará a la parte del problema que ha decidido enfrentar. El plan debe ser realista y con metas pequeñas, pero realizables.
2. Estimule el compromiso de implantar el plan de acción, comenzando lo más pronto posible y durante el tiempo acordado.
3. Si la persona se resiste a actuar, ayúdele a explorar y resolver dicha resistencia.
4. Asegúrele que usted estará disponible para ayudarle a luchar con la implantación del plan.
5. Apoye la persona en crisis con una esperanza realista. Use los recursos religiosos, como la oración, para fortalecer el sentido de responsabilidad, su fuerza, el apoyo de otras personas y de Dios.
6. No se comprometa a hacer nada que el individuo pueda hacer por él o ella mismo o misma.
7. Señale que en la medida que la persona comience a hacer algo por su situación, no importa cuán pequeño, los sentimientos personales mejorarán, se sentirá menos deprimido o deprimida, tendrá más esperanza en el futuro y aumentará su autoestima.
8. Haga que la persona le llame por teléfono entre cada sección para que le deje saber cómo va trabajando el plan de acción. Haga una cita para verla otra vez.
9. Estimule la persona a movilizar activamente los recursos que tiene para enfrentar la crisis -- espiritual, interpersonal, recursos internos y recursos prácticos.
10. Manténgase afirmando la persona, expresando aprecio por lo que él o ella están tratando de hacer para resolver la crisis responsablemente.
11. Analice las posibilidades de crecimiento para superar la crisis efectivamente.
12. Determine un tiempo para reunirse otra vez con la persona.

### D. Desarrollar un continuo plan de crecimiento y acción Develop and ongoing growth-action plan.

1. En la próxima reunión o reuniones, pídale a la persona que le describa lo que pasó en la implantación del plan de acción, y afirme todo tipo de triunfo por más pequeño que este haya sido.
2. Ayude a la persona a desarrollar la próxima meta en el plan de acción para superar las otras partes del problema. (Cuál es el próximo paso?) Repita las partes B y C que sean necesarias para que la persona continúe el plan de acción efectivamente.

3. Dígame que en la medida que uno supera una parte del problema se hace más fácil superar otras; ya que los mecanismos de superación se hacen más fuertes. Las expectativas realistas, basadas en el potencial de la persona y en su nivel de superación, aumentan las posibilidades de triunfo sobre la situación que le afecta.
4. Estimule a la persona a ayudar a otros y a otras, y a aceptar la ayuda de aquellos o aquellas que han pasado por la misma situación. (Asistir a terapias de grupo)
5. Ayude a la persona a identificar y hacerse parte de esos grupos de apoyo. (Grupos de apoyo, alcohólicos anónimos, grupos de oración, etc.)
6. Ayúdele a reconocer que el crecimiento ocurre a través de los esfuerzos de superación constructivos.
7. Cuando disminuya la tensión de la crisis, estimule la persona a reflexionar sobre la crisis y lo que ha aprendido de ella.
8. Ayúdele a poner la crisis en el contexto de su fe y cómo ésta puede ayudar en el crecimiento espiritual.

## **CONSEJERIA DE CRISIS**

### **FASES EN EL DESARROLLO DE LA CRISIS**

1. Surge un problema que causa tensión y éste moviliza respuestas para resolver dicho problema.
2. Los mecanismos para resolver la tensión y re-establecer el balance o equilibrio en la persona fracasan.
3. La tensión continúa creciendo y moviliza otros recursos personales para resolver la crisis. (se pasa el punto de entrada crítico)
4. Si el problema no se resuelve, se pasa otro punto de entrada y la persona alcanza el nivel sobre el cual la personalidad comienza a desorganizarse creando problemas psicológicos, psicosomáticos, interpersonales y espirituales.

### **CRISIS DE DESARROLLO Y CRISIS ACCIDENTAL**

1. La crisis de desarrollo es parte del crecimiento humano. Las personas atraviesan una serie diferente de etapas. La tendencia de las personas es permanecer en la misma etapa en vez de moverse hacia adelante. Esta tensión crea crisis de desarrollo en el ser humano.
2. La crisis accidental es precipitada por pérdidas inesperadas. Estas son *situaciones emocionales peligrosas*.

### **CONSEJERIA INFORMAL**

1. Mantenga un listado confidencial, al día, de personas que usted sospecha pueden caer en una crisis porque hay algo ocurriendo en sus vidas que puede resultar en crisis.
2. Sea sensitivo o sensitiva a signos sutiles de tensión. Quién está sufriendo? Esté atento a esos signos.
3. Use frases de "apertura" cuando hable con dichas personas. Por ejemplo:  
 Cómo van las cosas para tí, dentro de esta situación tan difícil?  
 Lo que dices sugiere que estás cargando un gran peso.  
 Se ve que estás sintiéndote molesto, con coraje, culpable.....  
 Siento que tú tienes un peso que está preocupando tu mente.
4. Escuchar y responder a los sentimientos de las gentes.

### **PROCESO CORTO DE CONSEJERIA (FORMAL O INFORMAL)**

1. Escuche intensamente y ayude a la persona a identificar sus sentimientos con mucho cuidado. (Yo oigo que TU dices, TU sientes,)
2. Use preguntas cuidadosamente para tratar de enfocar áreas de conflicto rápidamente.
3. Ayude a las personas a revisar el problema en su totalidad.
4. Provea información útil.
5. Enfoque en los problemas, conflictos o decisiones mayores de la persona con el propósito de ayudar en la clarificación de alternativas viables.
6. Ayude a la persona a decidir en el próximo paso a seguir y cómo tomarlo.
7. Provea guías prácticas cuando sea necesario.
8. Dele apoyo emocional e inspiración a la persona.
9. Si el proceso corto no es adecuado, entonces considere consejería de largo plazo.

## **RESPUESTAS NO CONSTRUCTIVAS EN SITUACIONES DE CRISIS**

1. Negación de que el problema existe.
2. Evadir el problema (uso de alcohol y drogas)
3. Negarse a buscar o aceptar ayuda
4. Inabilidad de expresar y controlar sentimientos negativos
5. Fracaso en explorar la naturaleza de la crisis y buscar soluciones alternas
6. Proyectar en otros la mayor responsabilidad por causar o curar la crisis
7. Evitar relaciones con amigos y amigas, familiares y otra gente que les puedan ayudar en la crisis

## **CUANDO REFERIR**

### **A. QUIENES SON LAS PERSONAS QUE NECESITAN SER REFERIDAS:**

1. Aquéllos o aquéllas que pueden ser ayudados más efectivamente por otra persona.
2. Aquéllos o aquéllas con problemas para los cuales hay agencias especializadas en la comunidad.
3. Aquéllos o aquéllas que la ayuda pastoral no les es efectiva después de cuatro o cinco sesiones.
4. Aquéllos o aquéllas cuyas necesidades obviamente superan el tiempo o el entrenamiento que tiene el pastor.
5. Aquéllos o aquéllas con necesidades financieras crónicas. Agencias de bienestar público tienen trabajadores sociales entrenados para intervenir en estas crisis.
6. Aquéllos o aquéllas que necesitan cuidado médico u hospitalización.
7. Aquéllos o aquéllas que necesitan psicoterapia intensiva.
8. Aquéllos o aquéllas que uno duda de la naturaleza de su problema.
9. Aquéllos o aquéllas que están severamente deprimidos o suicidas.
10. Aquéllos o aquéllas con los cuales el pastor tiene reacciones negativas severas o atracción sexual intensa.

### **B. PERSONAS CON DISTURBIOS MENTALES SEVEROS QUE DEBEN SER REFERIDAS:**

1. Personas que creen (sin ninguna base en la realidad) que otros están tratando de hacerles daño, asaltarles sexualmente, o influenciarles en formas extrañas.
2. Los que tienen sueños de grandeza sobre ellos o ellas mismos.
3. Aquéllos o aquéllas que exhiben cambios bruscos en los patrones típicos de su conducta.
4. Aquéllos o aquéllas que tienen alucinaciones, escuchan voces y sonidos no existentes, o que alegan ver cosas y personas que no existen o que murieron.
5. Aquéllos o aquéllas que tienen ideas rígidas y grotescas y que no pueden ser influenciados por la lógica.
6. Aquéllos o aquéllas que observan patrones repetitivos de acciones compulsivas o de pensamientos obsesivos.
7. Aquéllos o aquéllas que están desorientados (inconcientes del tiempo, lugar, o identidad personal).
8. Aquéllos o aquéllas que están deprimidos al punto del estupor o que observan conducta agresiva.
9. Aquéllos o aquéllas que estan retraídos en su propio mundo y que han perdido interés en las actividades normales de la vida.

### **C. A DONDE REFERIR:**

1. Reunir un archivo de recursos comunales donde se pueden hacer referidos.
2. Desarrollar relaciones con agencias sociales y profesionales de la salud mental.

### **D. COMO REFERIR:**

1. Crear esta expectación en la persona.
2. Mencione la posibilidad de un referido en las primeras secciones de consejería.
3. Comience con la percepción que la persona tiene de su problema y el tipo de ayuda necesitada.
4. Trabaje para llevar la percepción que usted tiene del problema de él o ella y sus soluciones lo más cerca posible del futuro consejero, para que el referido sea exitoso.
5. Ayude a resolver la resistencia emocional que pueda tener la persona contra el nuevo consejero o la agencia recomendada.
6. Interprete la naturaleza general del tipo de ayuda que la persona puede recibir, relacionándola con la necesidad que tiene.
7. Establezca una relación de rapport lo suficientemente fuerte para que sirva como un puente por el cual pueda pasar para establecer la nueva relación.
8. Estimule a la persona para que realmente trate al terapeuta o la agencia recomendada.
9. Déjele saber a la persona que su cuidado pastoral y preocupación continuará después del referido.
10. Trate de referir a un terapeuta que conozca la cultura de la persona que se está refiriendo.