

SELF

Counseling.

La tecnología con alma

Dr. José Luis Bimbela Pedrola

Escuela Andaluza de Salud Pública

<http://bimbela.es>

joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es

SELF COUNSELING (1)

OBJETIVO FINAL:

**Mejorar la SALUD bio-psico-social
del ciudadano**

OBJETIVO INTERMEDIO:

**Mejorar la salud (bio-psico-social)
del profesional que intervienen
con los ciudadanos**

SELF COUNSELING (2)

MÉTODO:

Adquisición de HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS para la relación con “EL OTRO”:

PROFESIONAL - CLIENTE EXTERNO
(paciente, familiar, laboratorios farmac.)

PROFESIONAL - CLIENTE INTERNO
(equipo, jefes, subordinados)

PROFESIONAL - ENTORNO DOMÉSTICO
(pareja, hijos, padres, amigos)

SELF COUNSELING (3)

PROTAGONISTAS:

- ❑ EI PROFESIONAL FACILITANDO
(conocimientos, habilidades, alternativas, técnicas, pistas, instrumentos, recursos, apoyo)
- ❑ EI “OTRO” CONDUCIENDO (su proceso, sus cambios, sus decisiones, su salud, su vida)

SELF COUNSELING (4)

IDEAS-MARCO:

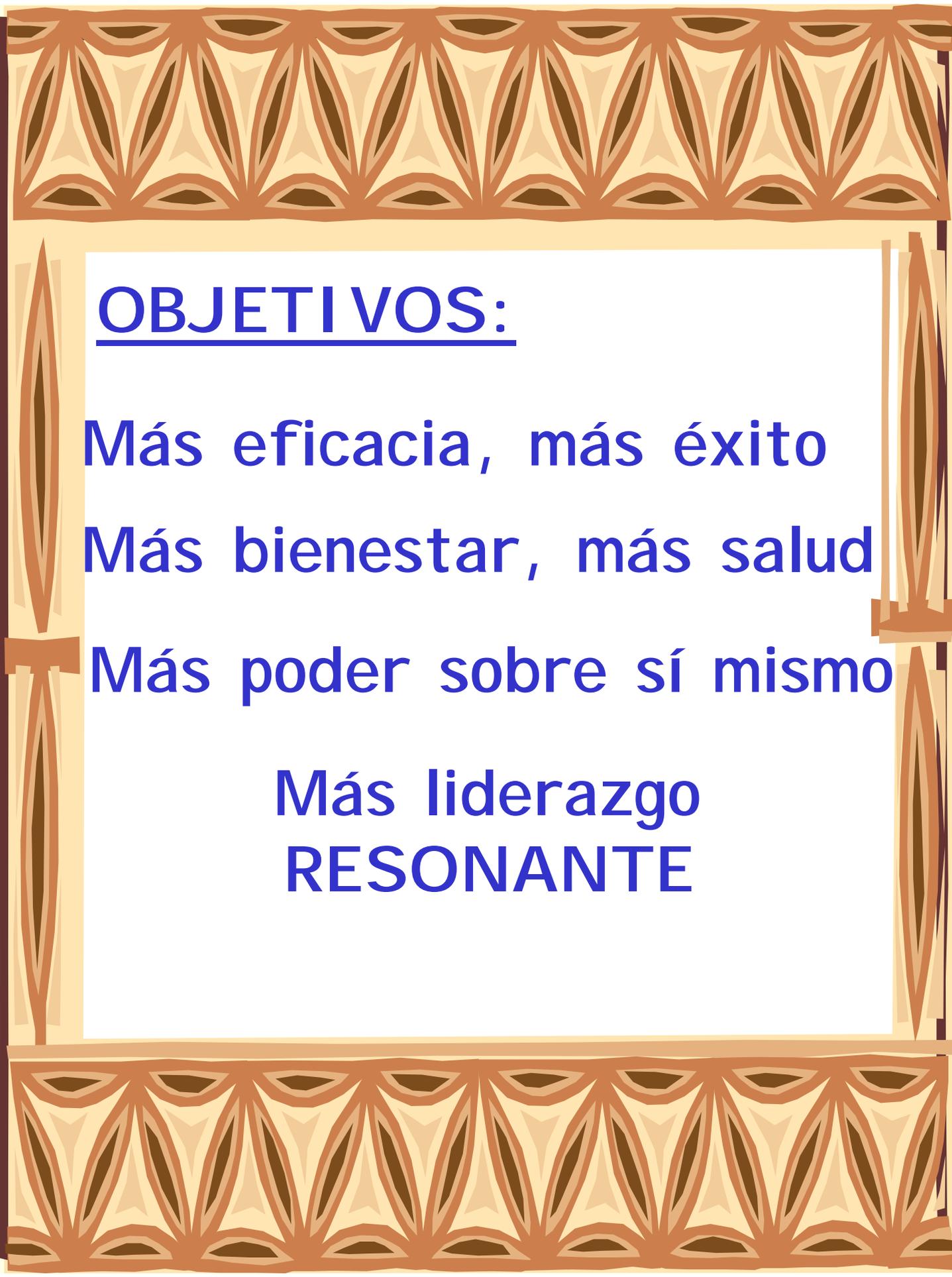
- ❑ Prevenir, mejor que curar
- ❑ La SALUD como DERECHO
(no como obligación)
- ❑ La SALUD (bio-psico-social) como PROYECTO para la persona
- ❑ Cuando MEJOR (más cuidado y feliz) esté el PROFESIONAL, mejor podrá intervenir CON los “otros”

Self Counseling

SELF-COUNSELING

EL QUÉ:

1. Habilidades emocionales



OBJETIVOS:

Más eficacia, más éxito

Más bienestar, más salud

Más poder sobre sí mismo

Más liderazgo
RESONANTE



El Líder RESONANTE
CONTAGIA:

- Entusiasmo
- Compromiso
- Motivación

El líder TÓXICO contagia:
- Angustia, Impotencia, Miedo

INTRUMENTOS CLAVE:

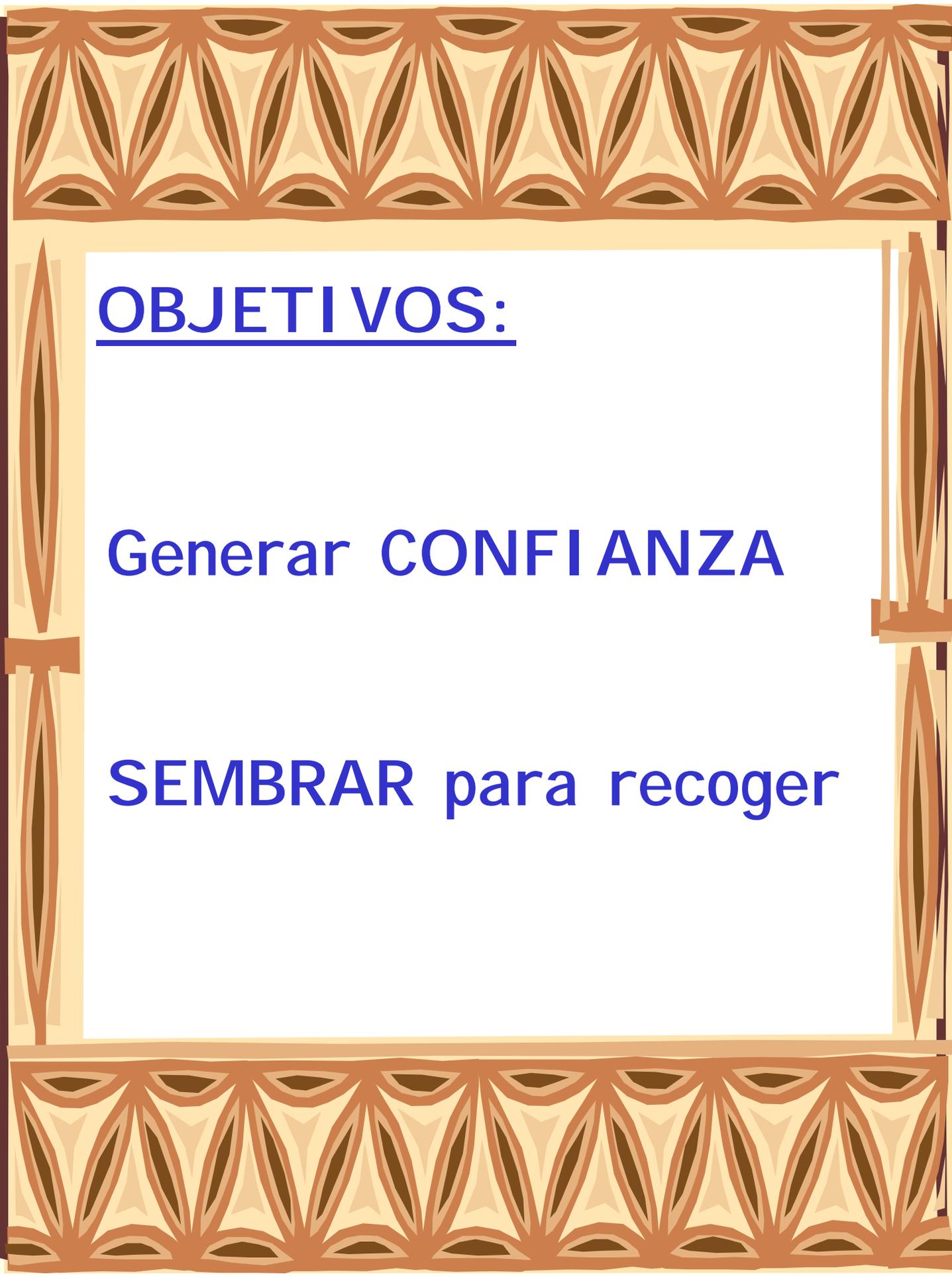
- **TABLA GIMNASIA EMOCIONAL (TGE)**
- **ESTRATEGIA INTELIGENTE (+/+)**

SELF-COUNSELING

EL QUÉ:

1. Habilidades emocionales

2. Habilidades de comunicación



OBJETIVOS:

Generar CONFIANZA

SEMBRAR para recoger

**Más del 90% de la
comunicación es...
MÚSICA**

(no verbal)

**Mirada, expresión facial,
movimientos, gestos,
sonrisa, postura corporal,
contacto físico, apariencia
personal, espacio físico,
volumen y tono de la voz,
claridad, velocidad,
fluidez, etc...**

Cuando la letra y la
música NO dicen lo
mismo...

La comunicación "chirría"
y lo que más le llega
"al otro" es...

ii la música !!

Comunicación:

Antes:

¿Cuál es, honestamente,
mi OBJETIVO?

Durante

1. Preguntar
2. Escuchar activamente
3. Empatizar activamente
4. Resumir / Sintetizar
5. Reforzar
6. Retroalimentar
(feed-back)



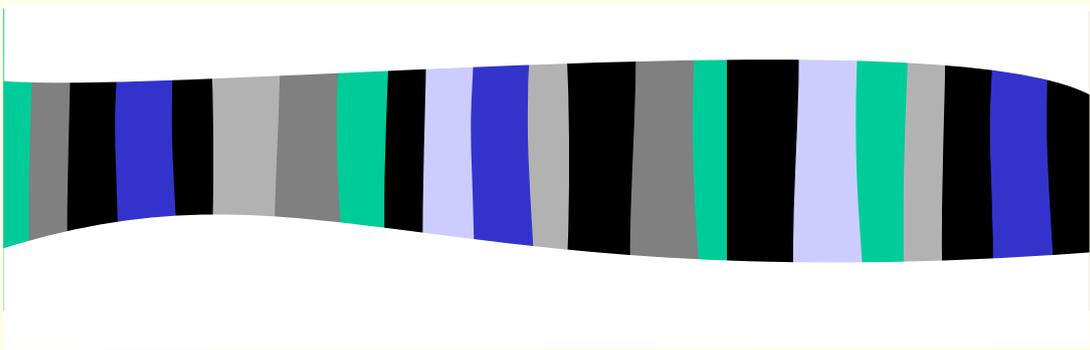
Lo verdadero
es lo que
entiende **EL
RECEPTOR**



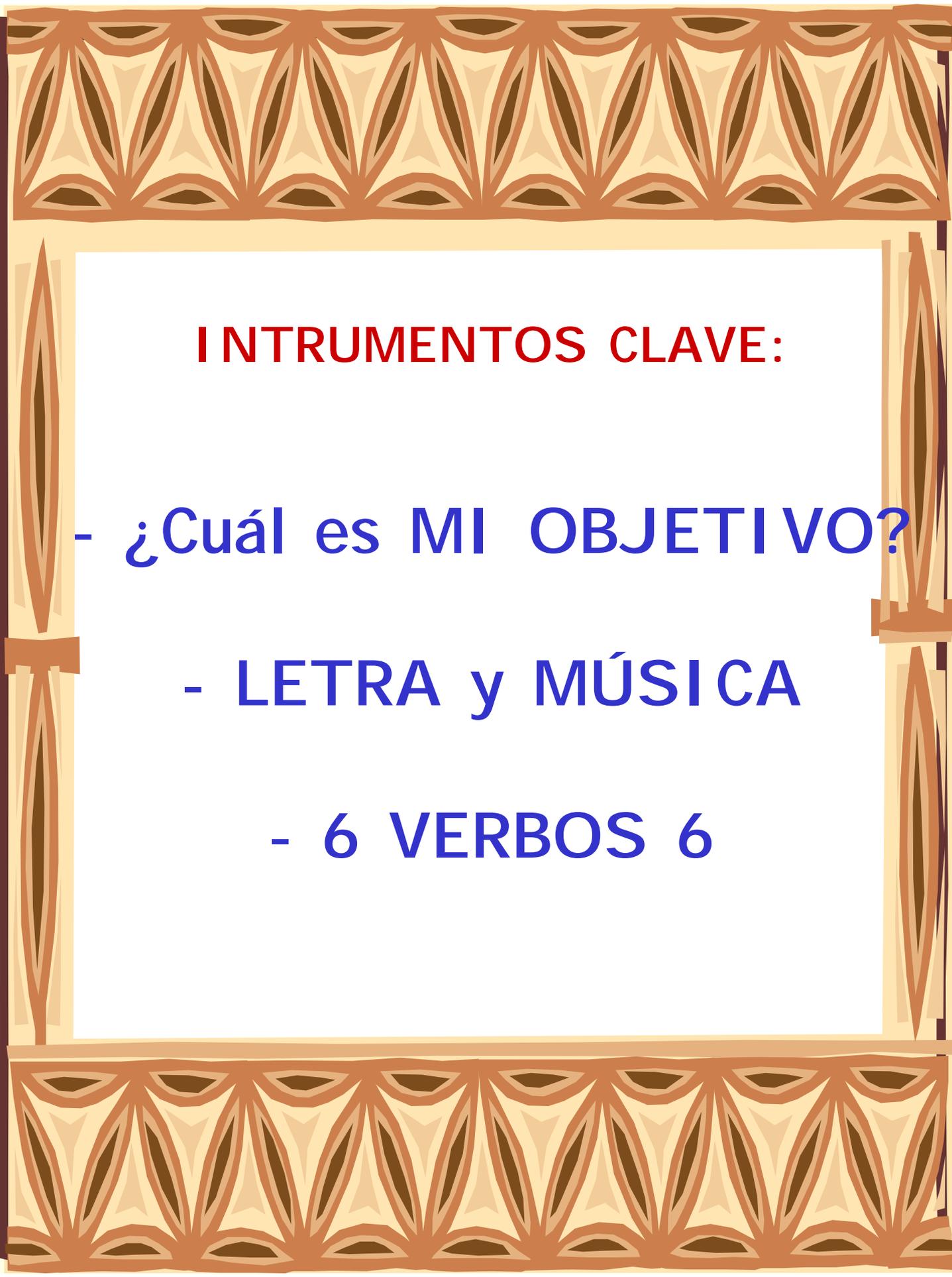
El responsable
de la
comunicación es
EL EMISOR



Un concepto clave en Comunicación



RECIPROCIDAD
(quien siembra...)



INTRUMENTOS CLAVE:

- **¿Cuál es MI OBJETIVO?**

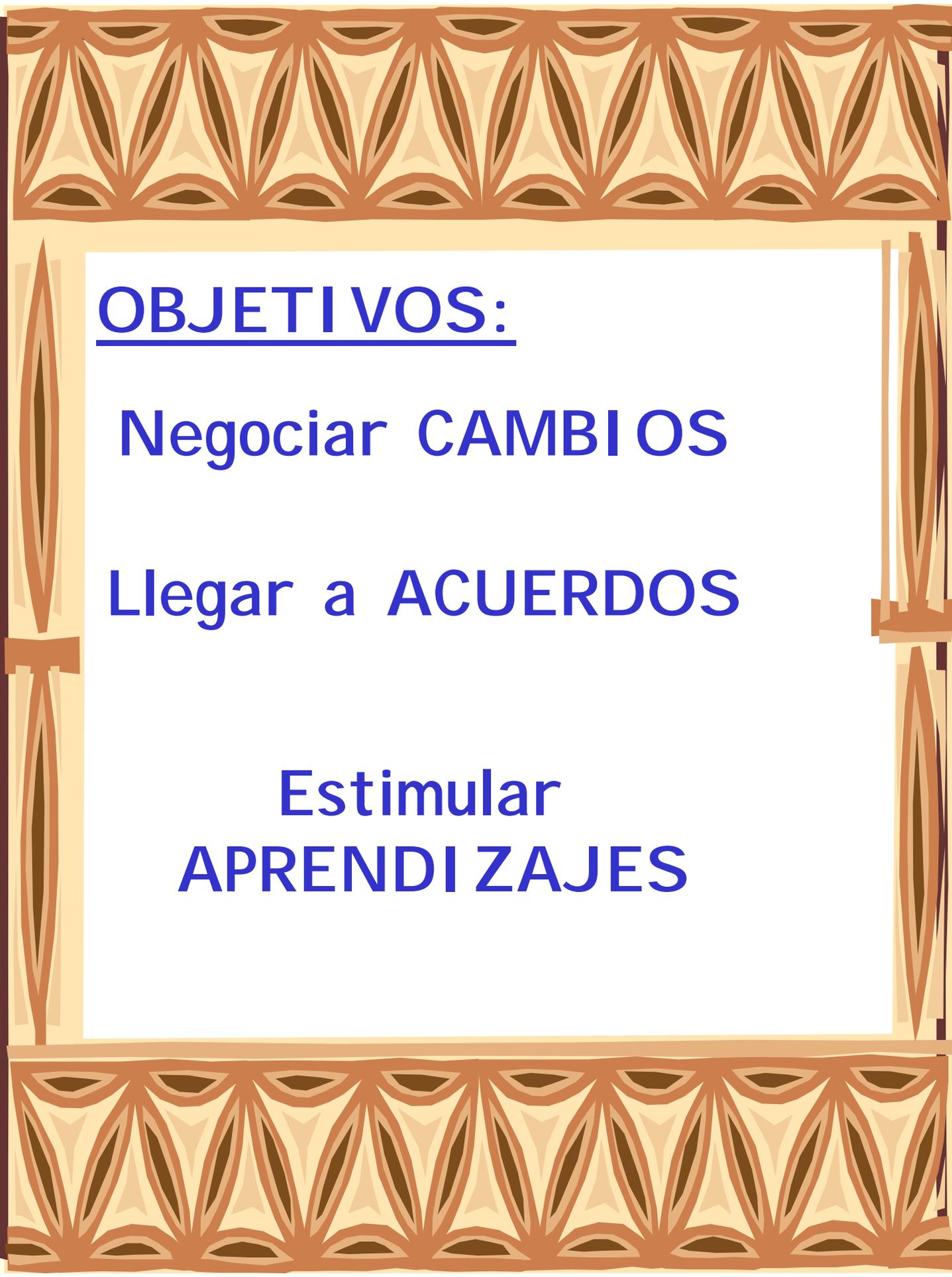
- **LETRA y MÚSICA**

- **6 VERBOS 6**

SELF COUNSELING

EL QUÉ:

- 1. Habilidades emocionales**
- 2. Habilidades de comunicación**
- 3. Habilidades de motivación para el cambio comportamental**



OBJETIVOS:

Negociar CAMBIOS

Llegar a ACUERDOS

**Estimular
APRENDIZAJES**



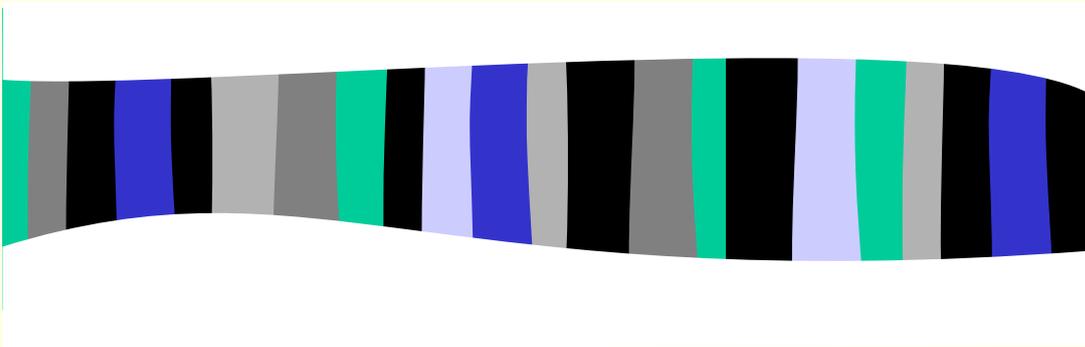
INTRUMENTOS CLAVE:

- Diagnóstico **PRECEDE**

- Intervención grupal:
- **EDIPO**

- Intervención Individual:
- **DECÁLOGO**

“La paradoja suicida que conoce muy bien cualquier educador: su éxito no estriba en hacerse insustituible;



sino, por el contrario, en lograr que aquellos a quienes se dirige puedan antes o después prescindir de él y continuar razonando sin su tutela”

(F. Savater, 1998)

SELF COUNSELING

EL CÓMO:

1. *Picasso lo sabía*

2. *Goleman también*

3. *No es magia, ES GIMNASIA*

SELF COUNSELING

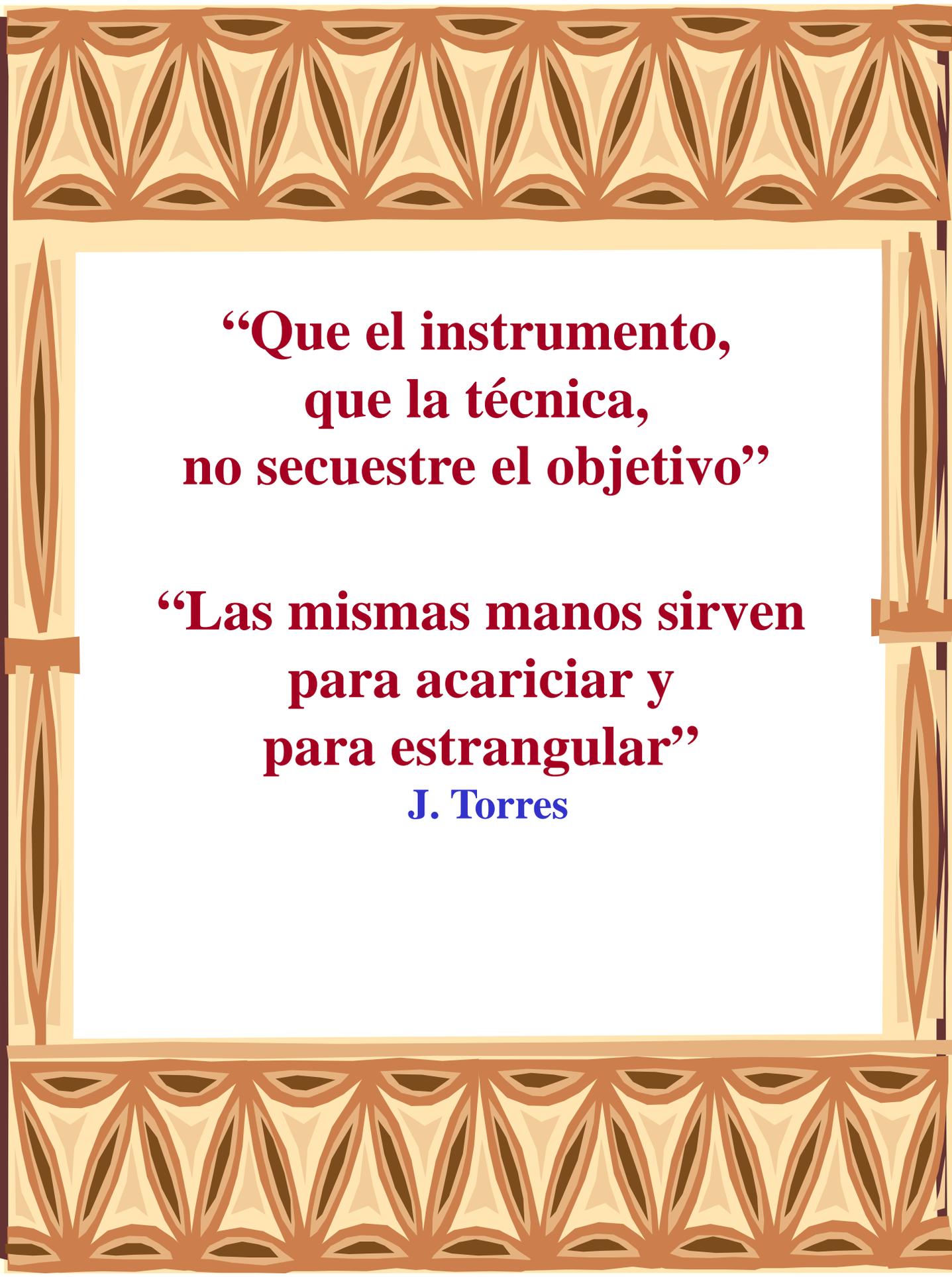
EL PARA QUÉ (el alma):

1. MIS objetivos (MI BIENESTAR)

2. Y

(“frente a la trampa de la disyuntiva, el poder de la copulativa”)

3. SUS objetivos (SU BIENESTAR)



**“Que el instrumento,
que la técnica,
no secuestre el objetivo”**

**“Las mismas manos sirven
para acariciar y
para estrangular”**

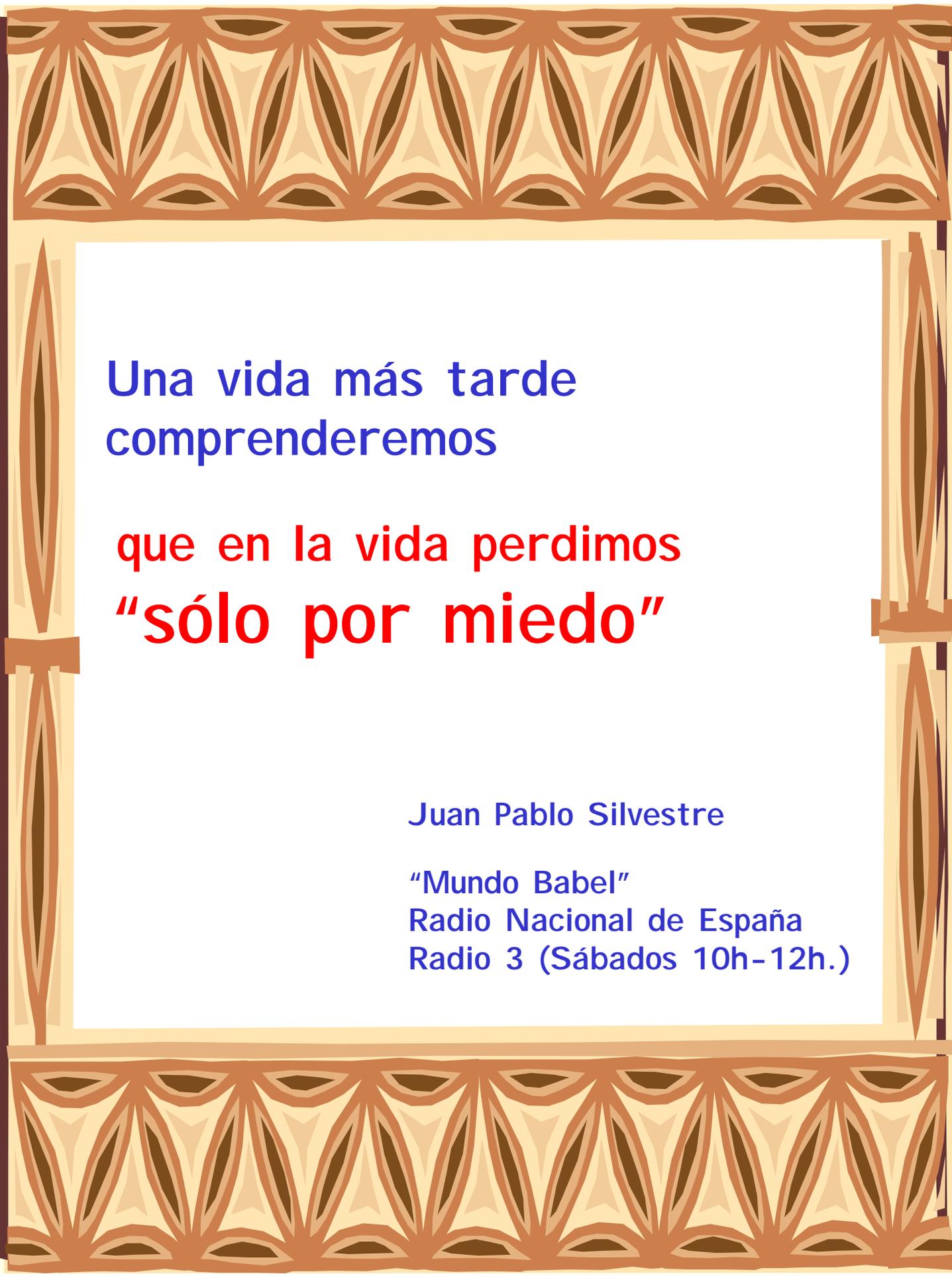
J. Torres



LA FELICIDAD ES ...

**LA AUSENCIA DE
MIEDO**

E. Punset



Una vida más tarde
comprenderemos

que en la vida perdimos
"sólo por miedo"

Juan Pablo Silvestre

"Mundo Babel"

Radio Nacional de España

Radio 3 (Sábados 10h-12h.)



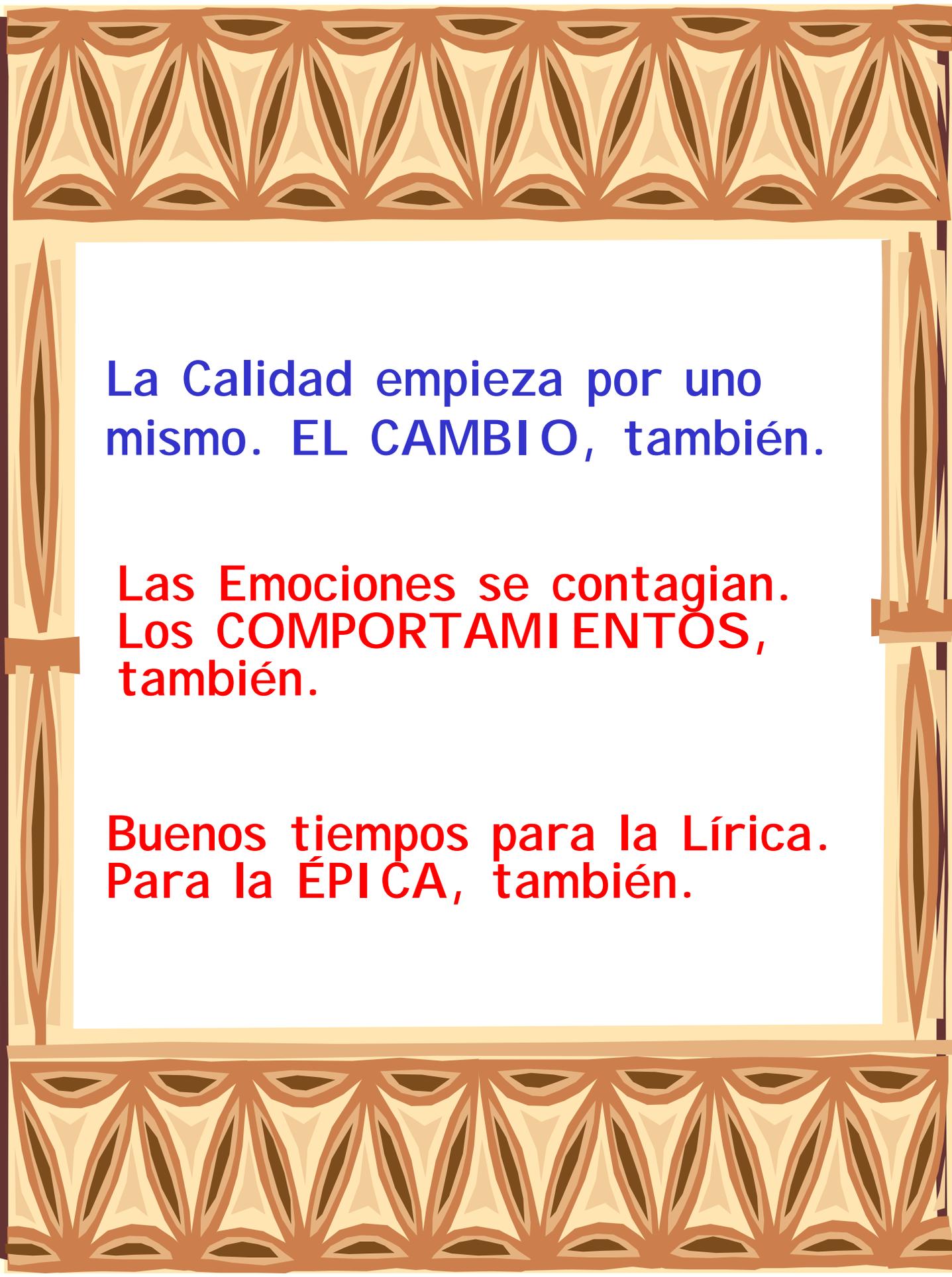
Dice Marina:
"LA FELICIDAD TIENE
QUE VER CON...

**MI BIENESTAR Y
EL BIENESTAR DEL...
OTRO"**



Sin olvidar que, muchas veces, "EL OTRO"...

¡¡ SOY YO !!



La Calidad empieza por uno mismo. **EL CAMBIO**, también.

Las Emociones se contagian.
Los COMPORTAMIENTOS, también.

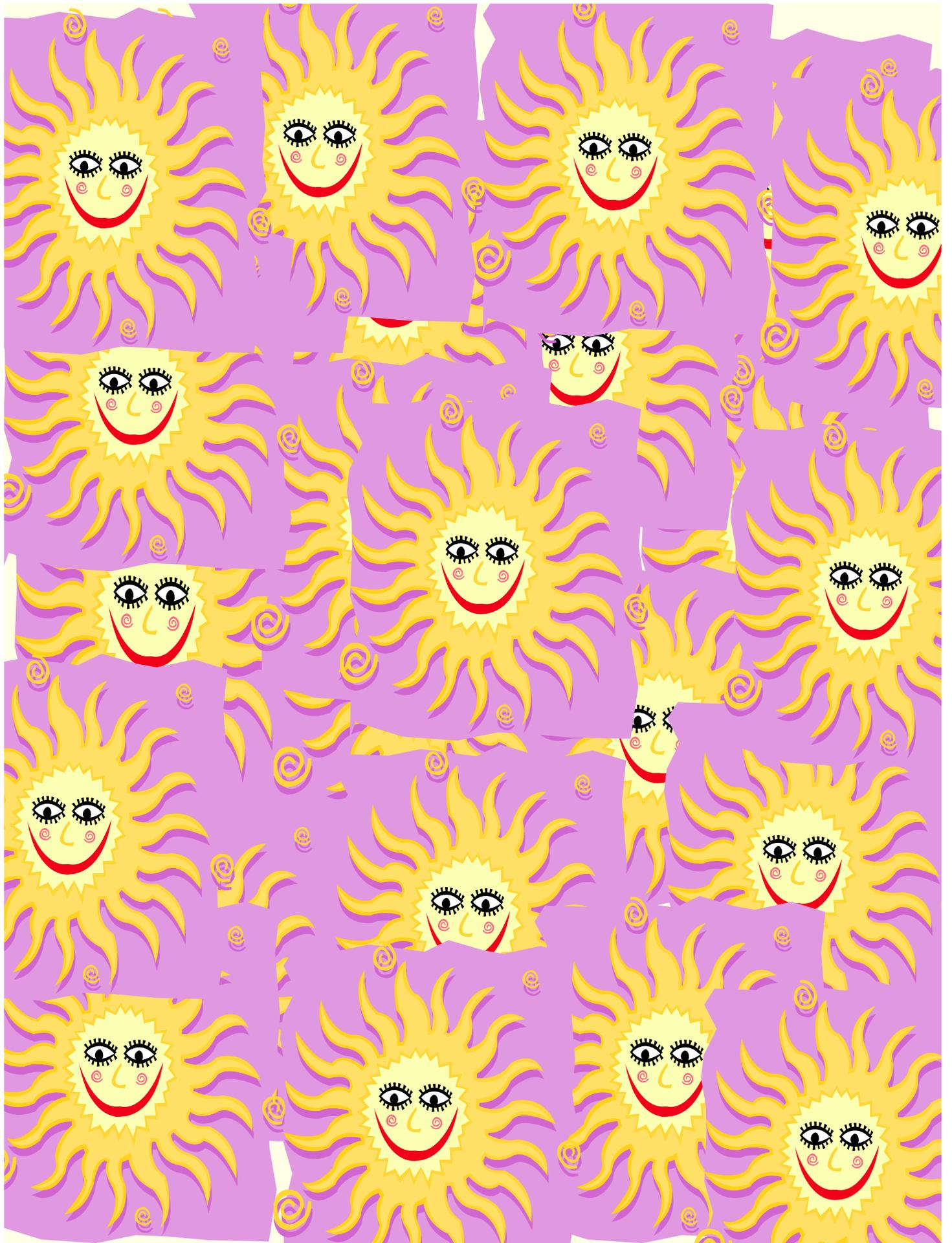
Buenos tiempos para la Lírica.
Para la **ÉPICA**, también.



ii SOMOS...



**MILLONES
DE
LÍDERES ii**



SELF

Counseling.

La tecnología con alma

Dr. José Luis Bimbela Pedrola

Escuela Andaluza de Salud Pública

<http://bimbela.es>

joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es

iii NOVEDADES iii

SELF COUNSELING.

La tecnología con alma.

- EL LIBRO

- EL MASTER

Próximamente en:

“El Blog de Bimbela”