



HERRAMIENTA 1.

APLICACIÓN DE LAS 5A EN CONSEJERÍA A HOGARES



HERRAMIENTA 1

APLICACIÓN DE LAS CINCO A EN CONSEJERÍA A HOGARES

La estrategia de consejería a través de las cinco A surge de un modelo utilizado por profesionales médicos para personas que quieren dejar de fumar. Este se ha adaptado a diferentes propuestas de cambio de comportamiento, incluida la práctica de actividad física.

En el caso de la estrategia de consejería a hogares se consideran los siguientes pasos: **Averiguar, Aconsejar, Acordar, Asistir y Acompañar.**

En el desarrollo de la consejería a hogares las primeras cuatro A se desarrollan en la visita inicial, mientras que la quinta A se aplica durante la visita de seguimiento y de la evaluación final. A continuación, detallamos en qué consiste este modelo y qué hacer según cada A:



1. Averiguar:

Indagamos acerca del nivel de interés por la práctica de actividad física y otros hábitos, las motivaciones y barreras que percibe el usuario, por medio de preguntas abiertas como:

- ¿Por qué quiere cambiar ahora?
- ¿Cuál es su principal motivación para realizar actividad física?
- ¿Qué le ha detenido antes?
- ¿Cuál es su principal barrera para realizar actividad física?
- ¿Qué sentimientos le genera su condición actual o la expectativa de cambio?
- ¿Qué preferencias tiene al hacer actividad física?
- ¿Con qué espacios físicos disponibles cuenta para la práctica de actividad física?





Recordemos

- Es recomendable que hagamos una pregunta a la vez, dar el tiempo suficiente para que el usuario responda y, en ocasiones, permitir momentos de silencio.
- Estemos atentos, no solo al contenido de las respuestas, sino también al tono de voz y al lenguaje corporal del usuario.
- Al finalizar, hacemos un resumen de la información recibida; así nos aseguramos de que tan correcta es la interpretación que hicimos de lo que el usuario quería comunicar.



2. Aconsejar:

Aquí tenemos la responsabilidad de ser objetivos y realistas con el usuario y sus posibles expectativas. Es fundamental que le recordemos que está en el proceso de cambiar un comportamiento que le llevó toda la vida instaurarlo y, por tanto, reemplazarlo por uno nuevo y más saludable va a requerir de cambios graduales y progresivos que implican un esfuerzo y compromiso personal.

En la primera visita de la consejería le explicaremos al usuario que es posible que en algún momento del proceso de cambio sienta frustración, ambivalencia o sentimientos de culpa. Le aclararemos que estos sentimientos forman parte del proceso y que, una vez se presenten, será necesario evaluar su causa e incluso se requerirá ajustar las metas o estrategias establecidas.



3. Acordar:

En este momento, hacemos la interpretación de los resultados. Junto con el usuario identificamos las necesidades de cambio, luego de ello, determinaremos sus prioridades y expectativas frente al proceso de consejería.

Sugerimos definir de manera conjunta factores como frecuencia, tiempo, tipo e intensidad de actividad física, disminución de comportamientos sedentarios, propuestas de cambios en alimentación, etc. Estos determinarán el éxito en el plan de cambio.



4. Asistir:

Al final de la primera visita, establecemos las metas de manera clara y específica y las relacionaremos con los cambios de hábitos que se ajusten a las expectativas del usuario.

5. Acompañar:

Acompañamos y organizamos el periodo de seguimiento establecido desde la visita inicial. Esto ayudará al usuario a tener claro el tiempo con el que cuenta para trabajar por las metas propuestas y puede ser una motivación.

