

PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

GUÍA DE EVALUACIÓN

para consejeros de estilo de vida



Tabla de Contenido

Introducción.	1
Competencias de los consejeros de estilo de vida	2
Relación1.	2
Facilitación.	3
Apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo. .3	
Fidelidad.	4
Humildad cultural	4
Suposiciones	5
Suposición #1.	5
Suposición #2	5
Suposición #3	5
Herramientas de evaluación para consejeros de estilo de vida	6
Evaluación de observación para consejeros de estilo de vida	6
Propósito de la herramienta	6
Frecuencia de uso recomendada	7
Puntuación	8
Seguimiento	8
Autoevaluación para consejeros de estilo de vida.	11
Propósito de la herramienta.	11
Frecuencia de uso recomendada	11
Puntuación	12
Seguimiento.	12
Capacitación avanzada para consejeros	13
Relación	13
Facilitación.	13
Apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo	13
Fidelidad.	14
Humildad cultural	14
Apéndice A: Hoja de observación para consejeros de estilo de vida . . .	15
Apéndice B: Hoja de autoevaluación para consejeros de estilo de vida	23

Introducción

Desde el comienzo del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés), los consejeros de estilo de vida han jugado un papel crítico en ayudar a participantes a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Los consejeros de estilo de vida dirigen grupos de participantes a través de un programa anual usando el currículo del Programa Nacional DPP de estilos de vida. Mientras la amplitud del papel de cada consejero de estilo de vida podría variar de organización en organización, las responsabilidades principales son las mismas: liderar sesiones intensivas de programas de cambios de estilo de vida, usando currículos aprobados por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), facilitando discusiones con el grupo, proporcionando apoyo social continuo y aliento, y ayudando a los participantes a sobrellevar barreras para el éxito. Los consejeros de estilos de vida ayudan a los participantes a desarrollar y mantener las habilidades para adoptar hábitos saludables de actividad física y alimentación, y apoyan a los participantes brindándoles información, motivándolos a progresar y trabajando con el grupo para enfrentar cualquier desafío que surja. No es necesario que los consejeros de estilo de vida tengan conocimiento previo en atención médica. Lo que es necesario es que usen sus habilidades para crear el plan de estudios basado en evidencia creando una buena relación, facilitando discusiones, conectándose con participantes con diversas experiencias de vida y apoyando el cambio de comportamiento saludable.

El Programa de Reconocimiento de Prevención de Diabetes (DPRP, por sus siglas en inglés) de los CDC, gobierna la implementación del DPP nacional y garantiza la calidad del programa. El equipo de DPRP de los CDC supervisa los resultados del programa, como la asistencia al programa, pérdida de peso de los participantes, y los minutos de actividad física. Sin embargo, no existe una evaluación formal para los consejeros de estilo de vida, ni de su habilidad para crear un entorno que fomente el éxito y la retención de los participantes en el programa.

Los consejeros de estilo de vida marcan el tono de cada sesión. Ellos llevan a cabo el currículo y responsabilizan a los participantes por sus metas, los capacitan para resolver problemas y los apoyan a medida que superan las barreras para desarrollar nuevas habilidades. Al crear un ambiente acogedor, los consejeros ayudan a los participantes a sentirse cómodos compartiendo sus experiencias de vida, trabajando

Competencias básicas

1. Relación
2. Facilitación
3. Apoyo a cambios en comportamientos saludables y auto-manejo
4. Fidelidad
5. Humildad Cultural

en sus luchas actuales y resolviendo problemas con sus compañeros participantes. La creación de un entorno colaborativo con un sentido de conexión y el trabajo en equipo ayuda a los participantes a mantenerse comprometidos con el programa, asistir a sesiones semanales, quincenales y mensuales y, en última instancia, lograr sus objetivos de salud para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Creemos que las habilidades y la confianza de los consejeros de estilo de vida contribuyen al logro de resultados de los participantes y a la eficacia general del programa. Por lo tanto, la Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes (ADCES, por sus siglas en inglés) en colaboración con el Centro de Asistencia Técnica y Capacitación en Diabetes de la Universidad de Emory (DTTAC, por sus siglas en inglés) han creado dos herramientas únicas para evaluar las habilidades del consejero de estilo de vida, para respaldar la calidad del programa y los resultados de los participantes: La evaluación de observación para consejeros de estilo de vida y la autoevaluación para consejeros de estilo de vida. Este documento de orientación brindará información sobre cómo estas herramientas ayudan a los consejeros de estilo de vida a implementar el programa de cambio de estilo de vida.

Competencias del consejero de estilo de vida

Las herramientas de evaluación de los consejeros de estilo de vida están organizadas en relación con cinco competencias básicas que creemos que son fundamentales para la eficacia de los consejeros de estilo de vida. Mientras la investigación evoluciona para comprender mejor las competencias y los factores relacionados con el éxito del programa, las cinco competencias seleccionadas se basan en evidencia, se respaldan en la guía de los CDC sobre las habilidades de los consejeros de estilo de vida en los estándares y procedimientos operativos de DPRP y se alinean con competencias identificadas para los para profesionales de diabetes, trabajadores de salud comunitarios y consejeros de salud. Basado en nuestra historia colectiva de trabajo con consejeros de estilo de vida y organizaciones de apoyo para activar la prevención de la diabetes, ADCES y DTTAC creen que estas competencias brindan la base para consejería exitosa de estilo de vida.

Relación



A través de la comunicación verbal y no verbal, los consejeros de estilo de vida construyen un ambiente de confianza mutua, ayuda respetuosa, y conexión. Los consejeros de estilo de vida se conectan con los individuos y fomentan la cohesión entre los miembros del grupo a través del lenguaje corporal, las expresiones faciales, el contacto visual, el humor y la calidez, así como al escuchar empáticamente. Los consejeros de estilo de vida mantienen una actitud positiva, entusiasta y sin prejuicios que involucra y apoya a los participantes del programa para lograr un cambio de comportamiento positivo.

Los consejeros de estilo de vida deben tener la capacidad de empatizar y demostrar su empatía por los participantes mientras enfrentan desafíos durante el programa de cambio de estilo de vida. Empatía significa identificarse y comprender la situación y los sentimientos de otra persona. Tener empatía requiere que el consejero de estilo de vida esté abierto a escuchar las experiencias de los demás en un ambiente de apoyo. Una vez que el consejero de estilo de vida ha establecido una relación con sus participantes, la confianza aumenta. Los participantes comienzan a sentirse más cómodos compartiendo sus experiencias en detalle. Empiezan a confiar en el grupo y en el consejero de estilo de vida para recibir apoyo continuo. Incluso si se encuentran con obstáculos o desafíos, se sienten cómodos regresando al grupo. Se apegan al programa, alcanzando metas de retención y asistencia y, mientras lo hacen, aumentan los logros en los resultados del programa.

Al evaluar la entrega del programa de estilo de vida, usted documentará cómo un consejero de estilo de vida exhibe una buena relación. Algunos ejemplos pueden ser saludar cordialmente al grupo, demostrar entusiasmo por el programa, transmitir respeto por las ideas y experiencias de los participantes, reflejar sobre los comentarios y sentimientos de los participantes y proporcionar retroalimentación positiva a los participantes mientras comparten sus experiencias.

Facilitación



Los consejeros de estilo de vida promueven la participación e interacción individual y grupal a través de preguntas abiertas, escucha reflexiva y fomentando el aprendizaje social a través de tormenta de ideas, preguntas cruzadas y actividades en grupos pequeños. Los consejeros de estilo de vida fomentan las discusiones grupales, apoyan las dinámicas grupales saludables y ayudan a las personas y los grupos a avanzar de manera positiva. Los consejeros de estilo de vida deben trabajar para implementar el DPP de forma interactiva para ayudar a los participantes a trabajar juntos, comprender sus objetivos en común y planificar cómo lograrlos a través de las sesiones o discusiones.

Al evaluar la entrega del programa de estilo de vida, usted documentará cómo un consejero de estilo de vida facilita al grupo. Algunos ejemplos pueden ser hacer preguntas abiertas, crear oportunidades para que los participantes compartan sus opiniones, moderar dinámicas del grupo y utilizar las experiencias de los participantes para generar debates grupales.

Apoyando el cambio de comportamiento saludable y el automanejo



Los consejeros de estilo de vida adoptan un enfoque centrado en la persona para el cuidado de la prediabetes, reconociendo las barreras individuales de cambios de comportamiento, respondiendo a las necesidades, valores y preferencias de cada persona, y fomentando planes de acción sostenibles. Al conocer a las personas en la etapa en la que se

encuentran, los consejeros pueden ayudar a los participantes a manejar el estrés, desarrollar patrones de alimentación saludables, mantenerse activos, controlar su peso, actividad física y alimentación, y superar sus desafíos.

Al evaluar la entrega del programa de estilo de vida, usted documentará cómo un consejero de estilo de vida demuestra apoyo para el cambio de comportamientos saludables y automanejo. Algunos ejemplos pueden ser motivar a los participantes a practicar nuevas habilidades o conceptos, involucrar a los participantes en la resolución de problemas en lugar de proporcionar la respuesta o la solución y reforzar las habilidades de autocontrol, como controles regulares de peso, registro de alimentos y seguimiento de la actividad física.

Fidelidad



Los consejeros de estilo de vida brindan el programa de cambios de estilo de vida basado en evidencia con calidad y fidelidad. Los consejeros deben seguir el plan de estudios aprobado por los CDC según lo diseñado, recopilando datos requeridos, brindando el contenido requerido con la intensidad y duración esperadas, y manteniéndose dentro del alcance de la práctica de un consejero de estilo de vida capacitado.

Al evaluar la entrega del programa de estilo de vida, usted documentará cómo un consejero de estilo de vida se adhiere al programa. Algunos ejemplos de cómo un consejero de estilo de vida demuestra fidelidad son, mediante el uso de la Guía de capacitación del consejero de estilo de vida para cada sesión, utilizando su tiempo de manera efectiva para completar todos los aspectos de la entrega de la sesión y reconociendo cuándo las necesidades o preguntas de los participantes exceden el alcance del programa.

Humildad Cultural



La humildad cultural significa tener una actitud humilde y respetuosa hacia las personas con vivencias y experiencias culturales diferentes. Los consejeros de estilo de vida demuestran sensibilidad cultural al valorar las diversas experiencias de los participantes del programa, comprender la complejidad de las identidades individuales y adoptar un enfoque humilde y respetuoso hacia las experiencias de vida de los participantes. La humildad cultural también incluye comprender el poder y el privilegio en función de raza, el origen étnico, el género, la orientación sexual, la educación, la edad, la discapacidad y otros factores.

Al evaluar la entrega del programa de estilo de vida, usted documentará cómo un consejero de estilo de vida demuestra humildad cultural. Algunos ejemplos incluyen dirigir discusiones reflexivas y que incluyen las diferencias culturales entre los participantes del programa, permanecer sensible a las diferencias de raza y género, e invitar a los participantes de diferentes orígenes a compartir sus experiencias.

Suposiciones

Las herramientas de evaluación de los consejeros de estilo de vida están destinadas a ser parte de una estrategia organizacional más amplia para mejorar la retención de participantes y el logro de los resultados del programa. Para esto, estamos haciendo las siguientes suposiciones:

Suposición #1:

Las organizaciones están examinando factores de implementación y entrega, tales como:

- Necesidades de ubicación de los participantes
- Hora en que se lleva a cabo la clase
- Día de la semana que se ofrece el programa
- Costos del programa
- Prácticas de reclutamiento e inscripción
- Necesidades y realidades de los participantes

Suposición #2:

El entorno del sistema organizacional en el que se encuentra el consejero de estilo de vida se fundamenta en comprender la capacidad organizacional para entregar el programa DPP. Además, la organización ha utilizado y está familiarizada con las herramientas descritas por los CDC para comprender la implementación del programa.

Suposición #3:

El consejero de estilo de vida ha recibido toda la capacitación recomendada por los CDC por parte de alguna entidad nacional de capacitación reconocida. La duración mínima de capacitación formal recomendada para los nuevos consejeros de estilo de vida es de 12 horas o dos días. Debido a resultados de evaluaciones del programa que han demostrado que los consejeros de estilo de vida bien capacitados y altamente motivados tienen un impacto significativo en los resultados de los participantes, todos los consejeros de estilo de vida y los coordinadores de programas también deben completar al menos dos horas de capacitación avanzada para consejeros cada año.



Herramientas de evaluación para consejeros de estilo de vida

Evaluación de observación para consejeros de estilo de vida



Propósito de la herramienta

El propósito de la evaluación de observación para consejeros de estilo de vida es evaluar las fortalezas y las necesidades en el desarrollo de habilidades para los consejeros de estilo de vida que ofrece el programa de cambio de estilo de vida. La evaluación se organiza en torno a las cinco competencias básicas descritas anteriormente. Este formulario se puede

utilizar para ayudar e identificar fortalezas y oportunidades de crecimiento para los consejeros de estilo de vida y su organización. Se recomienda que el observador que utilice la evaluación de observación del consejero sea un consejero experimentado, que haya ofrecido el programa exitosamente a otros grupos, un coordinador capacitado en la implementación del programa, o un consejero organizacional experto del Programa DPP.

El objetivo de la evaluación de observación para consejeros de estilo de vida es brindar a los consejeros información sobre sus fortalezas en las áreas de competencia incluidas en la evaluación, e identificar las necesidades de aprendizaje o apoyo para fortalecer su eficacia en la entrega de las sesiones del programa. La evaluación de observación para consejeros de estilo de vida proporciona una herramienta para que las organizaciones apoyen a sus consejeros de estilo de vida y mejoren la implementación del programa. Los observadores deben comunicarse abiertamente con los consejeros de estilo de vida para crear una atmósfera de confianza y transparencia. Los compañeros evaluadores deben usar el mismo enfoque hacia el consejero, basado en fortalezas y la misma actitud de consideración positiva incondicional que usan los consejeros de estilo de vida en su discusión con los participantes del programa.

Al discutir los resultados de la herramienta de observación, los evaluadores pares deben honrar primero el auto reconocimiento de los consejeros, al pedirles sus reflexiones personales sobre sus fortalezas como consejeros de estilo de vida. Ellos pueden expresar dónde sienten que necesitan apoyo y/o desarrollo de habilidades para fortalecer su facilitación e entrega del programa. Después de que el consejero de estilo de vida haya compartido sus propias reflexiones, los evaluadores pares pueden compartir sus observación y recomendaciones para dar seguimiento. Nuevamente, el rol del evaluador par es brindar retroalimentación sobre las fortalezas e identificar oportunidades de crecimiento y desarrollo para el consejero de estilo de vida.

Frecuencia de uso recomendada

Se recomienda que las organizaciones evalúen las cinco áreas de competencia al menos una vez cada 12 meses. A medida que los consejeros de estilo de vida aumentan su experiencia y ofrecen grupos adicionales, las organizaciones pueden adaptar su enfoque a la evaluación de observación de consejeros de estilo de vida.

Las organizaciones que implementan el DPP reconocidas por los CDC, tienen estructuras de implementación muy diferentes que pueden influir en la frecuencia de la evaluación. Utilizando estas herramientas, las organizaciones tienen la flexibilidad de adaptar estas recomendaciones a sus necesidades únicas de implementación del programa. Las organizaciones también pueden enfocarse en todas las competencias de la evaluación en una sola observación, mientras que otras pueden enfocarse solo en una o dos a la vez.

Para nuevos consejeros de estilo de vida

El evaluador par debe observar a los nuevos consejeros de estilo de vida entre una y tres veces durante el transcurso de un año. Se recomienda que los evaluadores pares observen al consejero de estilo de vida dos veces durante la implementación de la sesión semanal y una vez durante la implementación mensual. Se recomienda que la primera observación se programe entre las sesiones cuatro y seis, la segunda observación entre las semanas 10 y 12, y la observación final se realice alrededor de los nueve meses de iniciado el programa, durante el mantenimiento.

Para consejeros de estilo de vida experimentados

El evaluador par debe observar a consejeros de estilo de vida experimentados al menos una vez cada 12 meses. La observación debe ocurrir durante la implementación de la sesión semanal entre las semanas seis y ocho.

Los datos recopilados también se pueden usar para informar el momento de la observación del consejero. Si el monitoreo rutinario revela debilidad significativa del programa, recomendamos que la observación se enfoque en las habilidades de capacitación para aumentar la retención en el programa.

Los “nuevos consejeros de estilo de vida” son aquellos que implementan el Programa DPP por primera vez.

Los “consejeros de estilo de vida experimentados” son aquellos que han implementado efectivamente a uno o más grupos del programa de cambios de estilo de vida a través de un año.

Puntuación

Se les pide a los evaluadores pares que tomen notas durante la sesión a la que están observando al consejero de estilo de vida. La evaluación tiene varios ejemplos de cosas que deben tener en cuenta para cada una de sus competencias. Los evaluadores tienen la tarea de describir si el consejero de estilo de vida llevó a cabo los ejemplos para cada competencia. La sección de notas de la herramienta se usa para documentar ejemplos específicos sobre cómo el consejero de estilo de vida demostró esa competencia específica en la sesión facilitada.

El evaluador par marcará “cumplido” si ve un ejemplo similar al que describe el documento de evaluación. Si el observador anota varios ejemplos para cualquier competencia en particular, entonces el observador puede marcar “excede” para esa competencia específica. Si el evaluador no observa o no puede proveer ejemplos específicos sobre cómo el consejero de estilo de vida demostró alguna competencia en particular, entonces marcará como “no cumplido”.

Cuanto más detalles pueda proveer el evaluador par en la sección de notas del documento, más comentarios tendrá que proporcionar al consejero de estilo de vida sobre por qué sintió que no cumplió, cumplió, o excedió alguna competencia.

Seguimiento

Dentro de una semana de finalizar la evaluación de observación del consejero de estilo de vida, el evaluador par debe reservar tiempo para discutir sus comentarios y observaciones con el consejero de estilo de vida. Si la organización también está utilizando la herramienta de autoevaluación para consejeros de estilo de vida, es una ventaja revisar ambas evaluaciones juntas. Se recomienda que los evaluadores pares revisen las evaluaciones en un lugar privado, para discutir áreas específicas de la evaluación sobre fortalezas identificadas y crear un plan para manejar cualquier necesidad de apoyo o capacitación identificada. Los evaluadores pares deben prestar atención a las ideas específicas que los mismos consejeros de estilo de vida identifican sobre sus autoevaluaciones. El plan de acción individualizado, para fortalecer las habilidades y la confianza del consejero de estilo de vida, podría incluir algunas de las acciones descritas a continuación:

Recomendado

- Observación/tutoría por parte de otros consejeros de estilo de vida
- Co-facilitación con otro consejero de estilo de vida
- Apoyo entre compañeros y resolución de problemas
- Participación en capacitación avanzado específico para consejeros
- Re-imaginando su papel en el programa de cambio de estilo de vida

Observación/tutoría del programa por parte de otros consejeros de estilo de vida

Dependiendo de las áreas de necesidad, un consejero de estilo de vida puede beneficiarse de pasar tiempo en las sesiones grupales de

otro consejero de estilo de vida para observar la forma en la que otro consejero facilita. Considere si hay consejeros experimentados dentro de la organización o en la comunidad, que se sentirían cómodos con otro consejero de estilo de vida observándolos en acción. Los miembros del grupo también deben estar informados sobre la llegada de una nueva persona al lugar. Ponga en parejas a consejeros que son débiles en un área específica, como en humildad cultural, con consejeros experimentados que son particularmente fuertes en esa área. Esto permitirá que el consejero de estilo de vida que está observando, tenga una idea de cómo otros consejeros demuestran las diversas áreas de competencia para las que ellos tienen necesidades de crecimiento y desarrollo. Si se considera apropiado, el consejero de estilo de vida que está siendo observado podría proveer información adicional para apoyar el desarrollo de habilidades y la confianza del consejero de estilo de vida en formación.

Co-facilitación con otro consejero de estilo de vida

Cuando hay varios consejeros de estilo de vida dentro de la misma organización, las sesiones de co-facilitación pueden ser una posible estrategia para desarrollar la confianza de un consejero de estilo de vida con el contenido del programa, el manejo de grupo, y el rol de facilitador del consejero de estilo de vida. Si un consejero de estilo de vida ha indicado que no siente comodidad en muchas de las competencias o si la evaluación de observación del consejero de estilo de vida indica que no tenía ejemplos demostrativos para tres o más competencias, ofrecerle o cambiar a una entrega de co-facilitación puede ser beneficioso.

Apoyo entre compañeros y resolución de problemas

Hay una variedad de formas de proveer oportunidades de apoyo para los consejeros de estilo de vida. Muchas organizaciones, redes o departamentos de salud estatales convocan llamadas periódicas de consejeros de estilo de vida. Estas llamadas incluyen a menudo una oportunidad para compartir con compañeros y/o resolver problemas. Si existe esta oportunidad, motive al consejero de estilo de vida a participar en estas sesiones de conexión para aprender de otros, compartir sus propias experiencias y consejos, y buscar orientación sobre las competencias que el consejero de estilo de vida identificó como potenciales áreas de necesidad para el desarrollo de habilidades o mayor confianza.

Además, muchas entidades nacionales de capacitación, como también los CDC, proveen plataformas en línea para que los consejeros de estilo de vida interactúen entre sí, hagan preguntas, obtengan ideas e identifiquen recursos útiles. Ayude a los consejeros de estilo de vida a conectarse con un foro en línea a través de una entidad de capacitación o en el Centro de Servicio al Cliente de los CDC. Los perfiles y la información de contacto se pueden encontrar en <https://nationaldppcsc.cdc.gov/s/article/Training-for-your-Lifestyle-Coaches>.

Todos los consejeros de estilo de vida pueden beneficiarse de la oportunidad de conectar con otros consejeros de estilo de vida y/o recibir apoyo entre compañeros. Las organizaciones deben proveer

oportunidades para que los consejeros de estilo de vida hablen sobre su trabajo a nivel organizacional, así como unirse a redes comunitarias, estatales o nacionales, o reuniones de desarrollo profesional para consejeros de estilo de vida.

Participación en capacitación avanzada específica para consejeros

Los estándares y procedimientos operativos del DPRP de CDC en el año 2021 establecen que todos los consejeros de estilo de vida deben recibir al menos dos horas de capacitación avanzada para consejeros (ACT) por año. Las entidades nacionales de capacitación que se encuentran en el Centro Nacional de Servicio al Cliente del Programa DPP de los CDC ofrecen una variedad de tipos y temas de capacitación avanzada para consejeros. Los evaluadores pares, en colaboración con el consejero de estilo de vida, pueden explorar oportunidades de aprendizaje avanzado a través de entidades de capacitación que apoyan las necesidades de habilidades o confianza, identificadas en el proceso de evaluación.

Además de la capacitación que proveen las entidades de capacitación afiliadas a los CDC, existen otras organizaciones locales, estatales y nacionales que brindan capacitaciones que pueden ser útiles para los consejeros de estilo de vida. Se pueden encontrar ejemplos de temas de capacitación en cada área de competencia en la sección “Capacitación avanzada para consejeros.”

Re-imaginando su papel en el programa de cambio de estilo de vida

Hay una variedad de roles dentro de las organizaciones que forman parte del DPP, reconocidas por los CDC, que apoyan la entrega del programa de cambio de estilo de vida fuera del rol de un consejero de estilo de vida. Si los consejeros de estilo de vida siguen teniendo dificultades con las competencias clave, entonces el evaluador puede discutir con el consejero de estilo de vida un rol diferente dentro de la organización para apoyar la entrega nacional del programa DPP.

Esta acción debe ser considerada cuando:

- La evaluación de observación indica que el consejero de estilo de vida no está cumpliendo con las competencias y no está dispuesto a aceptar comentarios
- Hubo una violación muy seria del programa o de la filosofía o política de la organización
- El consejero de estilo de vida expresa el deseo de tener un rol diferente

Si bien una persona puede desempeñarse como consejero de estilo de vida en el futuro recibiendo más capacitación y apoyo, a veces lo mejor para la organización y los participantes del programa es identificar un consejero de estilo de vida completamente diferente o buscar un consejero de estilo de vida nuevo para un grupo de participantes en específico. Como indicado anteriormente, otras de las funciones que apoyan al DPP incluyen ayudar con el mercadeo del programa, el reclutamiento e inscripción de participantes, la creación de redes de referido, la coordinación de la logística del programa, el apoyo a otro consejero de estilo de vida en la preparación del programa o la entrada, el análisis y la presentación de datos.

Autoevaluación del consejero de estilo de vida



Propósito de la herramienta

El propósito de la autoevaluación es brindar al consejero de estilo de vida la oportunidad de reflexionar sobre su confianza con las habilidades de entrega del programa que reflejan las cinco competencias básicas. Reflexiones honestas en cada una de estas áreas ayudarán a identificar cualquier capacitación o recursos adicionales que apoyarían el desarrollo del consejero de estilo de vida.

Frecuencia de uso recomendada

Como se ha señalado, el propósito de la autoevaluación es brindar al consejero de estilo de vida la oportunidad de reflexionar sobre sus habilidades dentro de las cinco competencias. Sentirse preparado y confiado para implementar el programa de cambios de estilo de vida es de suma importancia para la retención y experiencia de los participantes. Si no se usa el documento formal de autoevaluación del consejero de estilo de vida, es importante proporcionar una oportunidad para que el consejero reflexione sobre sus propias habilidades y capacidades para ofrecer el programa de cambio de estilo de vida. Es altamente recomendado que el consejero de estilo de vida haga una autoevaluación al menos una vez cada 12 meses.

Para nuevos consejeros de estilo de vida

Los nuevos consejeros de estilo de vida deben usar la autoevaluación entre una y tres veces durante su primera facilitación de grupo. La secuencia sugerida para la autoevaluación va a la par con la secuencia sugerida de evaluaciones de observación, una vez entre las semanas cuatro y seis, una vez entre las semanas diez y doce, y una vez durante el noveno mes del programa, aproximadamente a la mitad de las sesiones de mantenimiento básico. Además, los consejeros de estilo de vida deben completar su primera autoevaluación, realizar una autoevaluación adicional poco después de haber completado su capacitación de consejería de estilo de vida y hacer una nueva autoevaluación antes de comenzar cada grupo nuevo. Esto ayudará al consejero de estilo de vida a evaluar su preparación y confianza en preparación para sus primeros grupos. Si los consejeros identifican problemas con sus competencias o habilidades, deben discutirlo con

su coordinador de programa. Se recomienda hacer autoevaluaciones adicionales, ya que, al experimentar el programa, esto le dará al consejero de estilo de vida un mejor sentido de su propia confianza y habilidades de consejería.

Para consejeros de estilo de vida experimentados

Para los consejeros de estilo de vida experimentados, el mantenimiento de sus habilidades y la autoevaluación regular, son igualmente importantes. Los consejeros de estilo de vida que han facilitado al menos un grupo anteriormente deben usar la herramienta de autoevaluación al menos una vez al año. Debido al nuevo requisito de capacitación avanzada para consejeros (ACT) del DPRP, los consejeros de estilo de vida pueden usar la herramienta de evaluación para reflexionar sobre sus propias competencias e identificar temas apropiados para ayudarlo a continuar desarrollándose como consejeros. Recomendamos que la autoevaluación ocurra junto con la evaluación observacional durante la facilitación de la sesión semanal.

Puntuación

Los consejeros de estilo de vida evaluarán su nivel de comodidad para cada competencia. La autoevaluación incluye una sección para notas, donde el consejero de estilo de vida puede proporcionar ejemplos de cómo demuestra la variedad de habilidades descritas. Al final de cada competencia, los consejeros de estilo de vida contarán el número total de respuestas. También se les pedirá que evalúen generalmente sus fortalezas y oportunidades de crecimiento. Finalmente, el consejero de estilo de vida indicará cuánto apoyo necesita en su nuevo rol como consejero.

Se recomienda que los evaluadores pares revisen la autoevaluación junto con la evaluación observacional. Esto honra la autoconciencia y la autonomía del consejero de estilo de vida y le da al evaluador par la oportunidad de observar con mayor detalle dónde se alinean las dos evaluaciones. Esto puede fortalecer más las recomendaciones sobre las necesidades de apoyo y capacitación.

Seguimiento

Dentro de una semana de finalizar la autoevaluación del consejero de estilo de vida, el evaluador par debe reservar tiempo para analizar ambos documentos con el consejero de estilo de vida. Dado que recomendamos usar la autoevaluación junto con la evaluación observacional, también recomendamos que el evaluador par, que discuta la autoevaluación con el consejero de estilo de vida, sea el mismo consejero experimentado que realizó la evaluación observacional del consejero de estilo de vida. Las recomendaciones para el plan de acción personal para fortalecer las habilidades del consejero de estilo de vida son las mismas que se recomiendan para el seguimiento de la evaluación observacional.

Capacitación avanzada para consejeros

Luego de completar con éxito las observaciones y evaluaciones del consejero de estilo de vida, los consejeros experimentados proporcionarán orientación sobre los próximos pasos para el desarrollo profesional del consejero de estilo de vida. Hemos proporcionado ejemplos de temas de capacitación que los consejeros pueden explorar que apoyan el desarrollo de competencias. También hemos proporcionado los nombres de otras organizaciones nacionales que brindan capacitación adecuada.



Relación

Ejemplos de contenido de capacitación que apoyarían el desarrollo de la competencia de relación del consejero de estilo de vida incluyen:

- Dinámicas de grupo
- Consideración positiva incondicional
- Empatía
- Enfoque basado en fortalezas



Facilitación

Ejemplos de contenido de capacitación que apoyarían el desarrollo de la competencia de facilitación del consejero de estilo de vida incluyen:

- Entrevista motivacional
- Habilidades básicas de entrenamiento
- Capacitaciones generales de facilitación
- Facilitar dinámicas de grupo
- Enfoques de empoderamiento



Apoyando el cambio de comportamiento saludable y el automanejo

Ejemplos de contenido de capacitación que apoyarían el desarrollo de los consejeros de estilo de vida en la competencia para apoyar cambios de comportamiento saludable y el autocontrol incluyen:

- Comprender los cambios de comportamiento
- Formación de hábitos

- Planificación de acciones para cambios de comportamiento
- Autoeficacia
- Resolución de problemas



Fidelidad

Ejemplos de contenido de capacitación que apoyarían el desarrollo de la competencia de fidelidad de los consejeros de estilo de vida incluyen:

- Comprender la práctica basada en la evidencia
- ¿Qué significa fidelidad?
- Comprender la flexibilidad dentro de la fidelidad
- Comprender el alcance de la práctica



Humildad Cultural

Ejemplos de contenido de capacitación que apoyarían el desarrollo de la competencia de humildad cultural de los consejeros de estilo de vida incluyen:

- Comprender el papel de la cultura de los individuos en su salud
- Practicar la humildad cultural
- Los determinantes sociales de la salud
- Equidad en salud

Agradecimiento: ADCES desea agradecer al Centro de capacitación en diabetes y asistencia técnica, dentro de los Centros de capacitación y asistencia técnica en salud pública de Emory, una entidad de capacitación aprobada por CDC MOU, por su participación y contribuciones al contenido presentado en este recurso.

Este recurso fue apoyado por la subvención o acuerdo de cooperación NU58D006361-04-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.

© 2021 Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes. Todos los derechos reservados

Apéndice A:



Evaluación de observación para consejeros de estilo de vida

El propósito de la evaluación de observación para consejeros de estilo de vida es evaluar las fortalezas y las necesidades en el desarrollo de habilidades para los consejeros de estilo de vida que ofrecen el programa de cambio de estilo de vida. La evaluación se organiza en torno a las cinco competencias básicas: relación, facilitación, fidelidad, apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo, y la humildad cultural. Se recomienda que el observador que utilice la evaluación de observación del consejero sea un consejero experimentado que haya ofrecido el programa exitosamente a otros grupos, un coordinador capacitado en la implementación del programa, o un consejero organizacional experto del Programa DPP.

Nombre del consejero de estilo de vida: _____

Organización: _____

Nombre del evaluador par: _____

Fecha de capacitación del consejero de estilo de vida: _____ # de grupos guiados: _____

Fecha actual: _____ Sesión #/Semana de observación: _____

 Apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo	Ejemplos de cómo un consejero de estilo de vida demuestra apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo	Comentarios de observación
Los consejeros de estilo de vida adoptan un enfoque centrado en la persona para el cuidado de la prediabetes, reconociendo las barreras individuales para el cambio de comportamiento, respondiendo a las necesidades, valores y preferencias individuales, y fomentando planes de acción sostenibles. Al conocer a las personas donde están, los consejeros de estilo de vida apoyan a los participantes a medida que manejan el estrés, desarrollan patrones de alimentación saludables, se activan, controlan su peso, actividad física y alimentación, y superan los desafíos.	• Relacionar el contenido de la sesión con material o sesiones anteriores o futuras (por ejemplo, “devolver la llamada”, “desviar la llamada”) • Fomentar/Conectar la aplicación de nuevas habilidades o conceptos en escenarios de la vida real y objetivos generales del programa • Reforzar la habilidad de autocontrol (seguimiento del consumo de alimentos y seguimiento de la actividad física) • Escuche las oportunidades para conectar los desafíos de los participantes con herramientas de planificación de acciones y objetivos SMART • Involucrar a los participantes en la resolución de problemas en lugar de proporcionar respuestas/soluciones	
Calificación general de competencias: ☐ No se cumplió ☐ Cumplió ☐ Excede		
Provea una descripción:	Fortalezas del consejero de estilo de vida relacionadas con la competencia: Oportunidades de crecimiento del consejero de estilo de vida relacionadas con la competencia:	



Humilidad cultural

La humildad cultural es tener una actitud humilde y respetuosa hacia las personas de otras culturas. Los consejeros de estilo de vida muestran humildad cultural cuando ellos mismos desafían sus propios prejuicios culturales, se dan cuenta de que no pueden saber todo sobre otras culturas y abordan el aprendizaje sobre otras culturas como un objetivo y proceso de por vida.

Ejemplos de cómo un consejero de estilo de vida demuestra humildad cultural

- Utilizar un nivel de lenguaje adecuado para la audiencia. Definir cualquier término desconocido.
- Crear un entorno grupal que permite compartir experiencias personales y/o discutir diferentes puntos de vista
- Adaptar ejemplos/indicaciones para que reflejen e incluyan las diferencias culturales de los participantes del programa
- Manténgase sensible a las diferencias de raza, género y cultura
- Invite a participantes de diferentes orígenes a compartir experiencias relevantes

Comentarios de observación

Calificación general de competencias:

1

No se cumplió

1

Cumplió

1

Excede

Provea una descripción:

Fortalezas del consejero de estilo de vida relacionadas con la competencia:

Oportunidades de crecimiento del consejero de estilo de vida relacionadas con la competencia:

Resumen de observación

Las competencias	No se cumplió	Cumplió	Excede	Recommendation
Relación	☐	☐	☐	
Facilitación	☐	☐	☐	
Apoyo al cambio de comportamiento saludable y automanejo	☐	☐	☐	
Fidelidad	☐	☐	☐	
Humildad cultural	☐	☐	☐	

Por favor, tómese un tiempo para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

1. Fortalezas observadas del consejero de estilo de vida en general

2. Oportunidades de crecimiento observadas en general:

3. ¿Cuál de los siguientes pasos próximos promovería el desarrollo de este consejero de estilo de vida? Marque todos los que correspondan e indique los siguientes pasos específicos si corresponde.

- ☐ Observar a un consejero de estilo de vida experimentado
- ☐ Co-facilitación con un consejero de estilo de vida experimentado
- ☐ Formación avanzada en competencias específicas (enumere las áreas de competencia y las oportunidades de capacitación específicas si se conocen)
- ☐ Apoyo de pares y resolución de problemas

Apéndice B:



Autoevaluación para consejeros de estilo de vida

Esta evaluación debe ser completada por consejeros de estilo de vida capacitados en el Programa Nacional de cambios de estilo de vida (DPP) al inicio de su práctica. El propósito de la autoevaluación es proveerle a usted, el consejero de estilo de vida, la oportunidad de reflexionar sobre su confianza con las habilidades de entrega del programa que reflejan las cinco competencias: relación, facilitación, fidelidad, apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo, y la humildad cultural. Reflexiones honestas en cada una de estas áreas ayudaran identificar cualquier capacitación o recursos adicionales que apoyarían el desarrollo del consejero de estilo de vida

Nombre del consejero de estilo de vida: _____

Organización: _____

Nombre del evaluador par: _____

Fecha de capacitación del consejero de estilo de vida: _____ # de grupos guiados: _____

Fecha actual: _____ Sesión #/Semana de observación: _____



A través de la comunicación verbal y no verbal, los consejeros de estilo de vida construyen un ambiente de confianza mutua, ayuda respetuosa, y conexión. Los consejeros de estilo de vida se conectan con los individuos y fomentan la cohesión entre los miembros del grupo a través del lenguaje corporal, las expresiones faciales, el contacto visual, el humor y la calidez, así como al escuchar empáticamente. Los consejeros de estilo de vida mantienen una actitud positiva, entusiasta y sin prejuicios, que involucra y apoya a los participantes del programa para que hagan un cambio de comportamiento positivo.

Reflexionando sobre su papel como consejero de estilo de vida y facilitador de grupo, evalúe su nivel de comodidad con los escenarios a continuación:

	Muy incómodo	Incómodo	Cómodo	Muy cómodo	Notas
Crear un entorno motivador, solidario y no competitivo					
Construir relaciones con individuos y crear comunidad dentro de un grupo					
Parafrasear o reafirmar preguntas del participante y/o comentarios para asegurar su comprensión					
Permanecer neutral y responder objetivamente a puntos de vista de los participantes					
Seguimiento con los participantes fuera de clase según sea necesario para mantenerse conectados y conducir sesiones de reposición					
Número total de respuestas por nivel de confort					



Facilitación

Los consejeros de estilo de vida promueven la participación e interacción individual y grupal a través de preguntas abiertas, escucha reflexiva y fomentando el aprendizaje social a través de tormenta de ideas, preguntas cruzadas y actividades en grupos pequeños. Los consejeros de estilo de vida fomentan las discusiones grupales, apoyan las dinámicas grupales saludables y ayudan a las personas y los grupos a avanzar de manera positiva. Los consejeros de estilo de vida deben trabajar para implementar el DPP de forma interactiva para ayudar a los participantes a trabajar juntos, comprender sus objetivos en común y planificar cómo lograrlos a través de las sesiones o discusiones. Reflexionando sobre su papel como consejero de estilo de vida y facilitador de grupo, evalúe su nivel de comodidad con los escenarios a continuación:

Reflexionando sobre su papel como consejero de estilo de vida y facilitador de grupo, evalúe su nivel de comodidad con los escenarios a continuación:

	Muy incómodo	Incómodo	Cómodo	Muy cómodo	Notas
Utilizar habilidades de facilitación para involucrar al grupo en las discusiones y resolución de problemas					
Mostrar apoyo no verbal a los participantes, como sonreír, hacer contacto visual o asentir con la cabeza					
Involucrar a los participantes en resolución de problemas en lugar de proporcionar respuestas/soluciones					
Preparación para cada sesión (revisar el plan de lecciones y contenido para cada sesión)					
Comprender de la diferencia entre la enseñanza y facilitación					
Número total de respuestas por nivel de confort					



Apoyando el cambio de comportamiento saludable y el automanejo

Los consejeros de estilo de vida adoptan un enfoque centrado en la persona para el cuidado de la prediabetes, reconociendo las barreras individuales de cambios de comportamiento, respondiendo a las necesidades, valores y preferencias de cada persona, y fomentando planes de acción sostenibles. Al conocer a las personas en la etapa en la que se encuentran, los consejeros pueden ayudar a los participantes a manejar el estrés, desarrollar patrones de alimentación saludables, mantenerse activos, controlar su peso, actividad física y alimentación, y superar sus desafíos.

Reflexionando sobre su papel como consejero de estilo de vida y facilitador de grupo, evalúe su nivel de comodidad con los escenarios a continuación:

	Muy incómodo	Incómodo	Cómodo	Muy cómodo	Notas
Fomentar el autocontrol, como en el seguimiento de alimentos y actividad física					
Proporcionar retroalimentación positiva en el seguimiento de alimentos					
Aconsejar a los participantes sin recetar acciones o soluciones personales					
Reconocimiento del contenido del currículo, como los principios de nutrición y acondicionamiento físico					
Capacidad para conectar los escenarios de la vida real de los participantes con el contenido del currículo y los objetivos del programa					
Fomentar la resolución de problemas en grupo y saber cómo usar herramientas de resolución de problemas					
Número total de respuestas por nivel de confort					



Fidelidad

Los consejeros de estilo de vida brindan el programa de cambios de estilo de vida basado en evidencia con calidad y fidelidad. Los consejeros deben seguir el plan de estudios aprobado por los CDC según lo diseñado, recopilando los datos requeridos, brindando el contenido requerido con la intensidad y duración esperadas, y manteniéndose dentro del alcance de la práctica de un consejero de estilo de vida capacitado.

Reflexionando sobre su papel como consejero de estilo de vida y facilitador de grupo, evalúe su nivel de comodidad con los escenarios a continuación:

	Muy Incómodo	Incómodo	Cómodo	Muy cómodo	Notas
Conocimiento práctico del contenido del currículo nacional de DPP					
Entrega del programa de cambio de estilo de vida del CDC según diseñado, agregando solo ejemplos que mejoran la comprensión y reflejan la realidad y necesidades del participante.					
Identificar cuando las necesidades de un participante exceden el alcance del programa					
Mantener la discusión sobre el tema y actividades centradas en resultados del programa					
Registro de los datos apropiados de la sesión					
Número total de respuestas por nivel de confort					



Cultural Humility

La humildad cultural significa tener una actitud humilde y respetuosa hacia las personas con vivencias y experiencias culturales diferentes. Los consejeros de estilo de vida demuestran humildad cultural al valorar las diversas experiencias de los participantes del programa, cuando ellos mismos desafían sus propios prejuicios culturales, se dan cuenta de que no pueden saber todo sobre otras culturas y abordan el aprendizaje sobre otras culturas como un objetivo y proceso de por vida.

Reflexionando sobre su papel como consejero de estilo de vida y facilitador de grupo, evalúe su nivel de comodidad con los escenarios a continuación:

	Muy Incómodo	Incómodo	Cómodo	Muy cómodo	Notas
Trabajar con participantes que son diferentes a mí (edad, raza, etnia, género, orientación sexual, etc.)					
Adaptar mi estilo de comunicación para comunicarme efectivamente con las personas con diferentes estilos de comunicación					
Adaptar ejemplos/ indicaciones para ser inclusivo con las diferencias culturales de los participantes del programa					
Comprender como el poder, privilegio y opresión social influye en los comportamientos de salud.					
Acoger oportunidades donde pueda aprender sobre las diferencias y crear relaciones con participantes					
Número total de respuestas por nivel de confort					

- ☐ Relación
- ☐ Facilitación
- ☐ Apoyando cambios de comportamiento saludables y automanejo
- ☐ Fidelidad
- ☐ Humildad cultural

- ☐ Observar a un consejero experimentado
- ☐ Co-facilitación con un consejero experimentado
- ☐ Formación avanzada en competencias específicas
- ☐ Apoyo entre compañeros y resolución de problemas