

# Acerca de la consejería

## La consejería te puede ayudar a:

- Aprovechar mejor tu tiempo
- Descubrir técnicas de estudio eficaces
- Verificar si estás en la carrera que te hará feliz
- Mejorar tus relaciones interpersonales, de amistad, pareja, etc.
- Reconocer tus fortalezas y cualidades para poder sacarles provecho
- Tomar mejores decisiones
- Resolver mejor tus problemas
- Mejorar tu auto imagen
- Tener más equilibrio en tu vida
- Evitar preocuparte demasiado
- Manejar mejor el estrés
- Superar una pérdida o ruptura
- Re-encontrar el sentido de tu vida
- Construir tu auto confianza
- Mejorar tu auto estima
- Decir “no” y respetar tus límites
- Motivarte para lograr lo que quieres
- Sentirte mejor contigo mismo(a)



## Conceptos ERRÓNEOS de la consejería:

- “Es sólo para las personas que están ‘locas’ o necesitan tratamiento”.
- “Es para que te digan qué debes o no debes hacer”.
- “Tus padres, maestros o compañeros se enterarán de lo que le cuentes a tu consejero(a)”.
- “Buscar consejería es un signo de debilidad”.
- “La consejería es un compromiso a largo plazo”.

# CONSEJERÍA



## ¿Por qué acudir a Consejería, incluso si “estás bien”?



Excelencia que trasciende

DELVALLE  
GRUPO EDUCATIVO





## ¿Quién brinda consejería?

Existen distintos profesionales de salud mental que dan consejería:

Los consejeros tienen una formación especializada en ayudar a mejorar el bienestar de las personas. Ayudan en problemas muy específicos, como la consejería de carrera, el manejo de estrés, las relaciones interpersonales o las adicciones. Se especializan en consejería.

Los psicólogos abarcan todo el comportamiento humano y trastornos psicológicos; brindan psicoterapia, administran pruebas psicológicas y evaluaciones.

Los psiquiatras son médicos que completan una residencia psiquiátrica, y tienen la capacidad de evaluar necesidades biológicas y recetar medicamentos a los pacientes que los necesitan para mejorar su salud mental.

## ¿Qué es la consejería?

Es un servicio profesional, confidencial y gratuito para los estudiantes de UVG; podrás hablar de lo que más te preocupa con una consejera, quien te ayudará a ver las cosas con más claridad y encontrar la mejor solución posible.

No es lo mismo que hablar con un amigo o familiar, pues la consejera es imparcial y ajena al problema; te escuchará sin juzgarte y no contará a nadie lo que le compartes. Por su amplia experiencia en ayudar a otras personas, podrá brindarte realimentación y herramientas prácticas para superar tus retos.

Hay muchas razones para buscar la consejería, por ejemplo: aprender a organizarnos, tomar decisiones importantes, sobrellevar etapas de mucho estrés, superar una pérdida importante, manejar mejor el tiempo o aprender estrategias de estudio para cursos difíciles.

Algunos piensan que sólo necesitan consejería las personas “débiles” o “locas”, pero ¡todos enfrentamos en algún momento situaciones en las que necesitamos apoyo!

Desde una relación confidencial, positiva y de confianza descubrirás lo mejor de ti y podrás poner en práctica tus propias fortalezas para hacer frente a los problemas. Aprenderás destrezas que te servirán para toda la vida, tales como manejar mejor tus emociones, establecer límites, comunicarte asertivamente, ser más independiente al tomar tus decisiones, manejar constructivamente el “estrés” y mejorar tu bienestar integral.

**Si necesitas consejería puedes acercarte a:**

**ube** | Unidad de Bienestar Estudiantil  
Universidad del Valle de Guatemala

**M.A. Anabela Molina**  
**MSc. Patricia Rodas de Ruiz**  
**M.A. Regina Fanjul de Marsicovetere**  
Oficina: B- 207  
Extensión: 574 , 537  
bienestar@uvg.edu.gt