

Acerca de la Consejería

La consejería te puede ayudar a:

Aprovechar
mejor
tu tiempo

Descubrir
técnicas de
estudio
eficaces

Mejorar
tu auto
imagen

Verificar si estás en la carrera
que te hará feliz

Resolver
mejor tus
problemas

Tomar
mejores
decisiones

Mejorar tus
relaciones
interpersonales,
de amistad
de pareja,
etc.

Tener más
equilibrio en
tu vida

Superar una
pérdida o
ruptura

Reconocer tus
fortalezas y
cualidades
para
poder
sacarles
provecho

Evitar
preocuparte
demasiado

Manejar
mejor el
estrés

Re-encontrar
el sentido de
tu vida

Construir tu
auto
confianza

Mejorar tu
auto estima

Si necesitas Consejería, contáctanos

M.A. Anabela Molina
M.Sc. Patricia Rodas de Ruiz
M.A. Regina Fanjul de Marsicovetere

PBX: 2507-1500

Ext. 21537, 21774 y 21675

Oficina: K-211

bienestar@uvg.edu.gt

ube

Unidad de Bienestar Estudiantil

UVG | UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

¿Qué es la consejería?

Es un servicio profesional, confidencial y gratuito para los estudiantes de UVG; a través del cual tú podrás reunirte con una consejera para hablarle sobre lo que te preocupa. Ella te ayudará a ver las cosas con más claridad y encontrar la mejor solución posible.

No es lo mismo 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 para 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.



¿Cuál es la diferencia entre consejería y otros servicios profesionales?

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.

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.



Conceptos **ERRÓNEOS** de la consejería

“Es sólo para las personas que están “locas” o necesitan tratamiento”

“Tus padres, maestros o compañeros se enterarán de lo que le cuentes a tu consejero(a)”

“Buscar consejería es un signo de debilidad”

“Es para que te digan qué debes o no debes hacer”

“La consejería es un compromiso a largo plazo”