



Acerca de La Consejería Psicológica

UBE | UNIDAD DE
BIENESTAR

UVG | UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

Si necesitas Consejería, contáctanos



PBX: 2507-1500
Ext. 21537, 21774 y 21675



Oficina: F-105



bienestar@uvg.edu.gt

La Consejería Psicológica puede ayudar a:



Aprovechar mejor tu tiempo



Tener más equilibrio en tu vida



Manejar mejor tus emociones



Evitar preocuparte demasiado



Mejorar tu auto imagen



Manejar mejor el estrés



Verificar si estás en la carrera
que te hará feliz



Reconocer tus fortalezas y
cualidades para poder sacarles
provecho



Resolver mejor tus problemas



Re-encontrar el sentido de tu vida



Tomar mejores decisiones



Construir tu auto confianza



Superar una pérdida o ruptura



Mejorar tu auto estima



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

¿Qué es la Consejería Psicológica?

Es un servicio profesional, confidencial y gratuito para los estudiantes de UVG; a través del cual tú podrás reunirte con tu consejero para hablarle sobre lo que te preocupa. El 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 el consejero es imparcial y ajeno 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”