

# ¿Qué es el asesoramiento y cómo puede ayudarme?

La vida tiene muchos altibajos: momentos buenos y momentos difíciles. En los momentos difíciles, puede ser útil acudir a un consejero profesional. Este folleto le ayudará a entender mejor qué es el asesoramiento y cómo puede ayudarlo.

## ¿Qué es el asesoramiento?

En general, el asesoramiento es un proceso que ayuda cuando quiere cambiar algo en su vida o explorar sus pensamientos y sentimientos en mayor profundidad. Es una oportunidad para recibir apoyo y experimentar el crecimiento en momentos difíciles. El asesoramiento puede ayudar a las personas a tratar muchos temas personales como ansiedad, ira, depresión, problemas en las relaciones y la crianza de los hijos, dificultades en la escuela o el trabajo, gestión del cambio, etc.

## ¿Cómo puede ayudarme el asesoramiento?

El trabajo de un consejero no es “decirle lo que tiene que hacer”. En última instancia, usted es responsable de cualquier decisión que tome y de tomar medidas para identificar los cambios deseados y trabajar para conseguirlos. Sin embargo, un consejero puede escuchar con atención, hacer buenas preguntas y ofrecer sugerencias que le ayuden a:

- ✓ Explicar y explorar sus pensamientos y sentimientos.
- ✓ Comprender mejor sus problemas y preocupaciones.
- ✓ Hacer una lluvia de ideas y evaluar las opciones.
- ✓ Identificar diferentes perspectivas o formas de pensar, así como sugerencias basadas en la investigación sobre las cosas que puede probar para afrontar los problemas y mejorar su vida.
- ✓ Averiguar los cambios que desea realizar.

## ¿Qué tipo de problemas pueden llevarme a buscar asesoramiento?

El asesoramiento puede ayudar:

- ✓ Cuando esté ansioso, preocupado, estresado, abrumado o se sienta atrapado por algo.
- ✓ Cuando quiera obtener nuevas estrategias para afrontar el estrés y aumentar la resiliencia.

### Mitos sobre el asesoramiento

**MITO:** *el asesoramiento es para personas débiles.*

**REALIDAD:** el asesoramiento es para cualquier persona que experimente angustia. Cualquier persona que se enfrente al estrés, ansiedad o desesperación puede beneficiarse del asesoramiento. Las personas que acuden al asesoramiento son fuertes, maduras y buscan ayuda. Es probable que sean más resilientes con el tiempo.

**MITO:** *el consejero les dirá a otros lo que digo o cotilleará mi información privada.*

**REALIDAD:** los consejeros están obligados por su código de ética profesional a proteger su información personal y su historia. Lo que comparta es estrictamente confidencial y no se compartirá con nadie a menos que sea una amenaza inminente para usted o para otra persona.

**MITO:** *el asesoramiento es para los locos.*

**REALIDAD:** el asesoramiento va más allá de la enfermedad mental. ¡La ansiedad, la depresión y muchas otras reacciones son normales y apropiadas cuando se experimenta un conflicto civil, una guerra y la amenaza de violencia! Todo el mundo puede beneficiarse de un buen asesoramiento en diferentes momentos de su vida.

- ✓ Cuando desee obtener más claridad sobre sus pensamientos, sentimientos y opciones.
- ✓ Cuando las experiencias le impidan llevar la vida que desea.

## ¿Cuándo se recomienda firmemente el asesoramiento?

Se recomienda firmemente el asesoramiento:

- > **Cuando actúe de forma que sepa que es perjudicial y quiera dejar de hacerlo** (p. ej., cuando trabaje en exceso de forma crónica, consuma sustancias como el alcohol para ayudarle a sobrellevar la situación o descargue su ira y frustración en los demás).
- > **Si experimenta ansiedad o depresión intensas a lo largo del tiempo, u otros pensamientos o sentimientos intensos** (p. ej., sentirse completamente abrumado o insensible, pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a los demás).
- > **Si experimenta un evento muy desafiante o perturbador** (p. ej., un incidente amenazante o violento). Después de este tipo de acontecimientos, el asesoramiento puede ayudarle a:
  - ✓ Aprender más sobre el estrés y el trauma y cómo nos afectan.
  - ✓ Averiguar si las reacciones que está experimentando son normales y es probable que disminuyan con el tiempo o si podría beneficiarse de algún apoyo adicional durante un tiempo.
  - ✓ Identificar las cosas que puede hacer para cuidarse durante este tiempo y ayudarse a sí mismo a recuperarse.

## ¿Qué ocurrirá durante mi primera sesión de asesoramiento?

Los diferentes consejeros manejan su primera sesión de manera distinta. En general, sin embargo, estas son algunas de las cosas que puede esperar que ocurran durante su primera sesión (ya sea en persona o por teléfono):

- ✓ Pasarán algún tiempo conociéndose. El consejero le contará un poco sobre sí mismo y puede animarle a hacer cualquier pregunta que tenga sobre su vida, su formación o sus experiencias.
- ✓ Es probable que le pregunten:
  - Por qué busca asesoramiento.
  - Qué tipo de necesidades y problemas le gustaría tratar.
  - Qué ha hecho para manejar este tipo de cuestiones o problemas en el pasado (qué funcionó y qué no).
  - Qué espera obtener del asesoramiento.

***Si está pensando en buscar asesoramiento, inténtelo. Los seres humanos son relacionales y se desarrollan mejor en compañía de otros y cuando reciben apoyo de otras personas. Pedir ayuda cuando se tienen dificultades es una habilidad de afrontamiento avanzada.***