



# ¿QUÉ ES EL ASESORAMIENTO Y CÓMO PUEDE AYUDARME?

2024



# ACERCA DE ESTE RECURSO

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 ayudarle

<b>¿QUÉ ES EL ASESORAMIENTO? .....</b>	<b>3</b>
<b>TRÉS MITOS ACERCA DEL ASESORAMIENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>¿CÓMO PUEDE AYUDARME EL ASESORAMIENTO? .....</b>	<b>4</b>
<b>¿QUÉ TIPO DE PROBLEMAS PUEDEN LLEVARME A BUSCAR ASESORAMIENTO? .....</b>	<b>4</b>
<b>¿CUÁNDO SE RECOMIENDA FIRMAMENTE EL ASESORAMIENTO? .....</b>	<b>5</b>
<b>¿QUÉ OCURRIRÁ DURANTE MI PRIMERA SESIÓN DE ASESORAMIENTO? .....</b>	<b>5</b>
<b>ACERCA DE KONTERRA .....</b>	<b>7</b>

# ¿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, y más.

## TRÉS MITOS ACERCA DEL ASESORAMIENTO

**MITO: Asesoramiento es para gente débil.**

**HECHO:** Asesoramiento es para cualquier persona que experimente angustia. Cada persona que esté lidiando con el estrés, la ansiedad o la desesperación puede beneficiarse del asesoramiento. Las personas que buscan asesoramiento son fuertes y maduras, y es probable que sean más resilientes a lo largo del tiempo.

**MITO: El asesor les dirá a los demás lo que digo o chismorrea sobre mi información privada.**

**HECHO:** Asesores están obligados por su Código de ética profesional a proteger su información personal y su historia. Lo que comparte es estrictamente confidencial y no se compartirá con nadie a menos que sea una amenaza inminente para usted mismo o para otra persona.

**MITO: El asesoramiento es para personas con enfermedades mentales.**

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

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

# ¿CUÁNDO SE RECOMIENDA FIRMAMENTE 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 pudiera 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.**

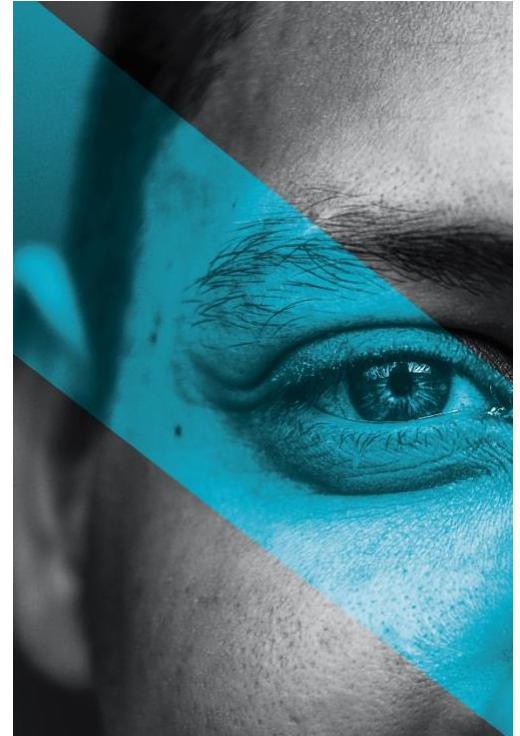
**Pedir ayuda cuando se tienen dificultades es una habilidad de afrontamiento avanzada**

## ACERCA DE KONTERRA

KonTerra especializa en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimientos, contenidos gráficos o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. KonTerra trabaja directamente con individuos, líderes, y equipos para equiparlos con herramientas para comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo de manera significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros consejeros y entrenadores nos permite trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que los equipan para brindar un excelente apoyo: todos son profesionales experimentados en salud mental (a nivel de maestría o doctorado); y personal de apoyo experimentado en entornos y funciones de alto estrés y riesgo.



### **Servicios prestados por nuestros profesionales altamente calificados incluyen:**

- Asesoría psicosocial y consejería profesional individual
- Eventos educativos y de capacitación virtuales y presenciales
- Evaluaciones de bienestar del personal
- Apoyo y Consultas Gerenciales para Organizaciones y Líderes
- Servicios de Respuesta a Incidentes Críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: [info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net)