



# Reflexión

## Importancia del Servicio en Consejería Profesional

El profesional en consejería utiliza estrategias de intervención: cognitivas, afectivas, conductuales y sistémicas, que están dirigidas hacia el bienestar personal, el desarrollo académico y ocupacional del cliente. Se le asiste en la prevención y manejo de conflictos que surgen en la vida cotidiana relacionados con crisis, en áreas, tales como: educación, relaciones de parejas y familia, las adicciones, entre otras. En otras palabras, la tarea fundamental del *Consejero Profesional* se centrará, en ayudar al cliente a identificar la manera de utilizar su potencial para resolver sus problemas. En la relación de ayuda, es

importante que antes de iniciar la intervención con el cliente, conozca que el *Consejero Profesional* mantendrá la confidencialidad del asunto planteado. Sin embargo, existen condiciones en las que la información que ofrece el cliente, deja de ser confidencial y debe conocerlas antes de iniciar el proceso terapéutico, entre ellas: idea o intento suicida, maltrato a menores, violencia doméstica, orden judicial y cuando la vida del cliente u otra persona peligra. Ahora que entiende el rol del *Consejero Profesional*, usted puede evaluar en que área necesita ayuda, para que logre alcanzar las metas deseadas. Para iniciar, identifique la crisis o conflicto

que experimenta y reconozca que necesita ayuda. Usted puede clarificar y desarrollar estrategias para atender situaciones, tales como: el manejo de tensiones, el manejo de conflictos, adquirir destrezas ocupacionales, entre otros.

"Sé el cambio que quieras ver en el mundo"... -Gandhi

**Ánimate y da el primer paso para lograr tu bienestar.**



## Maximiza tu Tiempo



Desarrollar un sistema de manejo del tiempo, te permitirá dirigir tus esfuerzos

hacia el logro de las metas establecidas y le añadirá valor a tu vida personal y profesional. Además, de que puedes lograr: ser or-

ganizado, aumentas la productividad, minimizas las tensiones y eliminas los problemas de memorización. Para aprovechar tu tiempo, debes: establecer objetivos y prioridades, ser asertivo, utilizar una agenda para distribuir tus tareas del día, aprovechar el tiempo de espera, concen-

trarte en una tarea a la vez y tener en cuenta utilizar tu hora más productiva del día para realizar las tareas más complejas. Finalmente, celebra el logro de tus esfuerzos al completar la tarea. ¡Éxito!

### Fechas Importantes:

Inicio de clases agosto-octubre 201601 PT201	17 de agosto
Matrícula Tardía, Reubicaciones y Cambio de Clases	17 al 20 de agosto
Fecha límite para Bajas Parciales	31 de agosto

### Próxima edición:

- ✓ Radiografía del Estudiante Virtual
- ✓ Actividades para el Manejo de Tensiones

Preparado por: Grisel M. Vega Agosto, CPL  
Calidad de Vida y Bienestar Estudiantil  
Tel. (787) 288-1118, ext. 5683

Para comentarios o información sobre algún tema de interés, escribe a: [calidaddevida-uv@suagm.edu](mailto:calidaddevida-uv@suagm.edu)

Creando, transformando e innovando.