



Qué Esperar de los Servicios de Consejería Profesional



La consejería es un proceso de aprendizaje confidencial durante el cual te reúnes con un profesional capacitado que puede ayudarte a resolver tus preocupaciones, reflexionar sobre las decisiones y crear objetivos personales. Las personas que acuden a terapia lo hacen por muchas razones: desde adaptarse a los cambios de la vida a importantes problemas mentales y emocionales. Los profesionales de la salud mental están sujetos a directrices estrictas sobre confidencialidad. Inicialmente, es posible que te hagan una serie preguntas sobre tus antecedentes por escrito o durante la conversación para ayudar al profesional a entender mejor tu situación. Obtendrás mayores beneficios de la consejería si vienes preparado para enfocarte en un tema específico con un objetivo en mente y siendo lo más abierto y honesto posible. Al final del proceso de consejería, deberás sentirte comprendido y animado, deberías tener más autoconciencia, nuevas habilidades, menos síntomas y dirección para la mejora continua.



Escaneé este código para ver más Recursos para la Salud Mental

