



Así funciona el asesoramiento:

1. Definición del problema y objetivos:

Trabajaremos desde la primera tutoría desde el presente hacia el futuro. Fijaremos unos objetivos a corto, medio y largo plazo. Además, acordaremos hasta dónde te acompañaré, no es necesario que yo te acompañe hasta el final, si no hasta cuando te encuentres mejor y tengas las herramientas para coger las riendas de nuevo. Siempre tendrás mi apoyo y mis seguimientos.

2. Elaboramos juntos un plan de acción:

Cada persona y cada problema es diferente y en consecuencia la manera de resolverlo también. Por ello, una vez analicemos tu caso y tu motivo de consulta me comprometo a diseñar el mejor plan de acción para ti. Nos ayudará a seguir una línea de trabajo para alcanzar tus objetivos y temporalizar el proceso de asesoramiento.



3. Herramientas de trabajo:

A lo largo del proceso te daré distintas herramientas de trabajo para realizar entre las sesiones. Pueden ser técnicas o estrategias para afrontar la situación, ejercicios prácticos, lecturas o visionado de vídeos. Este es el trabajo más importante donde realmente tú pones el esfuerzo y compromiso hacia la mejora.

4. Seguimiento y fin del asesoramiento:

Además, entre sesión y sesión hablaremos por e-mail para que me cuentes qué tal estás y ayudarte en cuestiones concretas. Las sesiones suelen ser quincenales pero siempre estás acompañado gracias a estos seguimientos continuados. Una vez te encuentres mejor las sesiones serán más espaciadas y ya retomarás el ritmo de vida habitual.



Preguntas frecuentes

- **DURACIÓN:** cada sesión es de 45 min aproximadamente. Y si te preguntas cuántas sesiones durará en total el asesoramiento, la respuesta es las menos posibles. Dependiendo del problema podremos solventarlo en una o dos tutorías y en otros casos nos puede llevar hasta 7, pero nunca más de ese número de sesiones.
- **CONFIDENCIALIDAD:** según el código deontológico y ético de los psicólogos todo lo que me cuentes será tratado con absoluta confidencialidad de manera que se cumpla la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD) garantizando en todo momento la máxima confidencialidad y seguridad de tus datos.
- **QUÉ ASESORO:** nuestra especialidad son los siguientes casos: orientación vocacional, autoestima, habilidades sociales, dificultades de gestión emocional, asesoramiento psicológico en conflictos personales o familiares.
- **QUÉ NO ASESORO:** todo aquello referente a psicopatologías, enfermedades mentales (depresión, esquizofrenia, trastornos de la conducta, trastornos de la personalidad, etc)
- **PAGO:** se puede realizar previo a la consulta mediante una transferencia o el propio día de la sesión en efectivo. Puedes pedir más información.