

# Y tú, ¿cómo te sientes hoy? ¡Atrévete a sentirte bien!



"Así como cuando te haces un check a tus órganos o el de tus dientes, checa también la parte emocional"

*"Las personas que acuden a **orientación o terapia** no necesariamente están en una crisis inmensa, acudes porque necesitas platicar con alguien, darle sentido a lo que traes en la cabeza, está molestando y no entiendes el porqué",* explicó el experto Javier Guevara.

El **psicólogo** del área de **consejería** del [campus San Luis Potosí](#) comparte para **CONECTA** la importancia del **acompañamiento psicológico** y ayuda a desmentir los paradigmas que se le tiene.

*"El proceso terapéutico o la orientación es para quien busca estar bien. Es un proceso que requiere valentía, porque a muchas personas les cuesta pedir ayuda o quitarse ese miedo de conocerse",* enfatizó.

## Terapia y orientación psicológica

Hay que diferenciar entre **terapia psicológica** y **orientación psicológica**. *"Es un punto importante porque define las expectativas que puede llegar a crear el espacio que tiene. No quiere decir que uno sirva más y otro menos. Sino que **tienen finalidades distintas**",* añadió.

“Ambos son **acompañamientos psicológicos**. Sin embargo, **la terapia es muy profunda**, explora todo de la persona, puede ser terapia breve de 9 a 10 sesiones o enfoques aún más profundos que pueden tardar aún más”.

El experto afirma que la **orientación psicológica es analizar lo que te genera conflicto**, como un evento extraordinario en tu vida, problema con un examen, con tus papás, amigos o pareja y estás en un **momento con estrés** o un nivel de **incomodidad emocional** alto.



width="900" loading="lazy">

¿Por qué asistir?

"Lo que pasa mucho en la orientación es de ser este espejo que articula lo que tienes en la cabeza..."

A veces caemos en la cotidianidad con esta pandemia, *"me levanto, me siento en el escritorio ocho horas, terminan las clases, después seguir con proyectos y tareas más tiempo"*.

El experto explica que llega a ser pesado, tenemos esa costumbre de no pedir ayuda, de que nos pese tanto el ego y de pensar en lo que dirá la gente si pido ayuda.

Hay momentos en los que a la persona no le queda tan claro qué herramientas tiene para poder sacar adelante una situación de estrés. *“El apoyo va desde cosas que pueden parecer muy triviales como, ‘ya te lo platicué y ya me siento más tranquilo ‘ ”.*



width="900" loading="lazy">

*“Lo que pasa mucho en la orientación es de ser este espejo que articula lo que tienes en la cabeza, darle esa forma para que te quede claro a ti lo que te está sucediendo y entonces ver cuáles son tus posibilidades y qué puedes hacer”, afirmó.*

*“No se trata de arreglarles la vida, eso le corresponde a cada persona, pero sí buscar ser ese puente para que observen las posibilidades”.*

El psicólogo señala que en ese espacio se busca **bajar la ansiedad, aterrizar pensamientos** y que no se tomen decisiones o se dejen de tomar por emociones detonadas. Este espacio es **muy benéfico para dialogar y ver hacia dónde vas.**

Los beneficios

"El psicólogo está en ese momento concentrado totalmente en saber qué es lo que quieres decir..."

El acompañamiento tiene distintos beneficios. *“Algunos son: Claridad, se comienzan a conciliar cosas, a tener mayor entendimiento de manera personal y también el saber de que alguien te escucha de manera distinta, ayuda muchísimo”,* comentó.

Javier Guevara señala que el espacio de orientación es un **momento muy bonito** porque no existe otra cosa más que la que está en ese momento siendo atendida.



width="900" loading="lazy">

*“El psicólogo está en ese momento concentrado totalmente en saber qué es lo que quieres decir, en leer tus expresiones, leer las cosas que dices o no dices, cómo lo dices, para poder darte una retroalimentación que llegue a abrir alternativas”.*

El experto explica que para mucha gente suele ser un parteaguas.

*“Me llegan a comentar: “híjole, cuando platico con mis papás/amigos no me siento tan escuchado”, no es por demeritar, sino que hay veces en que estamos tan metidos en nuestras cosas, que podemos llegar a ser insensibles al otro”.*

Desmentir los paradigmas

Culturalmente **se creó el mito** de que **los espacios psicológicos son exclusivos** para personas con cierto tipo de problemáticas.

*“Se piensa erróneamente que si no veo que te rompes en llanto o sumido en una situación fatal o que ya es muy complicado, entonces no es necesario que vayas”, enfatizó.*

Una de las analogías favoritas para el experto en este tema es la siguiente: *“Es muy parecido a cuando vas y te haces check con el dentista, no vas porque tienes picado los dientes, a veces vas a que te hagan limpieza o a revisión”.*



width="900" loading="lazy">

*“Así como cuando te haces un check a tus órganos o el de tus dientes, checa también la parte emocional, este proceso no tiene que ser para alguien que esté en situación crítica, problemas cotidianos son los que muchas veces nos llevan a cosas más grandes”, agregó.*

Cuando necesites hablar con alguien

[El Tec de Monterrey campus San Luis Potosí](#) cuenta con el **área de Consejería**, donde hay espacio para prepa y profesional. A nivel profesional ofrece **consejería académica y emocional**.

Puedes contactarte con los psicólogos del campus para agendar una cita en los siguientes correos:

**PrepaTec:**

- [bit.ly/ixchelcm](https://bit.ly/ixchelcm)
- [bit.ly/israelnarvaez](https://bit.ly/israelnarvaez)
- [bit.ly/argeliamedina](https://bit.ly/argeliamedina)

**Profesional:**

- [bit.ly/consejeriaerik](https://bit.ly/consejeriaerik)
- [bit.ly/consejeriaacademica](https://bit.ly/consejeriaacademica)

**Programa T QUEREMOS:** Es un programa del Tec que brinda apoyo emocional, médico, nutricional. Cuenta con una línea de atención gratuita que da atención a estudiantes de prepa, profesional y posgrado, así como padres de familia.

*“Aquí pueden recibir apoyo psicológico, está abierto 24/7, únicamente dan su matrícula, es totalmente confidencias”.*

Llama a la línea de apoyo: 01800 813 9500

**QUIZÁ QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**