



Un modelo de ayuda integral

Existen diferencias específicas entre los servicios de counselling o consultoría psicológica y otros modelos de ayuda. El coaching se orienta a la mejora del desempeño laboral de la persona, con el fin de alcanzar el desarrollo de su potencial. El mentoring, por otra parte, se dirige a facilitar el aprendizaje de habilidades específicas.

En cambio, el counselling ofrece una atención integral hacia el individuo, proporciona una atención más profunda y global en la que se atiende a todas las dimensiones de la persona (biológica, psicológica, social y espiritual), y ayuda a la persona a desarrollar un conocimiento personal profundo de sí misma.

BENEFICIOS DEL COUNSELLING

EN EL ENTORNO LABORAL:

- Contribución al bienestar y salud de la plantilla
- Cohesión y fortaleza del grupo de trabajo
- Aumento de la productividad
- Mayor rentabilidad humana, social y financiera
- Prevención de bajas debidas a dificultades psicológicas
- Reducción del presentismo laboral
- Menor demanda sobre los directivos
- Sensación de cuidado y bienestar entre los empleados
- Incremento de la satisfacción laboral
- Promoción de cultura laboral de cuidado de uno mismo

Información y contacto:
 CONSULTA DR. CARLOS CHICLANA
 Inés Bárcenas Taland
 Psicóloga Colegiada Nº M-28555
 inesbarcenas@doctorcarloschiclana.com
 Avenida Filipinas 50, esc. Centro, 7ºC
 28003 MADRID
 (+34) 91 534 05 74 - (+34) 638 574 442
 www.doctorcarloschiclana.com



An integral understanding to wellbeing

There are specific characteristics and scopes that differentiate counselling from other helping professions. Coaching is concerned with the improvement of individual's working performance, encouraging the development of their full potential. Mentoring is oriented toward fostering and facilitating the acquisition of specific skills.

Counseling offers an integral attention to the person, providing a deeper and global attention whereby all human dimension's (biological, psychological, social and spiritual), providing a therapeutic relationship characterized by acceptance, honesty and non-judgement that facilitates the development of a thorough self-understanding about the person's current situation, directed to identify paths for self-improvement and growth.

ADVANTAGES OF COUNSELLING IN THE WORKPLACE:

- Contributes to well-being and vitality of the workforce
- Cohesion, resilience and strength in the workgroup
- Increases productivity
- Higher human, social and financial profitableness
- Prevents sick leaves due to psychological difficulties
- Decreases work presentism
- Lessens demands on managers
- Sense of care and wellbeing in employees
- Increased job satisfaction
- Promotion of a working culture centered on self-care and self-improvement



Information and contact:
 CONSULTA DR. CARLOS CHICLANA
 Inés Bárcenas Taland
 Psychologist Registered Nº M-28555
 inesbarcenas@doctorcarloschiclana.com
 Avenida Filipinas 50, esc. Centro, 7ºC
 28003 MADRID
 (+34) 91 534 05 74 - (+34) 638 574 442
 www.doctorcarloschiclana.com

Dr. Carlos Chiclana

COUNSELLING

UNA AYUDA CENTRADA EN LA PERSONA
A PERSON-CENTERED APPROACH TO CARE



'El ser humano es, en esencia, un proceso fluido, no una entidad estática y fija; es un río que fluye orientado al cambio, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencial en constante transformación; no una cantidad fija de rasgos' (Carl Rogers, 1961).

'A person is a fluid process, not a fixed and static entity; a flowing river of change, not a block of solid material; a continually changing constellation of potentialities, not a fixed quantity of traits' - (Carl Rogers, 1961)



¿Qué es el counselling?

El counselling es una **ayuda profesional** orientada a realizar un **proceso de crecimiento personal**. Es una actividad dirigida hacia la **mejora de uno mismo**, así como de sus relaciones interpersonales, con el fin de promover el **bienestar integral de la persona**.

El principal objetivo del proceso terapéutico se centra en generar **estrategias de cambio a través del conocimiento personal**. Así mismo, el counselling también se dirige a la prevención y tratamiento precoz de enfermedades mentales comunes.

What is counselling?

Counselling is **professional help** that supports a **personal development process**. It is oriented towards **promoting self-understanding and growth**, supporting a better relationship with oneself and with others as a means to foster individuals' integral wellbeing.

The main goal in the therapeutic process is to generate strategies towards change through **self-awareness**. Likewise, counseling is also concerned with prevention and early intervention for people suffering from common mental health issues.

METAS HACIA LAS QUE SE ORIENTA:

Conocimiento personal.
Estrategias de procesamiento emocional.
Desarrollo de habilidades sociales.
Aptitudes para una comunicación efectiva.
Fomentar flexibilidad y creatividad.
Definición de metas, valores y actitudes.
Orientación vocacional.
Elaboración de roles en diferentes ámbitos.
Toma de decisiones en situaciones de crisis.
Búsqueda de sentido.

MAIN GOALS TO WHICH COUNSELLING IS ORIENTED:

Self-knowledge and self-understanding.

Emotional processing strategies.

Development of interpersonal skills

Aptitudes for an efficient communication.

Foster creativity and flexibility.

Define and reflect upon goals, values and attitudes.

Vocational orientation.

Elaboration and understanding of different roles.

Decision making in times of crisis and bewilderment.

Search for meaning.

Una ayuda centrada en la persona:

El counselling busca entender los problemas o necesidades desde el punto de vista de la persona, guiando para **encontrar modos propios** que le permitan dirigirse y ser dueña de sí misma. Se ofrece un espacio seguro, confidencial y libre de juicios en el cual el counsellor ayuda a reflexionar y explorar nuevas opciones con el fin de que la persona establezca una relación más consciente y satisfactoria consigo misma, encontrando recursos internos que le permitan desplegar su potencial.

A person-centered approach to care:

The counsellor seeks to understand problems and needs from the person's frame of reference, stimulating their ability to self-direct and to feel responsible for themselves. Counselling takes place in a safe, judgement-free and confidential space, where the person is encouraged to explore and reflect on their experience in order to develop a more cohesive, compassionate and fulfilling relationship with themselves, finding internal resources that will enable their full potential to unfold.



 Dr. Carlos Chiclava

