

mas y/o para crisis más severas, resulta de ayuda el obtener la perspectiva de una personal imparcial. El personal clínico del Centro de Servicios de Consejería (UCS) está preparado para ayudarte en la búsqueda de alternativas a tu situación.

**P:** *¿Qué debo hacer si me siento con deseos de suicidarme o si estoy muy confundido y siento que ya no puedo más?*

**R:** Si te sientes de esa forma, por favor llámanos al 335-7294 y solicita hablar con un/a consejero/a inmediatamente. Si el Centro de Servicios de Consejería (UCS) estuviese cerrado, llama a la Línea de Crisis (Crisis Line) al 351-1040 o al Departamento de Seguridad Pública (Department of Public Safety) al 335-5022.

**P:** *Si yo decido utilizar los servicios del Centro de Servicios de Consejería (UCS), ¿cuánto tiempo le tengo que dedicar?*

**R:** La cantidad de tiempo que tienes que dedicarle dependerá de tus necesidades individuales. Por lo general hay un límite de diez (10) sesiones para la consejería individual durante el año académico. En algunos grupos el número de sesiones es ilimitado. Dentro de esos límites, tú determinarás cuánto tiempo necesitarás para resolver tus problemas.

### **Confidencialidad**

Lo que tu discutas en las sesiones de consejería y los resultados de cualquier prueba psicológica administrada en nuestro Centro, es información confidencial. Si tú deseas compartir dicha información con otra persona o agencia, tendrás que firmar un documento autorizándonos a divulgar dicha información. La divulgación de información por nuestra parte a cualquier otra persona o agencia, sin tu autorización escrita sólo ocurrirá si existe peligro inminente para tu vida o la vida de otra persona, o en caso de abuso a menores de edad. Esto sólo ocurre en muy raras ocasiones. Los documentos relacionados con los servicios ofrecidos a ti en este Centro **NO** forman parte de tu expediente académico o administrativo. Tus documentos e información personal no se hacen disponibles a tus padres, la policía, patronos, miembros de la facultad, o administradores, a menos que tú nos des una autorización escrita.

Nuestro personal se adscribe a los principios de ética y al código de conducta profesional de la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association).

### **Supervisión y Grabaciones**

De vez en cuando las sesiones de consejería son grabadas, auditiva o visualmente, o son observadas en vivo. Esto se hace con el propósito de supervisar y/o capacitar a nuestro personal. Tu participación en estas grabaciones es voluntaria y siempre se requiere autorización escrita. Todas las grabaciones son borradas en un corto periódico de tiempo. Si decides no participar en la grabación, dicha decisión no afectará tu oportunidad de recibir nuestros servicios.

### **Solicitud de Información**

El Centro de Servicios de Consejería (UCS) puede solicitar información sobre tu experiencia durante el proceso de consejería con el propósito de evaluar nuestros servicios, llevar a cabo investigaciones, o para ofrecerte un mejor servicio. Tu decisión de participar en estas encuestas es voluntaria y no afecta las oportunidades de recibir nuestros servicios. Si tienes alguna pregunta sobre este asunto, por favor consulta con tu consejero/a o con el personal de recepción.

### **Talleres**

El Centro de Servicios de Consejería (UCS) puede diseñar talleres para grupos específicos. Nuestro personal hace presentaciones a clases académicas y a grupos de estudiantes en temas tales como, resolución de conflictos, estrategias para la comunicación, sexualidad, decisiones vocacionales, y estrategias de estudio. Los talleres duran una hora por lo general.

El Centro de Servicios de Consejería (UCS) ofrece además talleres para el desarrollo profesional a miembros de la facultad y al personal no docente. Se ofrecen estos servicios igualmente a líderes estudiantiles, consejeros quasi-profesionales y académicos, personal de los dormitorios, y a otros grupos universitarios. Estamos en la mejor disposición para ayudar a cubrir las necesidades de los estudiantes, miembros de la facultad y personal no docente. Si se nos notifica con suficiente antelación y si tenemos el personal disponible, podemos planificar y ofrecerles programas y actividades de interés para clases académicas, grupos en los dormitorios, y otras oficinas y organizaciones dentro de la comunidad universitaria.

Una lista extensiva de los talleres que ofrecemos está disponible en nuestro Centro. Por favor déjanos saber si tienes interés en algún taller en específico.

### **Consultoría**

Padres, conyuges, amigos, miembros de la facultad, y personal no docente con frecuencia se preocupan por algún estudiante. Con frecuencia nuestros consejero/as ayudan a dichos individuos para que éstos a su vez puedan ayudar al estudiante en dificultad.

También proveemos consultoría para evaluar las necesidades de unidades universitarias y desarrollamos actividades con el propósito de promover una atmósfera de trabajo saludable. Estas actividades pueden tener el propósito de ayudar a resolver conflictos, mejorar la comunicación, o definir roles, estructuras, y procesos en el ambiente de trabajo. Estas actividades son diseñadas con el propósito de cubrir las necesidades específicas de cada unidad.

El Centro de Servicios de Consejería (UCS) está comprometido a cubrir las necesidades de todas las personas. En todos nuestros servicios tratamos de crear un ambiente donde todas las personas se sientan bienvenidas. Tratamos de promover el respeto mutuo y el entendimiento entre las personas de diversos grupos raciales, étnicos, nacionales, culturales, orientaciones sexuales/afectivas, capacidades físicas y mentales, lenguas, clases sociales, edades, creencias religiosas y espirituales, así como otras diferencias.

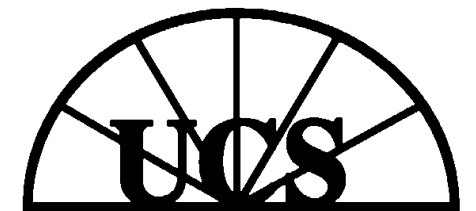
*Individuos con limitaciones son bienvenidos a todas las actividades patrocinadas por la Universidad de Iowa. Si tienes algún impedimento y requieres alguna acomodación para poder recibir nuestros servicios, llama al Centro de Servicios de Consejería (UCS) con antelación para discutir tus necesidades.*

This is a loose translation rather than a literal translation. It attempts to capture the basic information offered in the English version. Translation by Elisa M. Grajales.

---

# CENTRO DE SERVICIOS DE CONSEJERÍA

---



University Counseling Service

3223 Westlawn (319) 335-7294

The University of Iowa

<http://www.uiowa.edu/~ucs/>

---

## Bienvenidos al Centro de Servicios de Consejería (UCS)

A lo largo de nuestras vidas todos experimentamos cambios. En ocasiones, estos cambios son ordenados y fáciles de entender, pero a veces los cambios son rápidos y caóticos. No es siempre fácil entender, anticipar o hacer frente a los cambios en nuestras vidas. El personal del Centro de Servicios de Consejería (UCS) desea darte la bienvenida y espera que nuestros servicios puedan servirte de ayuda..

## Quiénes Somos

El personal del Centro de Servicios de Consejería (UCS) está compuesto de psicólogos licenciados y de estudiantes graduados que están haciendo internados o prácticas en programas de psicología o servicios humanos. Nuestra formación profesional cubre varios enfoques en el área de la consejería. Además cada miembro de nuestro personal clínico tiene experiencia ofreciendo servicios a estudiantes universitarios.

## Nuestros Servicios

El de Centro de Servicios de Consejería (UCS) ofrece una variedad de servicios los cuales están disponibles a los estudiantes matriculados en la Universidad de Iowa. Es posible para personas que no son estudiantes recibir una consulta gratuita en la que se les informa sobre los servicios que pueden recibir en la agencias de la comunidad local. Las personas que no están matriculadas pueden asistir a ciertos grupos y programas, si hay espacio disponible. A excepción de las pruebas psicológicas, nuestros servicios son gratuitos. La primera entrevista tiene como propósito el que tú y tu consejero/a determinen cuál o cuáles de nuestros servicios son los más apropiados para tus necesidades. Nuestro personal está compuesto de profesionales de diversos grupos, los cuales están comprometidos a cubrir las necesidades especiales de los diversos grupos representados en la Universidad. Nuestros servicios se ofrecen a estudiantes de todas las culturas, lenguas, razas, religiones, sexo, habilidades, y orientaciones sexuales y/o afectivas. Nuestra preparación nos permite ofrecer los siguientes servicios:

- ◆ Consejería individual y psicoterapia
- ◆ Consejería de pareja

- ◆ Consejería vocacional y de carrera
- ◆ Evaluaciones para determinar problemas de aprendizaje
- ◆ Consejería y psicoterapia de grupo
- ◆ Talleres
- ◆ Adiestramientos
- ◆ Consultorías
- ◆ Pruebas psicológicas

## La Entrevista Inicial

Durante la entrevista inicial un consejero/a y tú decidirán cuáles de nuestros servicios son los más apropiados para ti, o si sería mejor que recibas servicios fuera de nuestro Centro. Si la decisión es ofrecerte servicios, los siguientes factores se toman en consideración al asignarte a un consejero/a:

1. **Disponibilidad de consejero/as**—cada consejero/a está disponible para un número limitado de clientes.
2. **Preferencias del cliente**—algunos clientes tienen preferencia por cierto tipo de consejero/a (por ejemplo, por una consejera o un consejero). Siempre que sea posible tratamos de complacer las preferencias de los clientes.
3. **Especialidad del/la consejero/a**—cada consejero/a tiene ciertas áreas de especialización. Tratamos de asignar el cliente a un consejero/a especializado/a en tratar el problema en cuestión.
- 4 **Lista de espera**—Debido al gran número de estudiantes que utilizan nuestros servicios, en ocasiones utilizamos una lista de espera ya que los consejero/as no tienen espacios disponibles para nuevos clientes. El cliente es notificado tan pronto hay espacio disponible.

## Grupos

La terapia de grupo resulta beneficiosa para ciertos tipos de problemas. Los grupos tienden a ser de gran ayuda para individuos que están preocupados por dificultades en sus relaciones. Los grupos de terapia ofrecen un espacio ideal para que los participantes experimenten con nuevas conductas, mejoren sus formas de comunicación, y puedan recibir ideas de otros participantes afrontando problemas similares. Los participantes y el/la consejero/a trabajan juntos para proveer un ambiente compasivo en el cual los participantes se pueden sentir seguros y así explorar sus sentimientos con honestidad. Muchos sien-

ten alivio al darse cuenta de que no son los únicos afrontando ciertas dificultades.

Además de los grupos de terapia, el Centro de Servicios de Consejería (UCS) ofrece grupos con temas específicos. Algunos de los temas de estos grupos han sido: trastornos de la acción de comer (eating disorders) tales como anorexia y bulimia, recuperación del abuso sexual, problemas familiares, y asuntos específicos del hombre o de la mujer. También se han ofrecido grupos de apoyo para madres solteras, estudiantes que están trabajando en sus tesis doctorales, y estudiantes “gays”, incluyendo lesbianas y bisexuales. La mayoría de los grupos se reúnen una vez por semana, durante el período en que la Universidad está en sesión. Los grupos tienen de seis a diez participantes y uno o dos profesionales que sirven de facilitadores.

La información que se discute en los grupos es confidencial y se le requiere a cada participante que se comprometa a cumplir ciertas reglas de confidencialidad. Algunos grupos requieren que los participantes asistan a las sesiones con regularidad, a otros grupos los participantes puede asistir esporádicamente. Casi todos los grupos requieren que los interesados en participar se reúnen individualmente con un/una consejero/a antes de unirse al grupo. Durante esa sesión individual el estudiante interesado discute sus necesidades y obtiene información sobre el grupo. Luego se llega a una decisión basada en las necesidades del estudiante y las oportunidades que existen en el grupo para cubrir dichas necesidades.

## Las Sesiones de Consejería

Durante las sesiones de consejería podrás hablar sobre tus problemas y conocer mejor a tu consejero/a. Esto te ayudará a desarrollar un mejor entendimiento de tu situación. También te ayudará a definir metas realistas, a explorar diferentes opciones y hacer decisiones responsables.

El mantener una relación de confianza con tu consejero/a o con los participantes de tu grupo te ayudará en el proceso de explorar tus problemas abiertamente y con honestidad. Si en algún momento te sientes incómodo/a te recomendamos que consideres la posibilidad de discutir la situación con tu consejero/a. Por

lo general, el discutir la situación puede hacer que tu experiencia durante la consejería individual o en grupo resulte mucho más satisfactoria.

El Centro de Servicios de Consejería (UCS) ofrece principalmente consejería a corto plazo. A la mayoría de los estudiantes se les ofrecen alrededor de diez sesiones.

## Tus Responsabilidades

1. **Asistir o cancelar las citas.** Si se te hace imposible asistir a tu cita, por favor lláma y cancelala con 24 horas de antelación.
2. **Ser puntual.** Si te ves obligado/a a llegar tarde a tu cita, por favor lláma y notifícanos de la tardanza. Si llegas tarde por más de cinco minutos sin previa notificación, tu tiempo puede ser utilizado para atender a otra persona.
3. **Participar activamente.** Las sesiones de consejería son para ti, por lo tanto participa activamente en cómo deseas utilizar tu tiempo en ellas. Infórma a tu consejero/a de cómo te sientes y sé honesto contigo mismo/a y con tu consejero/a. Recuerda que es tu responsabilidad sacarle provecho a tus sesiones de consejería.
4. **En relación a la primera sesión de consejería, después de la entrevista inicial.** Si no asistes a tu primera cita de consejería y no nos notificas con antelación, asumiremos que no estás interesado/a en recibir consejería en ese momento. Si deseas recibir consejería en el futuro tendrás que solicitar otra entrevista inicial.

## Algunas Respuestas a Preguntas Sobre la Consejería

**P:** *Si voy al Centro de Servicios de Consejería (UCS), ¿quiere decir eso que me pasa algo malo?*

**R:** Por supuesto que no. La mayoría de las personas que utilizan nuestros servicios están interesadas en el desarrollo personal y en el ajuste a su medio ambiente. Muchos estudiantes afrontan preocupaciones y situaciones que son normales en ciertas etapas de sus vidas. Igualmente, afrontan presiones académicas mientras asisten a la universidad. En ocasiones pueden sentir ansiedad, ira, tristeza, o depresión. Para estos proble-