

## ASESORAMIENTO, COACHING Y PSICOLOGÍA

Quierebien.com ofrece asesoramiento especializado realizado por psicólogos y coaches y está en tu mano decidir cuál de nuestros profesionales quieres que te acompañe y te asesore. Aunque nosotros no ofrecemos estrictamente terapia, puede resultarte de ayuda conocer las diferencias y similitudes entre ambas disciplinas a la hora de elegir qué profesional quieres que te asesore.

Ambas comparten como núcleo central que el sujeto protagonista es el individuo. Ambas tratan de estudiar aspectos relacionados con el comportamiento humano aunque con fines distintos. Mientras el coaching es un entrenamiento de ciertas habilidades personales, la psicología estudia el funcionamiento de la mente y trata de ampliar el conocimiento que del hombre se tiene en su dimensión mental.

El coaching adquiere una dimensión más práctica que teórica, proponiendo un proceso que busca desarrollar habilidades de planificación, negociación, resolución de conflictos. La psicología complementa al coaching gracias a los estudios que se han realizado en torno a la inteligencia emocional y la capacidad de mejorar nuestras relaciones personales y profesionales.

Algunas diferencias que encontramos entre una y otra disciplina son:

### COACHING

- Análisis enfocado en el presente y en el futuro.
- Orientado hacia la acción.
- Se centra más en la mezcla entre la persona y su entorno.
- Se enfoca en el crecimiento personal y en el desarrollo de capacidades.
- Se trabaja tomando en cuenta la personalidad, pero como un dato más que no es crítico.

### TERAPIA / PSICOTERAPIA

- Análisis enfocado en el pasado, presente y futuro.
- Orientación a la escucha y la reflexión.
- Se centra más en lo interno.
- Puede tratar de resolver problemas o patologías psicológicas.
- Aborda más ampliamente los aspectos de personalidad son cruciales.

Hay que reconocer también que la diferencia entre algunos tipos de terapia y el coaching personal no siempre es tan clara. Muchos terapeutas trabajan a la manera de los coaches en sus orientaciones y ambas profesiones tienen elementos en común. Ambas disciplinas pueden trabajar con personas individuales o con parejas plenamente operativas que están afrontando situaciones difíciles. Ambas profesiones pretenden ayudar a las personas a que hagan cambios en su vida y consigan metas que realmente son importantes para ellas. Algunas otras similitudes, serían:

### COACHING

- Formación para trabajar con clientes operativos.
- Enfoque en la evolución y en la manifestación del potencial.
- Énfasis en el presente y en el futuro.

### TERAPIA / PSICOTERAPIA

- Formación para trabajar con enfermedades mentales graves.
- Enfoque en curación y en la comprensión.
- Énfasis en el pasado y en el presente.

Por último, hay algunos casos que se están fuera de nuestro servicio de asesoramiento, el cual puede complementar, pero nunca sustituir, a un tratamiento con un psicólogo o un psiquiatra. Si te reconoces en alguno de estos casos, por favor acude a un profesional de tu confianza que pueda seguirte de cerca:

- Padeces una enfermedad mental activa (depresión, ataques de ansiedad etc.)
- Tienes un problema de drogodependencia
- Te encuentras en una situación de malos tratos a nivel emocional o físico, o de amenazas de malos tratos
- Tienes pensamientos de suicidio o has llegado incluso a intentarlo en alguna ocasión.

Todos nuestros asesores son profesionales con experiencia, dispuestos a ayudarte y acompañarte el tiempo que necesites, con la libertad de los horarios que más te convengan y desde tu casa o el lugar que tú decidas. **CUENTA CON NOSOTROS: NO TIENES POR QUÉ PASARLO SOLA.**

COLOREA tu vida  
en  
qtb