

Bienvenido a Counseling & Consulting Services

(Servicios de psicoterapia y de consultoría)

La oficina de Servicios de Psicoterapia y de Consultoría (CCS) ha estado en existencia desde el año 1995 y ofrece servicios de orientación y de psicoterapia para individuos y parejas en la zona central del estado de Texas. Las siglas CCS representan el nombre de la oficina en inglés: Counseling and Consulting Services. El Dr. Israel Nájera es el propietario de CCS, es licenciado por el estado de Texas en Counseling (LPC). El Dr. Nájera también está certificado por la Asociación Nacional de Psicoterapeutas Forenses (National Association of Forensic Counselors) como Psicoterapeuta en la Violencia Intrafamiliar

Acerca de Counseling & Consulting Services (CCS)

Israel Nájera es doctor por la Ohio State University en Psicología de la Orientación (Counseling Psychology, programa aprobada por la APA). Tiene una maestría en Orientación y Desarrollo de la Pan American University (Counseling and Guidance), y una maestría en la Psicología de la Orientación y de Consultoría de la Harvard University (Counseling & Consulting Psychology). Se especializa en la terapia con matrimonios y familias así como en la intervención en problemas educativos.

El Dr. Nájera actualmente está jubilado de Texas State University como psicoterapeuta y ha trabajado como profesor y orientador en escuelas públicas. Ha participado en la mesa directiva de escuelas públicas del estado de Texas y ha trabajado como docente ayudante en la universidad en las áreas de la educación y la psicología. Además ha trabajado como psicoterapeuta y administrador licenciado de cuidado infantil en centros de atención residenciales en Texas.

El Dr. Nájera ha hecho presentaciones públicas sobre las áreas de sensibilidad multicultural, salud mental, liderazgo y en el área de ajuste personal estudiantil al ambiente universitario. También ha trabajado con personas de una variedad de culturas, religiones, razas, etnias, orientaciones sexuales, y con limitaciones físicas y psíquicas.

Servicios

CCS ofrece una variedad de servicios psicológicos para individuos, parejas y familias de todas las edades. Están disponibles en inglés y en español (bilingüe y bicultural). La psicoterapia en todas sus modalidades se implementa de acuerdo a las necesidades de las personas para favorecer un tratamiento productivo y de duración corta. Esta manera de trabajar toma en cuenta los avances que se pueden lograr a corto plazo, enfocándose en problemas específicos y para favorecer su resolución con una atención de alta calidad que procura asegurar un esfuerzo mínimo económico.

La filosofía de intervención

Mi orientación de intervención se basa en la cognición y en la conducta. Es un abordaje donde el progreso de mis clientes va desde los estados de confusión o de la falta de conocimiento hacia un reconocimiento psicológico de sus problemáticas personales. Creo que el cliente trabaja mejor cuando experimenta una cognición disonante, hecho que lo lleva a tomar consciencia de sus problemas para aceptarlos y comprometerse a cambiar su manera de ser. Ya que haya llegado a este nivel de conocimiento y de aceptación, le ayudo con las estrategias necesarias para llevar a cabo los cambios en su conducta que proceden de las intenciones que ella/él misma/o se haya establecido al pensar sobre sus problemas. Este proceso le permite tomar decisiones adecuadas así como aceptar la responsabilidad de su comportamiento. El resultado final de este proceso lleva al cliente a poder tomar la riendas de su propia vida.

El abordaje del tratamiento

La psicoterapia, basada en la teoría y en la investigación psicológicas ofrece oportunidades para los individuos de aprender a enfrentar problemas y para resolver los conflictos y los dilemas personales e interpersonales. Esto se logra cara a cara, en sesiones individuales, con parejas, en grupos o en familias. Los abordajes de tratamiento aquí mencionados se pueden utilizar, cada uno por sí sólo o en combinación con los otros.

Psicoterapia individual, de pareja y de grupo
Psicoterapia de relaciones
Terapias de entrenamiento en la relajación
Talleres puntuales sobre temas específicos
Entrenamiento psicoeducativo

Tratamientos Especiales

Cuando se acaba una relación amorosa

Los adultos provenientes de una familia con disfunción

El manejo del coraje y la ira

El estrés de la aculturación

Las habilidades parentales

CCS ofrece un programa extenso de educación parental que se ajusta a las necesidades de las personas. Ya que cada persona y pareja llega con su propio conjunto de temas a tratar el programa toma en cuenta los problemas más relevantes para favorecer el crecimiento de los padres en sus habilidades para poder educar a sus hijos. Algunos de los temas que se cubren en el programa (individual, de pareja o en formato de taller) son los siguientes:

Un acercamiento al desarrollo psicosocial del individuo
(An overview of the Psychosocial Development of Individuals)

Los patrones de socialización y su efecto en la habilidad parental
(Socialization patterns and their effect on Parenting)

Los estilos efectivos de educación parental
(Effective Parenting Styles)

El desarrollo social, físico y emocional de los niños
(Social, Physical and Emotional Developmental of Children)

Los primeros tres años de la vida
(The First Three Years of Life)

Los patrones de disfunción familiar
(Dysfunctional Family Patterns)

Los efectos de la separación o el divorcio sobre el sistema familiar
(The Effects of Separation or Divorce on the Family System)

La rivalidad entre los hijos

(Sibling Rivalry)

El vigilar vs el castigar
(Discipline vs Punishment)

El papá como padre efectivo
(Fathers as Effective Parents)

El desarrollo sexual en las personas y la educación sexual
(Sexual Development and Sexual Education)

Especialización

La ansiedad y la depresión
(Anxiety & Depression)

Los adultos provenientes de familias con disfunción
(Adult Children of Dysfunctional Families)

Los adultos que fueron sujetos de abuso en la niñez
(Adults Abused as Children)

La familia y las relaciones
(Family & Relationship)

Psicoterapia de matrimonio y de prematrimonio
(Marital / Premarital Counseling)

Familias adoptivas y mixtas
(Blended / Adoptive Families)

Educación en habilidades parentales
Parenting

Separación y divorcio
(Separation / Divorce)

El ajuste del niño al ámbito escolar
(Children's Adjustment to School)

La inoculación de estrés
(Stress Reduction & Management)

La aculturación y el estrés de la aculturación

(Acculturation / Acculturative Stress)
La ira y violencia intrafamiliar
(Anger / Domestic Violence)

Entrenamiento para la relajación
(Relaxation Training)

Consultoría para el desarrollo y la de gestión de organizaciones
(Organizational Development & Management Consultations)

La evaluación de la carrera profesional
(Career Assessment)
Relaciones en el ámbito laboral
(Relationship in Work Place)

La evaluación de los tipos de personalidad
(Assessment of Personality Types)

Talleres para la fomentación de equipos en el ámbito de trabajo
(Workplace Team-Building)

Consultoría para personal de centros residenciales de tratamiento para adolescentes
(Consultation for Adolescent Residential Treatment Staff)

Consultoría en temas educativos
(Educational Consultation)

Multicultural y diversidad
(Multicultural & Diversity)

Sensibilidad multicultural en ámbitos educativos
(Multicultural Sensitivity in Education)

Sensibilidad multicultural en ámbitos laborales
(Multicultural Sensitivity in the Workplace)

Psicoterapia, individual, de pareja y de grupo
Individual, Couple, & Group Psychotherapy

Psicoterapia de relaciones
(Relationship Counseling)

Entrenamiento y terapias de relajación
(Relaxation Training & Therapies)

Talleres cortos sobre temas específicos
(Brief Topical Workshops)

Entrenamiento psicoeducativo
(Psychoeducational Training)

Un programa para el manejo de la ira y la violencia intrafamiliar

Este programa inicialmente fue desarrollado como un programa para la prevención de la violencia intrafamiliar a través del manejo de la ira con clientes canalizados por autoridades jurídicas. Cada sección del programa suele llevarse dentro de una sesión de psicoterapia y está adaptada a las necesidades del individuo o de la pareja. Además, presento el programa como un modelo de entrenamiento para maestros y terapeutas que trabajan con el enojo y la violencia intrafamiliar. El diseño se centra en el individuo, se le ayuda a conocerse a sí mismo para poder llegar al manejo de su ira. Éste manejo de la ira no sólo se trata de una adquisición de nuevas habilidades. Creo que la mejor manera de controlar la ira es poder llegar a abrirnos a los aspectos de nuestra personalidad que no se suelen mostrar a otras personas. Después de cada sección del programa presento unas ilustraciones gráficas para ayudarle a lector a entender el proceso que viene descrito.

La primera sección de este programa proporciona una introducción a esta emoción mal entendida. He llegado a la conclusión que la gente tiene poco entendimiento o perspicacia sobre la relación entre los componentes físicos y mentales de la ira. Al describir los patrones que nos llevan a la agresión y a la violencia, proporciono unas estrategias para facilitar la transición entre lo que suele ser una expresión reactiva a una más reflexiva. Me detengo a describir cómo la ira y la culpabilidad están relacionadas y las consecuencias negativas de ambas. También se hace hincapié en la importancia de comunicar las experiencias dolorosas sin los arranques emotivos de ira como una manera de resolver los conflictos de las personas en vez de sólo estarse controlando el enojo.

El apartado que trata sobre la relación entre la ira y la depresión describe como ambas son parte de un patrón cíclico disfuncional que se inicia con las supresión de las emociones. Me detengo a explicar como la culpabilidad se llega a contener en la vergüenza. Aquí se resalta mi premisa principal: la ira puede ser transformada en valentía. La valentía se necesita para poder llegar a expresar el dolor que puede llevar a la persona a tomar las riendas de su propia vida y por ende a unos patrones de

conducta más funcionales.

El tercer apartado suele ser el más divertido para la mayoría de las personas porque les proporciona la información que las llevará a la felicidad. Destaco la necesidad de alentar las relaciones, además de cinco componentes esenciales de las relaciones que se tienen que balancear para lograr la satisfacción personal. Al abarcar estos cinco componentes, se les pide a las personas evaluarse en cada área. Aquí les proporciono una descripción del Espíritu y las maneras en que se puede utilizar este componente para realizar los otros cuatro. En mi experiencia he visto que las personas suelen confundir las maneras por las que se cultiva su espíritu y trato de proporcionarles una manera de entender lo que se podría llamar el alma.

El proceso por el cual se llegan a atraer dos personas es muy complejo. No obstante, en la sección sobre atracciones les proporciono a las personas una manera de entender cómo dos personas se pueden llegar a atraer por las carencias individuales de las mismas. Explico lo que es la codependencia y como se forman esas relaciones así como las estrategias para terminar con una relación disfuncional. Les aliento a que se abran a sus propios problemas para entender el papel que juegan en una relación problemática. Defino lo que es una relación interdependiente, una en la que hay más colaboración y donde juntos se llegan a tomar decisiones en mutuo acuerdo.

Para mí es muy importante incluir un apartado que trata sobre los problemas específicos de los hombres porque creo que se les hace muy difícil expresar sus inseguridades. Esta parte del programa está más adecuada para el trabajo individual de la psicoterapia. Por lo tanto, en este manual sólo presento una introducción donde explico cómo la influencia social lleva a los hombres a ser controladores y agresivos. Explico que nuestra manera defensiva está arraigada en la ira, la agresión, la falta de confianza así como en relaciones de baja calidad. Animo a los hombres a aceptar y expresar esas inseguridades como una manera de enfrentar sus temores y para que puedan deshacerse de sus defensas. Cada uno de los participantes llega a tener la oportunidad de explicar como su vida está relacionada con una cultura donde se acostumbra estar a la defensiva.

El entenderse a sí mismo es una de las cosas más difíciles de llegar a hacer. Casi todos sólo tenemos una idea general de "quienes somos". En este presento un ejercicio que le ayuda al participante a hablar de sí mismo y para evaluar los aspectos de su persona que le sirve para elaborar un concepto claro de su propia identidad. Aquí se hace una relación entre conceptos tales como la imagen de sí mismo, la confianza en sí mismo, el autoestima, que nos llevan al autoconocimiento. Al explorar estos conceptos particulares que configuran la propia identidad, podemos llegar a conocernos mejor para hacer los cambios que propicien un bienestar personal.

A modo de conclusión, me doy cuenta que la gente verdaderamente tiene ganas de cambiar pero que les falta la perspicacia o el entendimiento de proceso de cambio que se tiene que llevar a cabo. El siguiente apartado describe el proceso de cognición y de conducta para lograr el cambio terapéutico que he utilizado con mis clientes por

muchos años. Me enfoco principalmente en ayudarles a ganar conciencias de sus cuestiones, en aceptarse a sí mismos, y en aprender nuevas manera de conducirse responsablemente. El proceso consiste en una secuencia de seis pasos con lo cual las personas deben experimentar cambios en su forma de pensar y en su forma de comportarse. En cada paso por los niveles del proceso de cambio describo como la persona podría llegar a tener una variedad de respuestas hacia los demás. Creo que el cambio es constante y depende del desarrollo de la persona y de las situaciones que ella enfrenta. Por tanto trato de ayudarles a utilizar este proceso para que les sirvan en sus fracasos y recaídas.

La transformación de los afectos: De la rabia al valor.
(Affect Transformation: From Rage to Courage © 2003
Israel Nájera, Jr., Ph.D.)

Programa de manejo de la ira y de violencia intrafamiliar

La terapia que se ofrece al individuo depende de la circunstancia particular de cada caso. Lo que sigue es una descripción general de los temas que utilizo para la intervención individual o para los talleres que presento. Todos los participantes en mi programa de manejo de la ira y de violencia intrafamiliar tienen la oportunidad de abordar cada uno de los siguientes temas:

- Los componentes cognitivos y afectivos de la ira
- Los mecanismos de defensa relacionados a la ira
- Estrategias de enfrentamiento para la ira y la conducta irracional
- Logrando la satisfacción de sentirse contento
- Los aspectos negativos del rol de género masculino rígido
- Los conflictos de comunicación con los seres amados
- Los valores de familia, la educación de los hijos y las prácticas de socialización
- El efecto de la drogodependencia sobre procesos de toma de decisiones
- El proceso de cambio en la terapia
- Los trastornos de la personalidad

Manual del Manejo de la Ira

Los lectores aprenderán cuáles son los componentes de la ira y la relación que tiene el enojo con la depresión. El manual enseña cómo se pueden utilizar la mente, el cuerpo y el espíritu para transformar la energía negativa (la ira) a una comunicación positiva con las personas. Este manual también sirve para llevar a cabo nuevas estrategias para lograr la felicidad cada día. Los siguientes comentarios son de personas que han encontrado cosas buenas en el manual.

"Es una manera nueva de ver lo que siempre hemos sabido - hasta llega a tener más sentido."

"El cómo se utilizan las palabras es único y tiene mucho sentido."

"Tiene ejemplos excelentes para ilustrar los conceptos y las ideas."

"Tiene una perspectiva sobre los 'hombres', algo que casi no se aborda."

"Abarca todas las características que creo que son importantes: es bonito, conciso y visual."

"Es información muy útil y presentada de una manera maravillosa."

"Este es un programa excelente y se lo recomendaría a otras personas."

Experiencia Profesional y Académica

Educación

THE OHIO STATE UNIVERSITY

Doctor en Psicología

Doctor of Philosophy (Ph.D.)
Psychology (APA-Approved)
Columbus, Ohio 1990

UNIVERSITY OF TEXAS / PAN AMERICAN

Maestría en Orientación

Master of Education (M.Ed.)
Counseling and Guidance
Edinburg, Texas 1979

HARVARD UNIVERSITY

Maestría en Orientación y Consultoría Psicológicas

Master of Education (Ed.M.)
Counseling & Consulting Psychology
Cambridge, Massachusetts 1978

TEXAS A&M UNIVERSITY / KINGSVILLE

Educación Primaria con especialización en Español

Bachelor of Science (B.S.)
Elementary Education - Major
Spanish - Specialization
Kingsville, Texas 1971

TEXAS SOUTHMOST COLLEGE

Educación Primaria

Elementary Education
Brownsville, Texas 1969

Experiencia Profesional

SENIOR STAFF: (September 1992 - Present)

Texas State University , Counseling Center
San Marcos, TX.

Psicoterapeuta

Proporcionar psicoterapia individual y de grupo para problemas de matrimonio, de familia, y para temas relacionados a la vinculación social, profesional y académica; intervenir en casos de crisis; proveer servicios de tests psicológicos; desarrollar e implementar programas de allegamiento; supervisar internos de counseling y de psicología clínica; consultor en temas relacionados a los estudiantes, al entrenamiento, a la gestión del programa, y a temas organizacionales con los profesionales de la unidad; trabajar con oficinas estudiantiles y departamentos académicos de la universidad; realizar sesiones de entrenamiento interno; coordinar el equipo de servicios clínicos; realizar servicios en temas multiculturales; trabajar en comités universitarios; trabajar en programas estudiantiles asignados.

SENIOR STAFF: (September 1990 - 1992)

The Ohio State University , Counseling and Consultation Service (APA-Approved)
Columbus, OH.

Psicoterapeuta

Hacer evaluaciones y canalizaciones; proporcionar terapia de duración corta y larga para individuos, grupos y parejas en temas clínicos desde problemas evolutivos a casos severos y crónicos dentro de las áreas de ajuste académico, conflicto intrafamiliar, drogodependencia, estrés de aculturación, y formación de identidad en personas de grupos minoritarios. El número de casos consiste en personas de grupos minoritarios, de varias orientaciones sexuales, y que presentan limitaciones de índole físico. Proporcionar servicios de consulta y allegamiento a varias agencias comunitarias y oficiales así como a las de educación superior. Hacer orientación y consultas en el campo laboral. Proporcionar e interpretar evaluaciones profesionales. Elaborar y presentar talleres, seminarios, y entrenamiento para los integrantes de la unidad. Supervisar y evaluar a los asistentes de estudiantes. Proporcionar servicios de intervención urgente. Trabajar como coordinador del Comité de servicios de apoyo para personas hispanas/latinas. Participar en reuniones de gestión organizativa y en comités que se formasen de acuerdo a las necesidades puntuales de la unidad. Llevar a cabo investigaciones en el campo de la psicoterapia.

GRADUATE ADMINISTRATIVE ASSOCIATE: (September 1989 - August 1990)
The Ohio State University , Counseling and Consultation Service
Columbus, OH.

Psicoterapeuta

Elaborar y llevar a cabo programas de psicoterapia y de consultoría con estudiantes hispanos. Hacer evaluaciones de admisión y de canalización. Proporcionar terapia individual y de grupos para estudiantes en casos de matrimonios/parejas y de orientación profesional. Programar enlaces de allegamiento con otras oficinas de apoyo para estudiantes. Llevar a cabo tareas administrativas y participar en reuniones de gestión organizativa y en comités que se formasen de acuerdo a las necesidades puntuales de la unidad.

PSYCHOLOGY INTERN: (September 1988 - August 1989)
The Ohio State University , Counseling and Consultation Service (APA-Approved)
Columbus, OH.

Psicoterapeuta Interno

Proporcionar psicoterapia individual, de grupos, con parejas , y para matrimonios y familias. Hacer evaluaciones de admisión y de canalización. Proporcionar orientación y consultaría profesional. Participar en la organización de grupo de apoyo para personas hispanas. Proporcionar consultas y fomentar enlaces de allegamiento en la comunidad universitaria. Llevar a cabo responsabilidades de investigación, gestión y de evaluación. Supervisar y evaluar a los doctorandos internos. Proporcionar servicios de intervención urgente. Acudir a supervisión clínica con un integrante superior en la unidad. Participar en reuniones de gestión organizativa y en comités que se formasen de acuerdo a las necesidades puntuales de la unidad.

Professional Experience: (Clinical / Administrative)

DIRECTOR OF COUNSELING: (September 1982 - June 1986)

Texas Southmost College , Counseling Center
Brownsville, TX.

Administrador de Servicios de Consejería

Supervisar, planear, dirigir y gestionar el centro de orientación. Elaborar y revisar solicitudes de becas federales. Coordinar y evaluar los programas de orientación. Contratar y evaluar a los integrantes de la unidad. Proporcionar psicoterapia personal y orientación académica y profesional a los estudiantes. Fomentar enlaces entre personas docentes y administrativas de la universidad y de las escuelas preparatorias.

COUNSELOR: (September 1979 - August 1982)

Texas Southmost College , Counseling Center
Brownsville, TX.

Consejero

Asistir a los estudiantes en decisiones relacionadas a la admisión, los planes de estudio, y los procedimientos para transferir sus créditos a otras universidades. Proporcionar psicoterapia personal así como orientación académica y profesional a los estudiantes. Llevar a cabo consultas y entrenamientos relacionados al desarrollo personal y profesional. Hacer trabajo de atracción a la universidad con los estudiantes de preparatorias.

EXECUTIVE DIRECTOR: (January 1976 - July 1977)

Casa Mirasol, Inc.
Mission, TX.

Administrador Ejecutivo

Jefe administrador. Planear, organizar, dirigir, y encargarse de la gestión de un centro de tratamiento residencial. Contratación de personal. Encargado de relaciones públicas y de hacer enlaces con agencias públicas y privadas. Encargado de las finanzas de la organización y de la recaudación de donativos. Asegurar el cumplimiento con los estándares oficiales para la certificación de la institución.

DRUG TREATMENT COUNSELOR: (January 1975 - December 1975)

Mental Health and Mental Retardation Drug Treatment Center
Brownsville, TX.

Psicoterapeuta

Proporcionar servicios de psicoterapia para individuos, grupos, y familias. Coordinar el programa de rehabilitación para jóvenes en el centro residencial. Implementar los planes de tratamiento y de evaluación de los clientes. Encargado de hacer los enlaces

con entidades penales y de la Unidad de Cuidado Infantil del Departamento de Servicios Humanos del Estado.

ASSISTANT DIRECTOR & SOCIAL WORKER/COUNSELOR: (January 1972 - December 1975)

Esperanza Home for Boys, Inc. , Residential Treatment Center
Brownsville, TX.

Administrador asistente y Educador Social

Director de los servicios de rehabilitación. Diseñar e implementar programas de entrenamiento para el personal de la unidad. Encargado de las entrevistas para colocar a los jóvenes. Llevar a cabo psicoterapia para individuos, grupos y familias. Implementar los planes de tratamiento y de evaluación de los clientes en rehabilitación. Encargado de hacer los enlaces con entidades penales y de servicio social.

Contacto

Le proporcionamos la siguiente información para que se pueda contactar con CCS.

Counseling & Consulting Services
Phone: 512.392.1116

Email Dr. Nájera

Sírvase hacer clic sobre el siguiente vínculo para comunicarse con el Dr. Nájera por medio de correo electrónico.

ccs@drnajera.com

OBSERVACIONES DE RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD: No se nos permite la comunicación con nuestros clientes ni con otras personas con las que se comparte información sobre ellos por correo electrónico ya que este tipo de comunicación carece de los dispositivos necesarios para asegurar la confidencialidad de su contenido. Disculpa la molestia por esta limitación. No obstante, cualquier cliente puede comunicarse directamente con nosotros entre las 8 am las 5 pm, y puede dejar un mensaje de voz si nos llama después de las horas hábiles de la oficina. Sólo se le puede enviar correspondencia que no sea electrónica sobre un cliente previo al consentimiento por escrito del mismo para compartir dicha información. Se les llamara en caso de que sea necesario a aquellos clientes que previamente nos hayan otorgado su consentimiento para comunicarnos con ellos por teléfono. Nuestro teléfono es el 512.392.1116.

Costes

Los servicios que se ofrecen tienen un coste comparable con los servicios proporcionados por otros profesionales del área. Algunos de los servicios que contrata el cliente se pueden cubrir por las compañías de seguro médico. El cliente debería cubrir la cantidad total de los servicios brindados en cada sesión. Siempre y cuando sea posible, se le ofrecerá ayuda al cliente que pida asistencia para cumplimentar los formularios de seguro. En caso de que sea necesario se pueden convenir formas alternativas de pago.

Confidencialidad

La confidencialidad se extiende a todo tipo de intervención psicoterapéutica. No se puede difundir la información de ningún cliente salvo que el mismo la pida por escrito o en la remota situación de una solicitud oficial de parte del gobierno estatal o federal y de acuerdo a las leyes vigentes.

Se le enviará un reporte de consulta al médico que haya canalizado al cliente, y mientras sea necesario a cualquier otra agencia que haya procesado una canalización y sólo cuando el cliente nos haya otorgado por escrito el permiso para compartir dicha información.

De acuerdo a la ley, los reportes escritos y verbales se pueden compartir con médicos u otras autoridades sin el consentimiento previo del cliente en caso de una situación urgente y mientras se precise de dicha información.

A toda la información enviada a este sitio de Internet también se le extiende la misma confidencialidad. Sólo en el caso de que nos envíe una solicitud específicamente dirigida al Dr. Nájera indicando lo contrario, de ninguna manera se compartirá su nombre ni su correo electrónico con otra persona o entidad.