

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN O CONSEJERÍA PSICOLÓGICA?

La orientación y consejería psicológica es un proceso dirigido a la atención oportuna de problemas psicológicos de baja complejidad. **Corresponde a un primer nivel de atención en salud**, es decir, a intervenciones de índole educativa, en donde se enseñan formas de prevenir dificultades en la comunicación interpersonal, se brindan conocimientos básicos sobre auto-control, solución de problemas, control del estrés y manejo de la crisis; o se detectan algunos comportamientos que aún no son disfuncionales, pero que podrían llegar a serlo sin una orientación adecuada.

Estas intervenciones dirigidas a poblaciones de bajo riesgo, **pretenden fortalecer estilos y habilidades de afrontamiento ante los problemas de la vida diaria, prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos y realizar la detección oportuna del nivel de riesgo en que se encuentra la persona, con el propósito de orientar oportunamente hacia la búsqueda de las mejores alternativas de solución.**

La orientación y consejería psicológica no busca curar patologías mentales sino que ofrece una atención preventiva, enmarcada en la promoción de la salud (cambio de hábitos y conductas), la educación, la toma de conciencia (identificación de pensamientos que actúan como bloqueos, por ejemplo) y el desarrollo personal. Estas acciones preventivas se trabajan con personas consideradas "normales" dentro de los parámetros de la Psicología. Son personas que enfrentan sus conflictos y problemas personales en el día a día con sus propios recursos emocionales y mentales, pero quieren fortalecerse interiormente, crecer como individuos, mejorar sus relaciones interpersonales y alcanzar un mayor bienestar.

Es importante y subrayo que la consejería es de primer orden, a diferencia de la psicoterapia, que se da más a profundidad y se enfoca principalmente en la vida emocional y **nos ayuda a curar heridas pasadas y a identificar y resolver patrones poco saludables en nuestras vidas.**

La consejería psicológica en la institución funge como un medio para detectar necesidades de algún tipo de alteración en los diferentes aspectos de vida (emocional, conductual y psicológico) del estudiante, si en dicha atención se detecta que tiene antecedentes clínicos previos a ingresar a la institución se canalizara a diferentes instancias que dan atención en la salud mental. Ya que la Institución no cuenta con un espacio especializado acorde a las necesidades que se tienen que cubrir en un tratamiento integral.

Porque se dispone con poco personal en atención a la Salud mental, siendo una limitante para cubrir las necesidades psicológicas que presentan la comunidad estudiantil.

En base a lo escrito anteriormente presentamos el objetivo general de la Consejería psicológica, la mecánica con la que se llevara a cabo dicha atención, así mismo los días de atención y horarios.

OBJETIVO DE LA CONSEJERÍA PSICOLÓGICA EN EL TECNM (Campus Minatitlán).

Generar y brindar recursos internos para el bienestar mental y emocional de las y los estudiantes del Instituto Tecnológico Nacional de México a través de la Consejería para que obtengan una mayor comprensión o entendimiento de lo que les sucede, a conocerse un poco más, vivir su vida desde las soluciones para su crecimiento personal y profesional.

PASOS A SEGUIR PARA SOLICITAR LA CONSEJERÍA PSICOLÓGICA.

1. El estudiante deberá asistir al Departamento a Desarrollo Académico para agendar su cita previa.
2. La atención en la Consejería será de (50 minutos).
3. El estudiante solo recibirá 2 sesiones y si se detecta una necesidad mayor se canalizar a las instancias correspondientes (CAPA, DIF, CENTRO DE SALUD, INSTITUTO DE LA MUJER, etc.).

HORARIO DE ATENCIÓN

MTF. Rocio Oseguera Chiñas	Psic. Lizeth Palomec Candelaria.	Psic. Lizeth Palomec Candelaria. MTF. Rocio Oseguera Chiñas.
LUNES	JUEVES	VIERNES
11:00 – 13:00 hrs.	11:00 – 13:00 hrs.	9:00 – 10:00 hrs.
	15:00 – 16:00 hrs.	10:00 – 11:00 hrs.

Consejería Psicológica a partir de: 23 de Febrero 2023.

Elaborado por:

Lic. Lizeth Palomec Candelaria.

COORDINADORA EN LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.

MTF. Rocio Oseguera Chiñas.

COORDINADORA DE TUTORIAS.