

¿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 PARA LA CONSEJERIA PSICOLOGICA

PERIODO: Agosto-Diciembre 2023.

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 – 11:00	Mtra. Rocío Oseguera Chiñas	Psic. Andrés Sibaja Ochoa	Psic. Lizeth Palomec Candelaria		
11:00 – 12:00	Psic. Lizeth Palomec Candelaria			Mtra. Heidy Lourdes Rodríguez Casanova	Psic. Lizeth Palomec Candelaria
12:00 – 13:00		Mtra. Rocío Oseguera Chiñas	Mtra. Rocío Oseguera Chiñas	Psic. Andrés Sibaja Ochoa	
15:00 – 16:00	Mtra. Rocío Oseguera Chiñas		Psic. Lizeth Palomec Candelaria	Psic. Lizeth Palomec Candelaria	Mtra. Rocío Oseguera Chiñas
17:00 - 18:00		Mtra. Beatriz Azamar González		Mtra. Beatriz Azamar González	



CONSEJERIA IMPARTIDA POR:

Psic. Lizeth Palomec Candelaria.

Mtra. Rocio Oseguera Chiñas.

Psic. Andrés Sibaja Ochoa.

Mtra. Heidý Lourdes Rodríguez Casanova.

Mtra. Beatriz Azamar Gonzalez.

Elaborado por:

Lic. Lizeth Palomec Candelaria.

COORDINADORA EN LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA.

