



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 14
5-2008

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

*Utiliza los Servicios del Psicólogo Clínico
Te Podemos Ayudar*

La **Sicología Clínica** es la ciencia psicológica que trabaja en el área de evaluación, tratamiento, rehabilitación y prevención de todos los factores que pueden afectar la salud mental: no sólo los diagnósticos de trastornos mentales, sino todas las condiciones que provocan malestar y sufrimiento a las personas.

El **Sicólogo Clínico** es el profesional que estudia la psiquis, las conductas y las formas de relacionarse de los individuos. Está preparad@ para trabajar con la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las dificultades existentes en la infancia, adolescencia o adultez, ya sea en términos individuales, en su adaptación al medio socio-familiar, académico, de pareja y laboral. Para dar este apoyo, el psicólogo@ utiliza una serie de contactos directos con la persona, básicamente la **psicoterapia**, que tienen como fin ofrecerle una guía para que la persona pueda entender mejor su situación y su sentimientos, modificar sus actitudes y su conducta y tomar las decisiones más adecuadas para sí, de así requeirlo.

¿Qué es la Psicoterapia?

Es un proceso de comunicación entre el psicoterapeuta (persona entrenada para evaluar y generar cambios) y una persona que acude a consultarlo («paciente» o «cliente»), que se da con el propósito de lograr mejorar la calidad de vida de esta persona que solicita la ayuda, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o emociones.

Situaciones por las que los estudiantes pueden solicitar los servicios de la psicología:

- ❖ Dificultades de ajuste a la vida universitaria (cambio de ambiente, adaptación)
- ❖ Dificultad en el manejo de demandas académicas y personales excesivas con la auto percepción de que no se tienen suficientes recursos para manejarlas (estrés)
- ❖ Dificultad en manejar sentimientos (ej. Manejo del coraje)
- ❖ Sentimientos de inadecuación personal (autoestima), ayuda en la toma de decisiones
- ❖ Dificultad en las relaciones Interpersonales
- ❖ Animo deprimido constante, Ansiedad excesiva, problemas con sustancias controladas
- ❖ Además de cualquier situación personal, familiar o de pareja, que ele estudiante perciba como angustiante y le esté afectando su estabilidad emocional y su ejecutoria integral.

Horario de Servicios

**Ofrecemos servicios de Psicología para Estudiantes, mediante cita previa
Para citas puedes comunicarte al (787) 758-2525, ext. 2014/2016**

por: **María M. Hernández Maldonado, Ph.D.**

Sicóloga Clínica- Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)

Directora-Oficina de Calidad de Vida -Decanato de Estudiantes

