

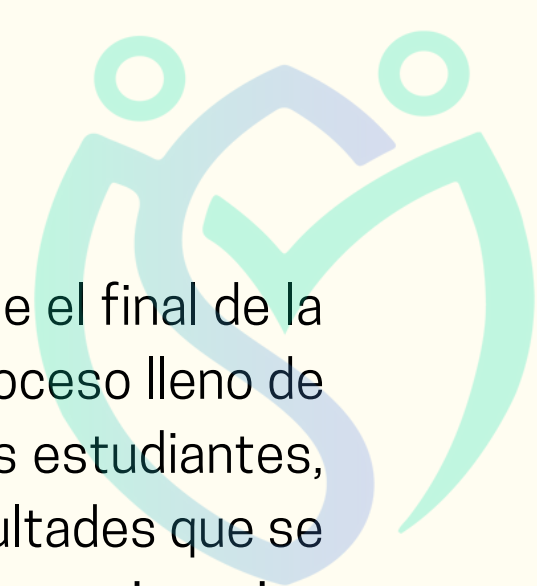


PSICOTERAPIA PARA TU EXPERIENCIA UNIVERSITARIA

Programa de acompañamiento
psicológico para la vida universitaria



SubjetivaMente
CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



El ingreso a la Educación Superior se considera un hito importante, en el que converge el final de la etapa escolar y el inicio de la propia formación profesional, por lo que puede ser un proceso lleno de complejidades e incertidumbres. Si bien, estas características son comunes entre los estudiantes, hay veces en que comenzar a proyectar el camino de la adultez puede presentar dificultades que se vuelven abrumadoras y que no sabemos cómo sobrellevarlas. Por ejemplo, las exigencias académicas en la Educación Superior son exponencialmente mayores a las del sistema escolar, por lo que requieren ajustar y adquirir nuevas herramientas.

¿ENTRASTE A LA UNIVERSIDAD?

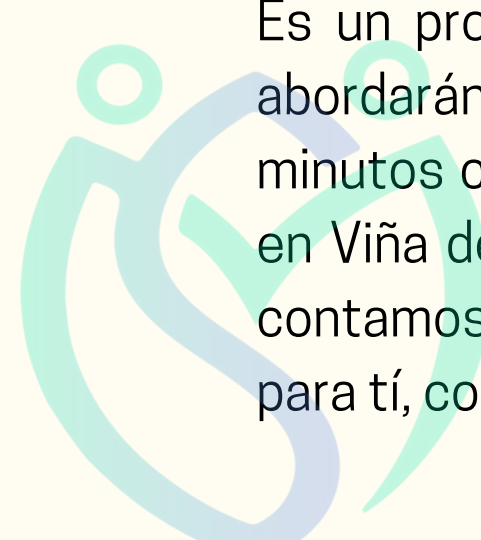
YA TE HABRÁS DADO CUENTA DE QUE TU CARGA ACADÉMICA
ES MUCHO MAYOR QUE LA QUE TENÍAS EN EL COLEGIO.
SEGURAMENTE ESTÁS CONOCIENDO GENTE NUEVA
Y TU VIDA SOCIAL HA IDO CAMBIANDO.
ES MUY PROBABLE QUE TU MÉTODO DE ESTUDIO ESTÁ QUEDANDO OBSOLETO
O QUE CADA VEZ ES MÁS DIFÍCIL GESTIONAR TUS TIEMPOS.

Considerando lo anterior, en el Centro de Psicología Clínica **SubjetivaMente** hemos diseñado un Programa de Psicoterapia para tu Experiencia Universitaria, el cual tiene como base la convicción de que el ingreso a la vida universitaria es una oportunidad de cambio, desarrollo y potencialización **integral** de nuestras características personales y que, por lo tanto, es fundamental para consolidar nuestra personalidad e identidad en la vida adulta.

El objetivo

es entregar un espacio psicoterapéutico a estudiantes de Educación Superior para forjar y fortalecer aspectos socioemocionales que les permitan sobrellevar los desafíos cotidianos de esta etapa del ciclo vital. Queremos escucharte, acompañarte y orientarte a través de un programa que combina tu realidad singular con temáticas generales que, como psicólog@s, encontramos relevantes de abordar en esta problemática.

¿En qué consiste?



Es un programa de tiempo acotado que cuenta con cuatro ejes de intervención, los cuales se abordarán semanalmente en un total de nueve sesiones (dos meses aproximadamente) de 45 minutos cada una. La modalidad de atención es **individual y presencial** en nuestro centro ubicado en Viña del Mar, en el cual serás atendido por uno de nuestros psicólog@s clínicos. Junto a esto, contamos con la flexibilidad de incorporar, durante el proceso, a alguna red de apoyo significativa para tí, con la opción de atención online para esa persona, en caso de que lo requieras.

PLANIFICACIÓN PROGRAMA DE PSICOTERAPIA Y EXPERIENCIA UNIVERSITARIA

El Programa de Psicoterapia y Experiencia Universitaria se estructura de la siguiente manera:



	Sesión 1	Motivo de Consulta	En esta sesión, construirás tu motivo de consulta: las razones que te hacen venir, tus expectativas y deseos. Este es el núcleo del trabajo terapéutico.
Eje 1	Sesión 2	Hábitos y Rutina	En esta sesión, revisaremos tus hábitos y rutinas, para ir detectando puntos críticos de conflicto junto con tus fortalezas.
Hábitos y Rutina	Sesión 3	Motivación y Autogestión	En esta sesión, realizaremos modificaciones a tus hábitos y rutina, para que te genere bienestar y satisfacción. La motivación será el motor de estos cambios.
Eje 2	Sesión 4	Mi tejido social	En esta sesión, nos contarás sobre tus relaciones significativas, tus redes de apoyo y sobre aquellos vínculos que generan tensión en tu vida.
Redes de Apoyo	Sesión 5	Vida social y autocuidado	En esta sesión, veremos estrategias que te permitan tener una vida social que genere un impacto positivo en tu vida y experiencia universitaria.
Eje 3	Sesión 6	Emoción y pensamiento	En esta sesión, indagaremos las emociones y los pensamientos que se relacionan con tu experiencia universitaria; las reconoceremos y nombraremos.
Emoción y Pensamiento	Sesión 7	Decisión y Salud Mental	En esta sesión, encontraremos distintas soluciones que te permitan elegir, en tu día a día, aquellas cosas que te hacen bien e ir disminuyendo aquellas que te causan malestar.
Eje 4	Sesión 8	Mi camino estudiantil	En esta sesión, vamos a profundizar en el camino que recorriste para elegir tu experiencia universitaria actual. Tus intereses, expectativas, ideales y miedos.
Profesión	Sesión 9	Mi propio eje	En esta sesión, integraremos todo lo trabajado a lo largo del programa, para que construyas un norte que te lleve a una experiencia universitaria exitosa y satisfactoria.





¡INSCRÍBETE!

¡Y descubre cómo podemos ayudarte a lograr tus objetivos y alcanzar tu máximo potencial!

<https://subjetivamente.cl/>

Dirección: Arlegui 263, of. 1012, Edificio Gala, Viña del Mar

Teléfono: +56 9 4052 5002

E-mail: contacto@subjetivamente.cl



SubjetivaMente
CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA