

CHIDAMENTE

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ACUDIR AL PSICÓLOGO/A?

1. Es un espacio y tiempo para ti

Encontrar un momento y un lugar reservados únicamente para ti y para expresar lo que te inquieta, es reconfortante.



2. Te sentirás escuchado sin juicios de valor o dogmatismo

El psicólogo no oye tus problemas, te escucha a ti. Recoge y evalúa, pero no te examina para calificar de buena o reprobable tu conducta.



3. Un espejo y una toma de conciencia

Encontrarás una ayuda para tomar conciencia de lo que te está ocurriendo y darte cuenta de la parte de responsabilidad que tienes en tu problema.



4. Un punto de vista objetivo y profesional

Un psicólogo o psicóloga no va a opinar desde sus vivencias o valores, ni desde el afecto, puesto que no tiene un vínculo contigo.



5. Herramientas para comprender y gestionar tus emociones

Puedes identificar y cambiar pensamientos distorsionados y patrones de conducta que te generan malestar, además de desarrollar nuevas habilidades para alcanzar tus objetivos.



Como medida ante la etapa de distanciamiento social, ponemos a disposición de las juventudes el programa

CHIDAMENTE

a través de sesiones virtuales

RESERVA TU CITA AQUÍ: bit.ly/ChidaMente



SECRETARÍA
DE DESARROLLO SOCIAL



INSTITUTO
CHIHUAHUENSE
DE LA JUVENTUD

