BOLETÍN MENSUAL

BENEFICIOS DE ASISTIR A TERAPIA PSICOLÓGICA

Universidad Saludable
Promotor de Salud

Número 74 Septiembre 2019

uaa

RMUPS
Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud

Índice

TEMAS	PÁGINA
Beneficios de asistir a terapia psicológica	3
Informe de actividades de la UMD	5
Informe de actividades de US	6
Informe de actividades del SGA	7

AHORA ESTAMOS EN INSTAGRAM

BÚSCANOS COMO:

@YOSOYUSUAA

O ESCANEA EL CÓDIGO

BENEFICIOS DE ASISTIR A TERAPIA PSICOLÓGICA

Se entiende por terapia todo aquel tratamiento que una persona pueda recibir con el fin de mejorar algún aspecto de su salud, ya sea un problema físico o psicológico.

La terapia psicológica es aquella que se lleva a cabo entre el psicólogo y su paciente para afrontar los problemas o inquietudes que éste último requiera resolver, ya sea acerca de su personalidad, su comportamiento (rutina, hábitos), miedos o angustias, entre otras necesidades.

Hay diversos modelos de terapias psicológicas que ofrecen distintos beneficios. Sin embargo, existen beneficios comunes, entre los cuales se encuentran los siguientes:

- ***Ayuda a sentirse mejor***, ya que durante la terapia se pueden expresar los sentimientos retenidos, las inquietudes y problemas de la persona.
- Contar con ***ayuda de un profesional***. El especialista debe tener las habilidades y la formación adecuada para orientar al paciente en su situación específica; por ello, es importante que el paciente esté seguro de la certificación de su psicólogo para que realice esta labor de manera adecuada.
- Asistir a terapia psicológica ***ayuda a los pacientes a encontrar diversas formas de afrontar conflictos*** de una forma adecuada a la situación, ya sea a nivel personal o social, expandiendo su capacidad de resolver problemas con herramientas que posiblemente eran desconocidas para el paciente.
- El psicólogo puede ***ayudar al paciente a descubrir aspectos de sí mismo que no conoce***, pueden ser fortalezas, debilidades, talentos e incluso trastornos de los cuales no tenía conocimiento y que

estos, a su vez, puedan ayudar o limitar al paciente según sea el caso.

- El psicólogo realiza una ***terapia estructurada y específica*** para la situación que el paciente requiera.
- Al no haber una relación emocional con el psicólogo, existe mayor ***confianza para contarle información*** delicada o complicada de expresar.
- ***El profesional no juzga a sus pacientes*** por lo que hagan o crean, esa no es su labor.
- Se debe tener la seguridad de que ***todo lo que se haga o diga durante la terapia será confidencial*** y todos los datos del paciente se mantendrán seguros.
- Si el paciente padece algún trastorno mental, el psicólogo puede ***ayudarle con el tratamiento*** para controlarlo o superarlo (dependiendo del caso), para que pueda alcanzar la calidad de vida deseada.

La terapia psicológica es muy recomendada en la actualidad, a pesar de que, en tiempos anteriores, se creía que solamente las personas débiles o con serios problemas psicológicos necesitaban de este apoyo; sin embargo, hoy en día es común que las personas (sin importar su edad, sexo, ocupación, etc.) asistan con un psicólogo para que éste les pueda ayudar/orientar a entender mejor el porqué de sus acciones y a mejorar o desechar aquellos aspectos que no consideren satisfactorios para su vida.

"Beneficios de asistir a terapia psicológica"

La terapia psicológica es aquella que se lleva a cabo entre el psicólogo y su paciente para afrontar los problemas o inquietudes que éste último requiera resolver, ya sea acerca de su personalidad, su comportamiento (rutina, hábitos), miedos o angustias, entre otras necesidades.

Existen beneficios de asistir a terapia psicológica, entre los cuales se encuentran: Sentirse mejor (expresión de sentimientos), contar con ayuda profesional, orientación de herramientas (psicológicas) para resolver problemas, descubrir aspectos desconocidos de sí mismo (fortalezas, debilidades, límites), contar con un tratamiento específico a la situación y al paciente, secreto profesional (seguridad de información), entre otros más.

BIBLIOGRAFÍA

1. - Bembibre, C. (2011). Terapia. Recuperado en abril 04, 2019, de Importancia Sitio web: https://www.importancia.org/terapia.php

INFORME DE ACTIVIDADES

Agosto 2019

Clínicas

Durante el mes de agosto la Unidad Médico Didáctica realizó acciones en favor de la Comunidad Universitaria y la sociedad en general.

Las cifras representan el número de consultas por área.

- 238 — Optometría
- 983 — Servicios Médicos
- 2539 — Estomatología
- 3184 — Rehabilitación

Laboratorio

- 807 — Personas atendidas
- 2204 — Estudios realizados

SUAP

- 27 — Servicios de Atención Pre-hospitalaria

INFORME DE ACTIVIDADES

Agosto 2019

Acciones

Durante el mes de agosto, Universidad Saludable realizó acciones en favor de la promoción de la salud.

85
Módulo PREVENIMSS

15 beneficiados

78
Consultorio de vida sexual y reproductiva

46 beneficiados

315
Acciones en Medios de Comunicación

47
Actividades electrónicas de promoción de la salud

30,714 beneficiados

6
Vinculación

1,141
Trípticos distribuidos

6
Atención personalizada

77 beneficiados

SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL

Agosto 2019

Agua tratada

19,884 m3

Utilizada en riego de áreas verdes

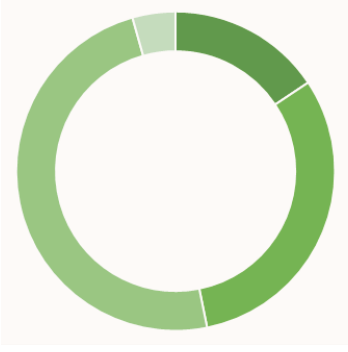
11,805 m3

Residuo Sólido Urbano

22,140 Kg

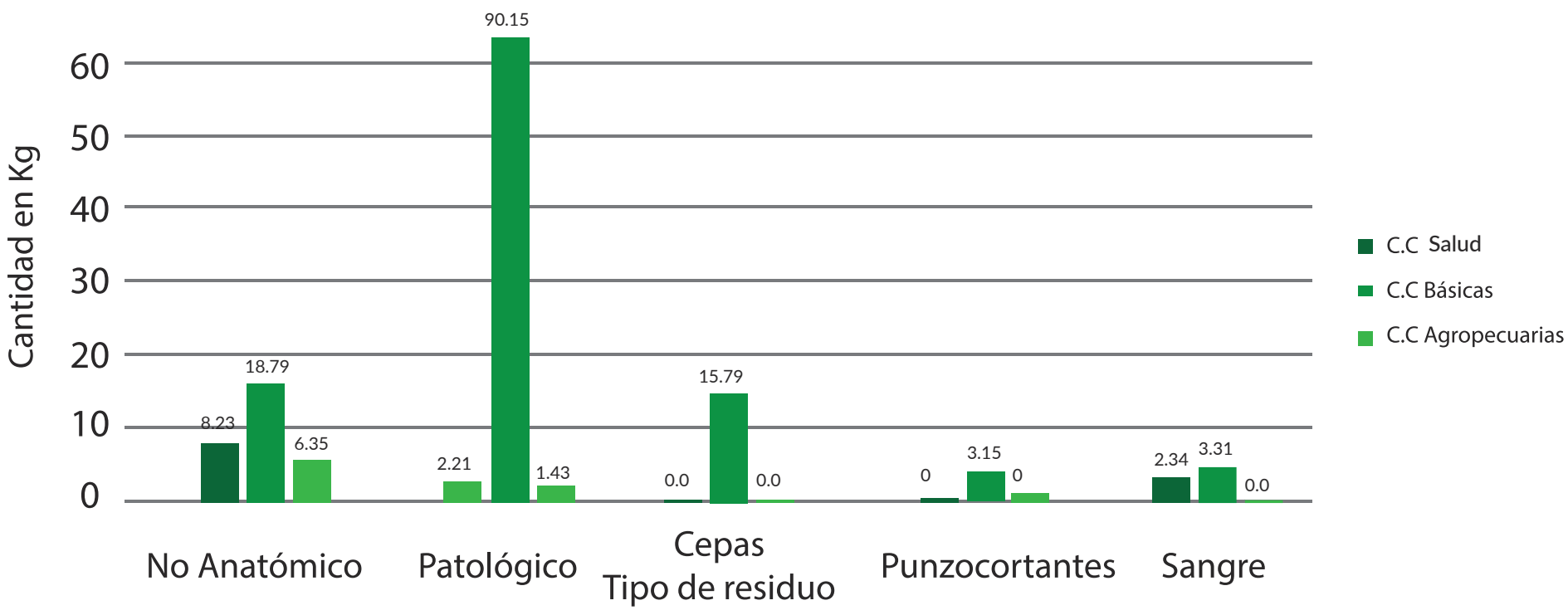
Generados en Ciudad Universitaria y enviados al Relleno Sanitario Municipal

Residuos Reciclables



Material	kg
Papel	2,048.5
Cartón	853.2
Pet	1,453.2
Metal	45.7
Total	4,400.6

Peligrosos Biológico Infecciosos



uaa

BOLETÍN MENSUAL

RMUPS
Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud