

### ¿Qué es el acompañamiento psicológico?



Es un proceso colaborativo en el que se brinda orientación y apoyo a la usuaria para que pueda comprender y manejar mejor su realidad emocional y situacional, empleando un enfoque centrado en el diálogo, dirigido hacia la toma de decisiones y la resolución de problemas. Este proceso facilita la creación de un entorno propicio donde la usuaria pueda explorar sus pensamientos y sentimientos, reflexionar sobre sus opciones y adquirir herramientas prácticas para organizar sus ideas y enfrentar los desafíos.

- Acompañar a las mujeres que han sido afectadas emocionalmente por vivir violencia laboral, hostigamiento y/o acoso sexual o que estén enfrentando alguna situación personal, para que puedan sentirse nuevamente en confianza y continuar en su ámbito laboral, respetando su propio ritmo y espacio.
- Brindar la orientación necesaria para que la persona pueda organizar sus ideas y sentimientos sobre la situación que está viviendo y clarifique las acciones a seguir a corto plazo.
- Restablecer el equilibrio y estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual.

### Los objetivos son:



## Trabajamos con:

**Enfoque:** Terapia breve.

**Temas a trabajar:** Comunicación asertiva, autoestima, estrés, ansiedad, inteligencia emocional, límites.

**Te agendamos de  
acuerdo a tu horario  
y carga laboral**

## Agenda tu cita:

Tel: (983) 83 2 28 22 ext. 1421 o acude al Órgano para la Igualdad (en edificio Centenario).