



prefortia
academia

&

María Cano

Guardia Civil y Psicóloga Colegiada

Servicio de Psicología

Novedad curso 22/23



Nuevo Servicio de Psicología

Atención psicológica para ayudarte a prevenir las emociones que son fruto del común “**Síndrome del opositor**”.

Te presentamos el nuevo servicio especializado y exclusivo dirigido a nuestros alumnos para el **curso 22/23**.

En Academia Prefortia estaremos a tu disposición para abordar **problemas de adaptación, emocionales, de comportamiento** y de **aprendizaje** tanto en **sesiones individuales** como en **talleres grupales**.

- Psicóloga colegiada por el colegio Oficial de la Psicología de Madrid, **experta en Coaching**.



¿Qué puede hacer por ti este servicio?

El asesoramiento psicológico y psicoeducativo puede servirte para identificar factores que pueden estar generando un problema durante tu preparación y que quizás no seas capaz de ver en un momento dado. Este asesoramiento te puede ayudar a **neutralizar tus preocupaciones**, al tiempo que te muestra **caminos para llegar a soluciones**.

Este servicio además de ofrecerte orientación en cuestiones psicológicas y psicopedagógicas, te dará información sobre las **técnicas, recursos y tareas psicológicas** concretas para **mejorar el rendimiento académico**.

¿Quién te asesora?

Psicóloga colegiada por el colegio Oficial de la Psicología de Madrid, **experta en Coaching** y especialista en selección de personal, con experiencia profesional para **asesorarte, orientarte**, darte información y **apoyo psicológico** en general.

¿Qué puedes resolver?

● Cuestiones psicológicas que te provocan malestar emocional, preocupación o dudas:

- Asesoramiento sobre los cambios convenientes en tu forma de pensar, comportarte, sentir o relacionarte.
- Adaptación al proceso y método de estudio propio de una oposición.
- Relaciones sociales (familia, amigos, pareja)
- Afrontamiento de problemas (ansiedad, estrés, angustia,...)
- Aislamiento/soledad/sensación de inadecuación.
- Conocimiento, aceptación y desarrollo de uno mismo.

● Cuestiones y problemas relacionados con el estudio:

- Estrategias para la mejora del rendimiento académico.
- Adquisición de buenos hábitos.
- Atención de posibles problemas de concentración.
- Planificación y organización del estudio.
- Asesoramiento para mejorar los procesos de aprendizaje.
- Talleres de afrontamiento de exámenes.



Formación

Bajo el formato de talleres grupales, se abordan temáticas que agrupan a personas que tengan alguna demanda común.

● Talleres específicos del ámbito académico:



- Hábitos y técnicas de estudio
- Control de la ansiedad ante los exámenes
- Preparación para exámenes tipo test.

● Talleres preventivos y de mejora personal:



- Técnicas de relajación
- Afrontamiento al estrés
- Entrenamiento en solución de problemas
- Control y prevención de la depresión
- Pautas para mejorar la autoestima

A tener en cuenta

Tanto la información que compartas con los miembros del equipo Servicio de Orientación y Atención Psicológica (datos personales, conversaciones, etc.), como la solicitud y acceso al servicio serán **tratados con absoluta confidencialidad**. Está dirigido a **ofrecer asesoramiento y orientación** ante cuestiones puntuales y en ningún caso puede sustituir a una terapia psicológica.