



CAPA

**Centro de Atención Psicológica y
Asesoría**

[INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE PUERTO VALLARTA]

CAPA

Centro de Atención Psicológica y Asesoría

OBJETIVO

Promover la adquisición de habilidades y destrezas que coadyuven en el mejor desempeño académico y desarrollo integral de los alumnos del ITS de Puerto Vallarta.

SERVICIOS

- **Asesoría y terapia psicológica (Individual / pareja / familia)**

Asesoría: Esta modalidad consiste en una consulta simple para resolver una duda sencilla o simplemente charlar para desahogar alguna emoción incómoda en una sola sesión. Si hay disponibilidad en la agenda puede llevarse a cabo en el momento o, de lo contrario, previa cita.

Terapia: Esta modalidad es necesaria cuando la vida privada del alumno afecta directamente su desempeño académico, es decir, bajan sus calificaciones en exámenes y trabajos, quizá como resultado de fatiga crónica, problemas de memoria, concentración y organización. Se lleva a cabo previa cita y debe programarse una o más citas de seguimiento para verificar la mejora de la persona.

- **Aplicación de diferentes test y pruebas psicológicas**

- Test de preferencia vocacional KUDER-TEC
- Test para medir niveles de ansiedad
- Test para medir niveles de depresión

- **Conferencias y pláticas:**

- a) **Manejo del estrés**

Dirigido a: Alumnos en general / Grupos previa solicitud

Objetivo: Aprender técnicas sencillas y prácticas para reducir significativamente niveles de estrés y ansiedad e incrementar estado de relajación y sensación de descanso nocturno.

Duración: 1 hora

- b) **Comunicación + eficaz**

Dirigido a: Alumnos en general / Grupos previa solicitud

Objetivo: Ejercicios prácticos para conocer fortalezas y debilidades en la comunicación individual y colectiva para fomentar y/o corregirlas en el área estudiantil, laboral y el resto de los ámbitos de la vida.

Duración: 1 hora

- c) **Desarrollo Humano (Círculo Mágico)**

Dirigido a: Alumnos en general / Grupos previa solicitud

Objetivo: Aprender a mejorar el autocontrol, la empatía con los demás y a conocerse a sí mismo para optimizar su motivación y resistencia a la frustración. Lo anterior, con el fin de aprovechar las posibilidades de pensar, sentir y actuar para llegar a ser feliz.

Duración: 1 hora

- **Cursos y talleres:**

- Orientación vocacional**

- Dirigido a: Aspirantes a todas las carreras del ITS de Puerto Vallarta
- Objetivo: Intervención dirigida a los alumnos del último año de Educación Media Superior, la mayoría jóvenes con una edad promedio de 18 a 20 años, con la finalidad de facilitar su capacidad para visualizar y decidir sus metas académicas claramente.
- Duración: 1 hora

- Proyecto de vida**

- Dirigido a: Alumnos de primer ingreso
- Objetivo: Experimentar la importancia del sentido que tiene la elaboración de un proyecto de vida integral, responsable y comprometido durante su estancia en el ITS.
- Duración: 3 horas

- En línea (Plataforma MOODLE):**

- Sexualidad responsable**

- Dirigido a: Alumnos en general.
- Objetivo: Concientización sobre el impacto del ejercicio responsable de la sexualidad en las otras áreas de la vida.
- Duración: 30 horas.

- Escuela para padres**

- Dirigido a: Alumnos en general, preferentemente padres de familia.
- Objetivo: Coadyuvar al mejoramiento en el desempeño de los roles paterno y materno a la vez que se ofrecen herramientas para la realización personal, familiar y social.
- Duración: 30 horas

- Prevención de adicciones**

- Dirigido a: Alumnos en general.
- Objetivo: Aprender a identificar, prevenir y canalizar por las vías adecuadas un potencial problema de adicción: principalmente alcoholismo y drogadicción.
- Duración: 30 horas.

- Prevención de desórdenes alimenticios**

- Dirigido a: Alumnos en general, no exclusivamente del género femenino.
- Objetivo: Aprender a identificar, prevenir y canalizar por las vías adecuadas un potencial desorden alimenticio: anorexia, bulimia y comer compulsivo.
- Duración: 30 horas.

SECCIONES ESPECIALES

- **Buzón electrónico: Doctora Corazón e-tec**

Esta modalidad consiste en consulta vía correo electrónico sobre alguna duda o conflicto de tipo sentimental, amoroso u otros temas para aquellas personas que no se sientan cómodas en una entrevista personal. Las preguntas son contestadas por el psicólogo titular y sus asistentes y son publicadas tanto en el espacio web de CAPA como en versión impresa en el franelógrafo designado por Servicios Escolares.

- **El libro de la semana**

Recomendación de libros impresos y electrónicos con temas de psicología general, autoayuda, desarrollo humano y superación personal preferentemente disponibles en la biblioteca del Instituto, así como otras bibliotecas y librerías de Puerto Vallarta.

ESPONSABLE

Psic. Maritza Mandujano Munguía

Currículum Vitae

- Licenciatura en psicología del CUCS de la Universidad de Guadalajara
- Maestría en Tecnologías para el Aprendizaje del CUCEA de la Universidad de Guadalajara
- Diplomado en Terapias Psico-corporales con enfoque junguiano del Instituto Yantra, A.C. de Guadalajara
- Certificación de yoga avalado por el Kundalini Research Institute (KRI) y la International Kundalini Yoga Teachers Association (IKITA)

HORARIO DE ATENCION

Lunes a Viernes:

- Turno Matutino: 09:00 – 11:00 hrs.
- Turno Vespertino: 18:00 – 20:00 hrs.

UBICACIÓN

Edificio “C” Planta Baja (consultorio)

CONTACTO

2265600 ext. 145

psicologia_tecvallarta@hotmail.com