

#PrimeroTÚ

Si identificas alguna **inquietud** o **malestar**...

- Has vivido una **situación de cambio** significativa en tu vida a la que necesitas adaptarte (pérdida de un ser querido, enfermedad, cambio en situación laboral).



- Quieres **solucionar** algún **conflicto** con tu pareja, miembro de tu familia, amigo o compañero de trabajo.



- Percibes cambios en tus **hábitos** (sueño, alimentación, desempeño laboral) que te han generado molestia.



- Identificas algún **aspecto personal** que quieras mejorar (comunicación, autoconocimiento, organización).



Contáctanos en la *Clinica de Bienestar Universitario (CBU)*, donde te ofrecemos un servicio integral a través de sesiones psicoterapéuticas en línea durante la pandemia.

cbu@ibero.mx

tel. 5591774400

antonio.tena@ibero.mx ext. 7478; juan.huratdo@ibero.mx ext. 7952 ; ana.mallet@ibero.mx ext. 7943

Conoce algunos de los **beneficios** de la **terapia en línea**



- Desde sus inicios en 1960 se han realizado estudios que prueban la **efectividad** de la Telepsicología (Hilty, D.M., et al. 2013).



- Te permite **administrar** mejor tu **tiempo** y evitar gastos de traslado, además de que nos permite continuar **cuidando nuestra salud** durante la situación actual.



- Entre los **estudios realizados** sobre la efectividad de la terapia virtual se encuentran el tratamiento de depresión, ansiedad, trastornos de adaptación, trastornos por consumo de sustancias y trastornos de la conducta alimentaria (Slone, N., et al., 2012; Varker, T., et al., 2019).



- Existe mayor probabilidad de que **completes tu tratamiento**, lo que te dará mayores **beneficios** en tu bienestar emocional (Greenbaum, Z., 2020).



- ¿Te preocupa el tema de **privacidad** durante la sesión y/o la confidencialidad de datos? Acércate con nosotros para poderte brindar más información.

¡Te esperamos!