**INICIOsubasta pluminton en la valley bulevar profe pina**

**Nombre de la aplicación (Conecta T Bombero):**

**Apoyo para quienes nos apoyan**

Agenda citas en línea con nuestros profesionales

**MENÚ**

Ícono (Información):

**Beneficiarios del apoyo psicológico**

La Coordinación Municipal de Protección Civil y Bomberos de Zapopan ofrece un servicio de psicología integral dirigido no solo a los elementos que conforman esta valiente institución, sino también a sus familiares directos, quienes a menudo experimentan de manera indirecta las exigencias y tensiones propias de esta profesión.

**El principal grupo de beneficiarios de este servicio son los familiares directos de los bomberos y personal de protección civil, particularmente los hijos y padres**. Estos familiares desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional y mental de los servidores públicos, ya que brindan el apoyo y la contención necesaria en el entorno personal. Sin embargo, también enfrentan sus propios desafíos emocionales debido a la naturaleza riesgosa y estresante del trabajo de sus seres queridos.

Los hijos, por ejemplo, pueden experimentar ansiedad o temor ante los peligros que sus padres enfrentan diariamente, mientras que los padres, por su parte, pueden lidiar con preocupaciones constantes sobre la seguridad y bienestar de sus hijos que trabajan en esta profesión. Por ello, el servicio de psicología se enfoca en ofrecer un espacio seguro y confidencial donde puedan expresar sus emociones, aprender técnicas de manejo del estrés y recibir orientación para fortalecer sus relaciones familiares.

Además de los hijos y padres, el servicio también está disponible para otros miembros de la familia que convivan estrechamente con el personal de Protección Civil y Bomberos. El objetivo es crear un entorno familiar más resiliente, donde todos los miembros estén emocionalmente preparados para enfrentar los retos que conlleva estar vinculados a una profesión tan demandante.

En conclusión, el servicio de psicología en la Coordinación Municipal de Protección Civil y Bomberos de Zapopan se presenta como un recurso vital para los familiares directos del personal, reconociendo que su bienestar emocional es fundamental para el equilibrio general de los servidores públicos y para la cohesión familiar en contextos de alto estrés.

Ícono (Servicios psicológicos):

Se describe cada uno de los servicios:

**Evaluación psicológica:**

Es una herramienta utilizada para evaluar el comportamiento de una persona mediante entrevistas, tests, registros y otras observaciones. De esta manera, es posible integrar medidas y trabajar soluciones eficaces para tratar los problemas psicológicos que se hayan observado durante la evaluación.

**Terapia Psicológica Individual:**

¿Qué señales me indican que debo buscar apoyo profesional?

Aunque algunas parecen más obvias, otras nos ayudarán a reflexionar acerca de cuándo puede ser un buen momento para hacer una cita en el área de psicología y decidirnos a realizar los cambios necesarios en nuestra vida.

**1**. Hemos sufrido una pérdida

**2**. Nos estamos enfrentando a un cambio en nuestra vida

**3**. Aprender a manejar emociones

**4**. Evitar pensamientos negativos o dañinos

**5**. Superar un temor

**6**. Recuperar la motivación por aquello que antes nos hacía sentir bien

**7**. Evitar tener que recurrir a otras alternativas que pueden ser dañinas

**8**. Nos sentimos solos

**9.** Mejorar nuestra relación sentimental o de pareja

**10.** Aprender a tomar el control (o aceptar que no lo tenemos)

11. Dormir mejor

12. Simplemente hablar con alguien

**c**

**1**. Un evento traumático sigue teniendo un impacto en tu vida actual:

El dolor de una muerte de un ser querido, la pérdida de trabajo pueden ser razón suficiente para buscar apoyo psicológico.

**2**. Sufres de dolores recurrentes de cabeza, estómago, o bajas defensas que no tienen explicación médica:

Los problemas emocionales tienden a manifestarse en nuestros cuerpos. El estrés, o el malestar emocional, por ejemplo, puede manifestarse de muchas formas en nuestra relación con la comida, en dolores crónicos de estómago y cabeza, y resfríos frecuentes o disminución del apetito sexual.

**3**. Ya no encuentras disfrute en las actividades que solías hacer con gusto:

Si ya no disfrutas igual ver a tus amigos o seres queridos, o ir a tus lugares favoritos, puede ser una señal que algo anda mal. Si sientes una desilusión generalizada, y tienes la sensación de que no tiene sentido hacer ya las cosas, o te sientes infeliz, ir con un psicólogo puede ayudarte a volver a conectarte con tus emociones y a volver a andar tu camino.

**4**. Tus vínculos con los demás están deteriorados:

Si sientes descontento en tus relaciones con tus seres queridos, ya sea tu pareja, tus hijos, hermanos o padres, o bien ya no te sientes a gusto en tu grupo de amigos y tienes dificultades para comunicar como realmente te sientes.

**5**. Las personas que te rodean han expresado su inquietud por tu estado emocional:

A veces simplemente ignoramos los signos más obvios en nuestras vidas. El comentario de un buen amigo o de nuestra esposa, y la recomendación de buscar ayuda. Pudo haber sido un amigo que se acercara y dijera por aparte "¿Oye, te sientes bien? Me he percatado de que has tenido problemas últimamente, tal vez deberías hablar con alguien". O tu pareja la que te dijo: "Mira, necesitas ayuda. No has estado bien de humor últimamente. Nada de lo que haga te ayuda, de hecho, la relación va empeorando." Muchas veces las personas que nos conocen y nos observan pueden detectar signos difíciles de detectar por nuestra cuenta, por lo que es importante estar atento a las perspectivas que los otros tienen sobre ti.

**6.** Utilizas sustancias para escapar de tus problemas;

Si has bebido o utilizado drogas más frecuentemente o en mayor cantidad, incluso pensado en utilizarlas, o has tenido cambios de apetito notables, tanto el deseo de comer excesivamente como la falta de apetito, estos pueden ser signos de que quieres hacer desaparecer emociones o impulsos que es necesario atender.

**7**. Experimentas incomodidad en tu rutina diaria:

Si sientes que un problema causa problemas significativos en el funcionamiento de tu vida diaria, ya sea en el trabajo, en casa, en la escuela o en otro lugar, es una señal que te beneficiaría ir al psicólogo. Tal vez tu concentración está dispersa, tu entusiasmo y empuje para lograr cosas ha desaparecido. Tal vez evitas la interacción con tus compañeros de clase o de trabajo. O simplemente tal vez te sienes abrumado en general. Si este malestar persiste por semanas es una clara señal de que es tiempo de buscar ayuda.

**8**. Nada ha cambiado a pesar de tus esfuerzos:

A veces nuestras habilidades para lidiar con las dificultades no son suficiente. Simplemente dejan de funcionar o se hacen menos efectivas que en el pasado. Si has intentado varias cosas para salir adelante, como hablar con un amigo, hacer más ejercicios, realizar técnicas de auto-ayuda, y no has conseguido mayor diferencia, esta es una señal de que es momento de hablar con un terapeuta.

**Terapia de pareja**

Involucra varios objetivos clave, diseñados para mejorar la relación entre los miembros de la pareja y abordar los problemas que puedan estar afectando su bienestar conjunto. Estos objetivos suelen incluir:

1. **Mejorar la Comunicación:** Uno de los principales objetivos es ayudar a la pareja a desarrollar habilidades de comunicación efectiva, permitiendo una mejor expresión de sentimientos, necesidades y preocupaciones de manera constructiva y respetuosa.
2. **Resolver Conflictos:** La terapia busca enseñar a la pareja estrategias para resolver conflictos de manera saludable, evitando patrones destructivos como la agresión, el retraimiento o la culpa.
3. **Reforzar el Vínculo Emocional:** Se trabaja para fortalecer el vínculo emocional entre los miembros de la pareja, ayudando a restablecer la conexión y el afecto mutuo que pueden haberse debilitado con el tiempo.
4. **Manejo del Estrés y las Expectativas:** La terapia ayuda a la pareja a manejar el estrés externo y las expectativas mutuas, promoviendo la comprensión y la empatía en lugar de la frustración y la decepción.
5. **Fomentar la Intimidad:** Otro objetivo es mejorar la intimidad, tanto emocional como física, asegurándose de que ambos miembros de la pareja se sientan valorados y deseados.
6. **Superar Crisis:** En casos de crisis, como infidelidad, pérdida o cambios significativos, la terapia de pareja puede proporcionar un espacio seguro para abordar y procesar estas situaciones, ayudando a la pareja a decidir cómo avanzar juntos o, en algunos casos, a separarse de manera saludable.
7. **Establecer Metas Comunes:** La terapia también puede ayudar a la pareja a alinear sus objetivos de vida, valores y planes a largo plazo, fomentando un sentido de propósito y dirección compartidos.
8. **Prevenir la Ruptura:** Para muchas parejas, un objetivo importante es evitar la separación o el divorcio, trabajando en los problemas subyacentes que podrían estar conduciendo a esta posibilidad.

Estos objetivos son flexibles y se adaptan a las necesidades específicas de cada pareja, con el fin de promover una relación más sana, satisfactoria y duradera.

A parte, la psicología de pareja, no solo se encarga de solucionar conflictos para que los miembros disfruten de una relación amorosa estable y satisfactoria, sino que también se ocupa de diagnosticar y tratar casos en los que la mejor solución es una separación, acompañando a las personas afectadas en ese proceso y orientándolas para que sea lo menos traumático posible.

**Terapia familiar:**

El objetivo de dicha terapia es el promover un ambiente familiar, saludable, armonioso y de mutuo apoyo, centrándose en el tratamiento de problemas y conflictos dentro de la familia, basándose en la idea de que a familia es un sistema interconectado y que por esta razón los problemas de un miembro, le afectan a los que la integran.

El psicólogo trabaja con los miembros de la familia, para:

1. Identificar patrones de comunicación y comportamientos problemáticos
2. Aborda conflictos y tensiones
3. Mejora la comunicación y la resolución de conflictos
4. Fortalece los lazos y la cohesión familiar
5. Apoya a la familia en la superación de crisis o dificultades

**Terapia de grupo:**

Es una forma de tratamiento psicológico en la que un grupo de personas se reúne, bajo la dirección de uno o más terapeutas, para abordar problemas emocionales, conductuales o relacionales comunes. Los participantes comparten sus experiencias y apoyan a los demás, creando un entorno de aprendizaje y crecimiento mutuo.

Objetivos de la Terapia de Grupo:

1. **Apoyo Mutuo:** Fomentar el sentido de comunidad, donde los miembros se sienten comprendidos y menos aislados en sus desafíos.
2. **Desarrollo de Habilidades Sociales:** Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales mediante la interacción y el feedback en el grupo.
3. **Catarsis:** Proporcionar un espacio seguro para expresar emociones y aliviar la tensión acumulada.
4. **Aprendizaje de Nuevas Perspectivas:** Escuchar las experiencias de otros puede ofrecer nuevas formas de ver y manejar los propios problemas.

**Orientación a padres:**

Es un proceso de apoyo y guía que se le ofrece a los padres o tutores con la finalidad de:

1. Entender mejor a sus hijos y sus necesidades
2. Desarrollar habilidades y estrategias para criar a sus hijos de manera efectiva
3. Abordar desafíos y problemas específicos que surgen en el proceso de crianza de los hijos
4. Fomentar un ambiente familiar positivo y de apoyo
5. Mejorar la comunicación y la relación entre las partes

**Integración de equipos de trabajo:**

Es el proceso de unir a varios individuos con diferentes habilidades, experiencias y perspectivas para lograr un objetivo común, para ello se necesita crear un ambiente de colaboración, confianza y comunicación efectiva para alcanzar las metas propuestas.

Los pasos que se requieren para lograr esta integración son:

1. Establecer objetivos claros y compartidos
2. Fomentar la comunicación abierta y honesta
3. Promover la confianza y el respeto mutuo
4. Establecer roles y responsabilidades de manera clara
5. Proporcionar retroalimentación de manera constructiva y de apoyo
6. Celebrar los logros y aprender de los errores

**Talleres:**

Son una herramienta efectiva para promover la salud mental y el bienestar en una variedad de contextos:

1. **Educación y concienciación;** compartir conocimientos y habilidades para mejorar la salud mental y el bienestar.
2. **Prevención:** Ofrecer estrategias y herramientas para prevenir los problemas de salud mental.
3. **Intervención:** Proporciona un espacio seguro para abordar temas específicos.
4. **Apoyo grupal:** Crear un ambiente de apoyo y conexión entre participantes con experiencias similares.
5. **Desarrollo personal:** Fomentar el crecimiento y autoconocimiento a través de actividades y ejercicios.
6. **Comunidad y red de apoyo:** Establecer una red de apoyo y conexión entre los participantes y el psicólogo.
7. **Promoción de la salud mental:** Normalizar la conversación sobre salud mental y reducir estigmas.
8. **Evaluación y seguimiento:** Identificar necesidades y ofrecer seguimiento individualizado de ser necesario.

**Desactivaciones psicológicas:**

Se trata de intervenciones cruciales para prevenir el desarrollo del Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) en socorristas que han experimentado situaciones traumáticas. Estas desactivaciones se realizan poco después del evento traumático y tienen como objetivo mitigar el impacto emocional inmediato, proporcionando un espacio seguro donde los socorristas pueden procesar sus experiencias, expresar sus emociones y recibir apoyo psicológico. Al abordar de manera proactiva los síntomas de estrés agudo, estas intervenciones disminuyen significativamente la probabilidad de que los socorristas desarrollen TEPT, una condición que puede causar flashbacks, ansiedad severa y dificultades en la vida diaria.

Ícono (Contacto):

**Contáctame**

Estoy aquí para resolver tus dudas

Debe de ir un enlace hacia el siguiente correo electrónico:

Y otro para el siguiente whatsapp:

Ícono (Agenda tu cita):

* Debe de ir el calendario con horas establecidas en horas enteras, ejm: 09:00 am, 10:00 am, 11:00 am.
* El usuario debe de elegir la base a la que pertenece, ejm: base 1, base 2, base 3 o en caso de no pertenecer a la depencia, porque es familiar, deberá elegir la opción: externo.
* El usuario deberá elegir el tipo de cita, ejm: primera vez y seguimiento.

También deberá elegir el tipo de servicio que requiere:

* Evaluación Psicológica
* Terapia Individual
* Terapia de Pareja
* Terapia Familiar
* Terapia Grupal
* Orientación a Padres
* Integración de Equipos de Trabajo
* Talleres
* Desactivación psicológica

Ícono (Comparte tu experiencia):

En este apartado, todo aquel que asista a las citas psicológicas tendrán la opcion de compartir una experiencia o comentario (positivo) por medio de un comentario o por medio de una foto o vidéo.

**NOTAS:**

* **La psicóloga requiere un campo para escribir sus observaciones o anotaciones sobre cada paciente, a la cual solo debe de tener acceso ella.**
* **Para registrarse en la aplicación es necesario que llenen los siguientes datos: nombre, edad, sexo, número de celular y correo electrónico.**
* **Para iniciar sesión en la aplicación solo pedirá usuario y contraseña.**

3034374764