UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO
PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados

PROGRAMA DE ATENCIÓN **PSICOLÓGICA Y ACOMPAÑAMIENTO**

A través de seis programas, logrando un autoconocimiento, manejo de emociones y pensamientos; desarrollando un proyecto de vida de bienestar físico y mental.

PROGRAMAS:

1. Áreas de intervención: Trastornos psicológicos, tanatología, sexualidad y adicciones.
2. Personas mayores: Inicios de Alzheimer, autocuidado, jubilación, pensión , viudez y perspectiva de género.
3. Educación y Psicopedagogía: Talleres, orientación vocacional, asesorías académicas y tecnológicas.
4. Salud enfocada en el autocuidado: Nutrición, descanso, fisioterapia-física-neur onal, ocio, higiene, espiritualidad.
5. Actividad ocupacional: Culturas, Interculturalidad, y las bellas artes.
6. Orientación y acompañamiento en el proceso de vida y carrera administrativa y legal. (Trabajadores, prejubilados, jubilados y pensionados. Y al familiar del pensionado/a por deceso).

INFORMES:

442 319 9922

442 192 1200 Ext.3102

proapa@uaq.mx

Edificio de Rectoría, planta baja.
Horario de: 8:00 hrs a 16:00 hrs.

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

SECRETARÍA DE
ATENCIÓN A LA COMUNIDAD
UNIVERSITARIA

Programa de Atención Psicológica y Acompañamiento

Para trabajadores, jubilados y pensionados de la UAQ

SOMOS UAQ
EDUCAR CRECER CONSOLIDAR

Transparencia

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

Cuatro principios de Ética Biomédica.

Tom L. Beauchamp y **James F. Childress**

(autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia)

https://transparencia.uaq.mx/documentos/AVISO-DE-PRIVACIDAD.pdf

AVISO DE PRIVACIDAD

Derechos ARCO (acceso, rectificación cancelación u oposición) revocación y limitación de uso de los datos personales.

¿Cómo nace PROAPA?

Nace de un proyecto de investigación registrado en la misma Institución como:

"Perfil de personalidad y su relación con la calidad de vida en los trabajadores de una institución educativa, durante su proceso prejubilatorio".

Con el propósito de fortalecer las áreas de atención Psicológica y los trabajos inter-multidisciplinarios de la UAQ.

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

¿Qué es PROAPA?

Es un espacio en donde se brinda una atención psicológica y un acompañamiento para todos los trabajadores, jubilados y pensionados de la UAQ. A través de seis programas de intervención y vinculación.

Logrando el desarrollo de un nuevo proyecto de vida, considerando su ámbito social, económico, laboral personal, salud y psicológico.

Se trata de sumarmos a todos los programas que ofrece la UAQ, para despertar y desarrollar nuevas metas y objetivos.

¿Porqué asistir a PROAPA?

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

Porque somos personas con necesidades humanas:

Fisiológicas

Psicológicas

Y tenemos que aprender a cubrirlas de la mejor manera.

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

¿Cuáles son sus Objetivos?

Aplicar y desarrollar herramientas

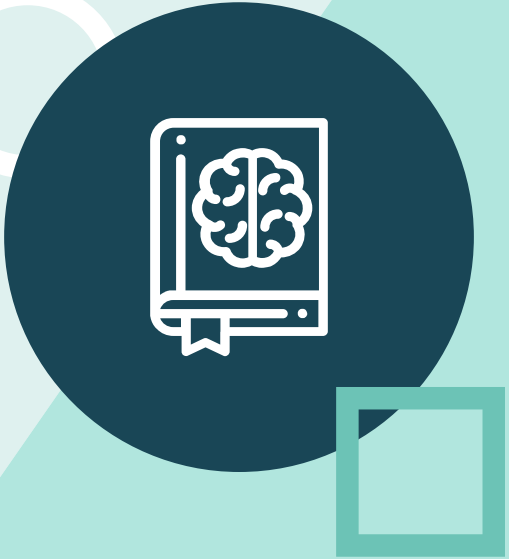
Identificar y determinar necesidades

Sugerir la atención psicológica, terapia breve

Establecer vínculos para los programas

Aplicar al Programa prejubilatorio

¿Cuáles son sus programas?



PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

1.- Áreas de intervención

Trastornos psicológicos, tanatología, sexualidad y adicciones.

2.- Personas mayores

Inicios de Alzheimer, autocuidado, jubilación, pensión , viudez y perspectiva de género.

3.- Educación y Psicopedagogía

Talleres (webinar), orientación vocacional, asesorías académicas y tecnológicas.

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

4.- Salud enfocada en el autocuidado

Nutrición, descanso, fisioterapia-física-neuronal, ocio, higiene, espiritualidad.

5.- Actividad ocupacional

Culturas, Interculturalidad, y las bellas artes.

6.- Orientación y acompañamiento en el proceso de vida y carrera administrativa y legal.

Trabajadores, prejubilados, jubilados y pensionados.

Y al familiar del pensionado/a (deceso).

¿Para que asistir a PROAPA?

Lograr un autoconocimiento, manejar mis emociones y pensamientos, creando una salud física y mental de bienestar.

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

¿Dónde puedo tener el servicio?

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

SERVICIO VIRTUAL

Se enviará el ID, y contraseña por Zoom.

45 min por seis semanas (terapia-breve)

o

45 min por acompañamiento.

REQUISITOS

Consertar cita enviando un whatsapp al tel: 4423199922 o email: proapa@uaq.mx; anexando credencial de elector con fotografía, clave de trabajador, adscripción, y hora deseable de la cita.

No tiene costo

SERVICIO PRESENCIAL

Presentarse al edificio de Rectoría, planta baja.

.

Horario

8:00 a 16:00 h.

de lunes a viernes

¿Quiénes integran PROAPA?

PROAPA
Trabajadores, Jubilados y Pensionados
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

Coordinadora
Jennifer López Nava
Lic. Psicóloga Clínica
Egresada de Lic. en Educación
Egresada Mtría. Inv. Med. Geriatría
jenniferlopeznava@uaq.mx

Auxiliar de promoción y vinculación
Anayansi Bañuelos Ledesma
Lic. en Antropología Social
Esp. en Fam. y prevención de la Violencia.
anayansi.banuelos@uaq.mx

El Programa de Atención Psicológica y Acompañamiento, para trabajadores Pensionados y jubilados de la UAQ, protege sus datos de acuerdo: https://transparencia.uaq.mx/documentos/AVISO-DE-PRIVACIDAD.pdf

Estamos en servicio para todos ustedes, gracias.