

#pae Programa de Asesoramiento Psicológico

El **Programa de Asesoramiento Psicológico (#pae)** es un servicio de atención psicológica que la Universidad pone a tu disposición de forma gratuita por si necesitas en algún momento gestionar cualquier posible malestar emocional que puedas experimentar.

¡Cuenta con tu psicólogo/a online cuándo y dónde los necesites!

Pedir asesoramiento psicológico puede ser clave para cuidar tu salud emocional y prevenir daños.



#pae Programa de Asesoramiento Psicológico

Con el **#pae** tienes un psicólogo disponible para ti, **24 horas los 7 días de la semana**, de forma automática. Puedes usarlo cuándo y dónde lo necesites, como te resulte más cómodo: por teléfono, correo electrónico o chat.

¿Cómo me puede ayudar?

El PAE puede ser de gran utilidad en tu día a día, por ejemplo:

- Si necesitas orientación a la hora de tomar decisiones en tu carrera.
- Si estás inmerso en algún conflicto puntual con compañeros o amigos.
- En épocas de exámenes, si quieres aprender herramientas para organizarte mejor o ser más productivo
- O si estás sintiendo algún tipo de ansiedad o malestar puntual, ya sea por tu situación personal, familiar o bien por la incertidumbre que puede estar generándote la Covid-19.

¿Quién hay detrás del #pae?

Es un servicio totalmente ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL y tendrás a tu disposición a un equipo de psicólogos de la consultora externa AfforHealth, que te ayudarán a cuidarte emocionalmente, facilitándote estrategias y herramientas útiles para gestionar lo mejor posible tu día a día.

¿Cómo puedo usarlo?

Es muy fácil de usar. Elige el canal de comunicación que mejor se ajuste a tus necesidades y ¡empieza a cuidarte!

¿Cómo puedo hacer uso del #pae?



911 59 59 19



app mypsico

*Disponible en Google Play y App Store
Código: UPCTPDI / UPCTPAS



pae@afforhealth.com