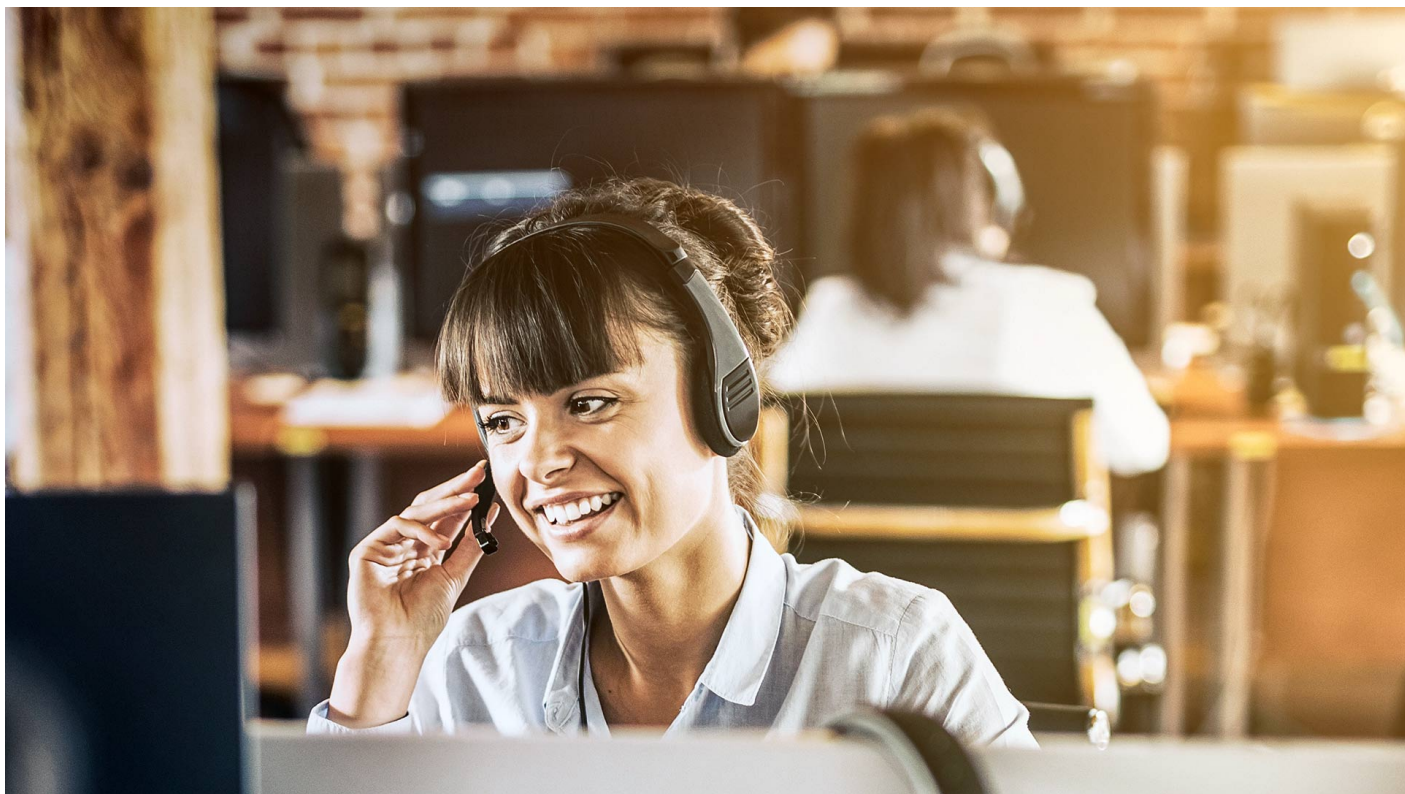


# ¿Qué pasa cuando llamas a la línea de apoyo emocional del Tec?



¿Sabías que como alumno del Tec tienes **ayuda emocional** sin costo, las 24 horas, los 365 días del año, a través de un [número telefónico](#) o [vía web](#)?

La [línea](#) es un **servicio directo confidencial** para ti como alumno de prepa, profesional y posgrado, así como para tus familiares.

LLama al: [800 813 9500](tel:8008139500) o [442 295 3004](tel:4422953004)

O ingresa a: [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)

## ¿PERO QUÉ PASA CUANDO LLAMAS?

### 1.- Es confidencial.

Ruth Cuéllar, coordinadora nacional de **Bienestar y Consejería del Tec**, y Nancy Alvarado, supervisora del departamento emocional de la [línea de apoyo del Tec](#), te lo aseguran:

**"Aquí puedes tener tu espacio de absoluta confidencialidad, como un regalo para ti. Y si tú lo deseas, puedes tener un seguimiento"**, resalta Ruth.

**"La línea es confidencial. Significa que (el estudiante) tiene que compartir sus datos, pero éstos no son compartidos con nadie más. No es anónima, pero sí confidencial"**, añade Nancy.

## 2.-Puedes hablar cuando quieras y de lo que quieras.

"Lo que ofrecemos es un espacio de **acompañamiento emocional**; que **un psicólogo** esté en línea las **24 horas del día**", explica Nancy.

"**Vas a hablar con un psicólogo**, y vas a poder **hablar de todo lo que a ti te interesa**, cualquier tema es importante", agrega.

## 3.- Hay alguien que te escuchará y apoyará.

Ruth y Nancy enfatizan que todos las personas que atienden **están capacitadas y dispuestas al 100%** para **escuchar y apoyar**.

Línea de apoyo width="1920" loading="lazy">

## 4.- No es solo ayuda de una vez; puedes seguir recibiendo apoyo con la misma persona.

Una de las **ventajas** de usar la línea de apoyo es también que puedes recibir **seguimiento** con un **mismo terapeuta durante varias sesiones** con el fin de generar **compromisos** con la misma persona.

"Puedes **llamar todas las veces que sean necesarias**, pero **hay una estructura**, para que generes tus propias **herramientas de contención**, de cómo **desahogarte**", indica Nancy.

## 5.- Puedes recibir también apoyo presencial gratuito.

Si el psicólogo estimas que necesitas **atención presencial**, te puede ayudarte a coordinar un **seguimiento presencial de varias sesiones, sin costo**, con servicios privados o con los psicólogos de tu campus.



width="900" loading="lazy">

Las temáticas en donde te pueden apoyar son diversas, como: **problemas de pareja, situaciones de estrés, conflictos en casa, depresión, alejamiento de seres queridos.**

Si te sientes triste, **deprimido, ansioso** o con ideas de atentar contra tu integridad, no dudes en recurrir a este servicio.

*"No tomes decisiones precipitadas. A veces podemos llegar a sentirnos mal y no sabemos hacia dónde ir, pero **recibir el acompañamiento de un profesional puede aclararte** o acompañarte en el proceso de **ver opciones**", dice Nancy.*

***"Haz una llamada antes de pensar que estás solo, que no puedes con los retos que te habías propuesto".***

Mujer de línea de apoyo width="833" loading="lazy">

## **AYUDA EMOCIONAL, MÉDICA, LEGAL Y NUTRICIONAL**

- Las áreas **emocional** y **médica** están disponibles las 24 horas del día y 7 días de la semana
- Las áreas **legal** y **económica**, de lunes a sábado de 9 am – 9 pm
- **Nutricional**, de lunes a viernes de 9 am – 9 pm

(442) 2 95 3004 800 8139 500

NUESTROS HORARIOS DE SERVICIO

24 hrs.  
365 días



24 hrs.  
365 días



9 am  
9 pm  
L-V




9 am  
9 pm  
L-S



9 am  
9 pm  
L-S



TODOS



EMOCIONAL



MÉDICA



NUTRICIONAL



LEGAL



ECONOMÍA FAMILIAR

width="981" loading="lazy">?

**TAMBIÉN PUEDES LEER:**