

# CICLO DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOEMOCIONAL ESPECIALIZADO PARA PERIODISTAS

Julio 2025 – Diciembre 2025

Esta propuesta plantea un ciclo de acompañamiento psicoemocional de 5 meses para periodistas del Colectivo de Periodistas (CAP) que viven bajo condiciones de alto riesgo, violencia estructural, trauma crónico y desgaste emocional. El ciclo ofrece un modelo mixto de espacios grupales teóricos, entrenamientos breves y recursos digitales de acompañamiento con el objetivo de fortalecer la regulación emocional, el autocuidado sostenible y el sentido de agencia.



¡Abierto, gratuito y absolutamente confidencial!

- Un taller teórico la primera semana de cada mes sobre temáticas de interés para tu salud mental.
- Tres talleres prácticos mensuales para ayudarte con herramientas propias de la psicología clínica. ¡Cada **martes a las 7:30 A.M.** y cada **jueves a las 6:30 P.M.!**
- Chat AI especializado en apoyo psicoemocional para que puedas gestionar tu propia salud mental. Envía **CAP2025 al +502 3720 4173 por WhatsApp** para acceder.
- Sesiones de terapia por videollamada gratuitas ¡Solamente tienes que rellenar el formulario de petición de terapia!
- Recursos mensuales sobre temáticas de salud mental interesantes. ¡Infórmate a tu ritmo!

Recuerda: Estos servicios son completamente seguros y confidenciales.



Temáticas mensuales:

○	<b>Agosto 2025</b>	“¿Qué me está pasando? Comprender el impacto del trauma”
○	<b>Septiembre 2025</b>	“Ansiedad, amenaza y consumo como forma de escape”
○	<b>Octubre 2025</b>	“Culpa, rabia y cómo no perderse en ellas”
○	<b>Noviembre 2025</b>	“El autocuidado como resistencia”
○	<b>Diciembre 2025</b>	“Burnout y escucha corporal”

¡Forma parte de la comunidad en WhatsApp para recibir todo el contenido a tiempo real!