

Servicio de Apoyo Psicológico

¿Te encuentras ansioso, estresado o triste? ¿Consideras que enfrentas un periodo difícil?

La emergencia por COVID, el encierro en casa, la incertidumbre sobre nuestro futuro personal, profesional o económico, pueden, sin duda, estar afectándonos de muchas maneras: en nuestro bienestar personal, psicológico o emocional, en nuestras tareas cotidianas y vida laboral o académica; e incluso, en múltiples dimensiones de nuestras relaciones sociales. Lo que enfrentamos ha tenido consecuencias; cuidamos la salud física pero parece que la salud emocional se ha venido abajo y para salir adelante, es importante reconocer esto. ¿Qué hacer frente a esta situación? ¿Cómo afrontarla de forma que podamos vivir con mayor tranquilidad o sin que nos cause mayores problemas?

Deberíamos lograr identificar con mayor precisión los sentimientos, pensamientos, miedos y temores que pudiéramos estar experimentando y reconocer si son un obstáculo para nuestro bienestar, saber qué hacer al respecto y, si fuera el caso, conocer en dónde encontrar la ayuda profesional que pudiéramos necesitar.

En el posgrado, es nuestro interés preparar un tipo de guía para poderlos ayudar a identificar si sienten que su salud emocional está comprometida y tengan los canales pertinentes para pedir ayuda.

Si decides o consideras que necesitas apoyo, te brindamos algunas opciones que pueden servir:

- Puedes acercarte a los psicólogos en la ENES, quienes te brindarán contención y guía; ellos no brindan psicoterapia pero se ofrece orientación psicoeducativa a partir de intervenciones breves, y si identifican que el o la estudiante requieren de una intervención especializada, le recomiendan asistir con un psicoterapeuta o psiquiatra. No obstante, están capacitados para atender casos de crisis psicológicas y brindar contención emocional de manera inmediata, en caso de que alguno de sus estudiantes lo requiera.
- La Universidad Iberoamericana (IBERO) también tiene una línea de psicólogos voluntarios sin costo, también te puedes acercar a ellos: 55 – 4172 – 0417.



Aún con tantas redes sociales, ¿la contingencia te hace sentir una **soledad muy grande**?

foto: @haroldblog

PODEMOS AYUDARTE, ☎ 55 41 72 04 17
psicólogos/as voluntarios - SIN COSTO

Para todo el público 8:00am a 11:00pm ayudapsicologicamexico@gmail.com

asevia
Asociación de Especialistas de Psicología ASEP
#SomosIbero
AYUDANDO A MÉXICO CON APOYO EMOCIONAL

- Este es un directorio de instituciones y /o especialistas que espero les sea de gran utilidad y por si prefieren contactar directamente:

INSTITUCIÓN	CONTACTO	SERVICIO	COSTO
ENES MORELIA	btapia@enesmorelia.unam.mx mviveros@enesmorelia.unam.mx aceja@enesmorelia.unam.mx uee@enesmorelia.unam.mx	Orientación Psicoeducativa Atención en casos de crisis psicológica Derivación a especialistas o instituciones de salud mental	gratuito
CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL MORELIA	Número telefónico: 443 3243381	Atención psicológica	\$50 a \$200
CENTRO INTEGRAL DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA (CIIP) UMSNH	Número telefónico: 443 312 9909	Atención psicológica	\$70 entrevista de admisión \$200 consulta
CENTROS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y SOCIAL (CAS) UVAQ	Número telefónico: 443 3237850	Atención psicológica	\$150
INSTITUTO DE LA MUJER MORELIANA PARA LA IGUALDAD SUSTANTIVA (INMUMO)	Número telefónico: 443 2327000	Atención psicológica	gratuito
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNAM	Número telefónico: 50 25 08 25	Atención psicológica a distancia	gratuito
PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL DE LA UNAM	http://psiquiatria.facmed.unam.mx Enviar correo a: dsprm_clinica@facmed.unam.mx	Atención psiquiátrica	Gratuito por meet google
CRUZ ROJA MEXICANA	Número telefónico: 443 1447320	Atención psicológica	\$150
CENTRO DE ATENCIÓN PSICOANALÍTICA INTEGRAL DE MICHOACÁN (CAPYM)	Número telefónico: 443 119 8684	Atención Psicológica	\$350

Especialistas:

Alfonso Arellano Echanove	443 1834451	Atención psicológica	\$500
Susana Villalón	443 1550635	Atención psicológica	\$350
Susana Tapia	443 4108616	Atención psicológica	\$500
Luis Enrique Serna	443 3391355	Atención psicológica	\$600
Daniela Sierra Chávez	443 2732017	Atención psicológica	\$500
Héctor Orozco Gómez	443 1583456	Atención psicológica	\$400
Alfredo Emilio Huerta	443 2050121	Atención psicológica	\$350
Bruno Montesano	443 3159440	Psiquiatría	\$800
Misael Tapia	44 33129004	Psiquiatría	\$800
Edgar López Tarabay	443 3391355	Psiquiatría	\$800
Elizabeth Yañez Soto	443 2987802	Psiquiatría	\$800

- También les comparto un enlace de cursos y talleres gratuitos que ofrece la UNAM a través de la Facultad de Psicología y su programa "Mi salud también es mental", para estudiantes y profesores.
<https://programas.cuaed.unam.mx/psicologiarecursos/moodle/course/index.php?categoryid=2>

En caso de una intervención en crisis o emergencia psicológica, pueden llamar a:

- Línea UNAM Call center 55 50 25 08 55. Horario de 8:00 a 18:00 hrs. de lunes a viernes.
- SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono: (55) 5259-8121 Horario de 8:00 a 20:00 hrs.
- Dirección General de Atención a la Salud (DGAS) dispone del servicio de ayuda en situación de crisis. Se puede escribir a: sos@correo.unam.mx o llamar al 55-5622-0127 o 31.