

ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PSIQUIÁTRICA EN LA UNAM

Para ponerte en contacto con profesionales de la salud mental, por favor ingresa a la página:

<https://saludmental.unam.mx/>

En este portal encontrarás diversas opciones en distintas sedes de la UNAM. Aunque en este momento se ofrecen servicios en línea, en muchos casos volverán a ser presenciales, por lo que te sugerimos que antes de elegir una opción, consideres la ubicación de cada una de las sedes.

Al ingresar al menú principal, da click en la sede que elegiste.

ACÉRCATE A NOSOTROS



¿Cómo te sientes? averigüalo
Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental COVID-19

Si ingresas a la **Facultad de Medicina**, puedes elegir diferentes opciones que te llevarán al portal que te permitirá **agendar una cita**.

También encontrarás una amplia oferta de **talleres** para aprender a manejar tu consumo de alcohol, mejorar tus habilidades para la vida, aprender a afrontar de mejor manera las distintas situaciones a las que te enfrentas, manejar la frustración, entre otros. Cada mes se publican los talleres que se impartirán con las fechas y los detalles para inscribirte a los mismos.



The screenshot displays the website for the Facultad de Medicina. At the top, there is a banner with the faculty's name and logo. Below this, several service cards are listed, each with an icon and a description:

- Programa de prevención del suicidio**
Valoración y detección del riesgo suicida.
Tratamiento de trastornos asociados.
Farmacología:
Psicofarmacología.
Intervenciones psicosociales.
- Atención de crisis de pánico**
Apoyo psicológico.
Evaluación, diagnóstico y tratamiento.
- Clinica de Psiquiatría y Salud Mental**
- La atención en la CLIA se caracteriza por un alto sentido de humanismo y profesionalismo, con un equipo integral conformado por los servicios de trabajo social psiquiátrico, psicología y psiquiatría.**
Se ofrece psicoterapia cognitivo-conductual individual y grupal, y tratamiento farmacológico.
- Talleres**
¿Te gustaría aprender a manejar tu consumo de alcohol?
Análisis de la función de tu consumo de alcohol.
Desarrolla habilidades de rechazo.
Manejo de emociones que te llevan a consumir.
Planificación de tu consumo.
- Habilidades para la vida**
Aprendizaje autónomo que te permitan incrementar tus habilidades sociales, cognitivas y emocionales para afrontar de manera eficaz las problemáticas de la vida cotidiana.

En la **Facultad de Psicología**, encontrarás el **Programa de Atención Psicológica a Distancia**, donde se te podrá brindar atención psicológica por teléfono al **55 50 25 08 55**.

También puedes acceder a los **Centros de Formación y Servicios Psicológicos**, donde te solicitarán contestar un cuestionario para canalizarte adecuadamente.



Además, puedes ingresar al sitio <http://www.espora.unam.mx/>

Donde puedes solicitar una cita eligiendo la entidad en la que estudias



Otra opción, es escribir a espora@posgrado.unam.mx y solicitar una cita. Los coordinadores del servicio te pondrán en contacto con un psicoterapeuta del programa o con alguno que esté cerca de ti.

Si entras a **FES Iztacala** puedes encontrar [webinars](#) y [psicoterapeutas](#) en **CAOPE Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes**.

O bien, puedes ingresar al apartado de **CAPED Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia** si necesitas ayuda con tus [hábitos y metodologías de estudio](#).

Igualmente, puedes encontrar ayuda ante [situaciones de crisis](#), en **CREAS** donde encontrarás psicólogos y voluntarios disponibles.



En **FES Zaragoza**, encontrarás **Apoyo psicológico COFIE** donde puedes **contactarles** electrónicamente, o a los teléfonos **55 85 57 09 62** y **55 85 57 73 17**.

Si en algún momento tienes una **crisis**, puedes ingresar a **Primeros auxilios psicológicos y contención COFIE** o comunicarte a los teléfonos **55 8557 0962** y **55 8557 7317**.



Si eliges la **FES Aragón**, puedes solicitar ayuda en **Asesoría Psicológica**. Las **citas** se programan en **fechas específicas** de cada mes.



Si Ingresas a las **FES Acatlán**, puedes entrar a **Centro de Orientación Educativa y Servicios Integrales (COESI)** donde enviando un correo a orientacionpsicologica@acatlan.unam.mx encontrarás orientación psicológica a distancia y canalización a instituciones especializadas para problemas psiquiátricos.



En la **FES Cuautitlán** puedes solicitar atención para **crisis emocional** y acceso al **programa de crecimiento personal** e incluso de acompañamiento psicopedagógico y escuela para padres enviando un correo a **sac.fesc@cuatitlan.unam.mx** o ingresando a la página de Facebook del **Departamento de Orientación Educativa**.



The image shows a Facebook post from FES Cuautitlán. The top part of the post features a photograph of a large outdoor sculpture with the letters 'FES' in yellow and 'UNAM CUAUTITLÁN' in blue. Below the photo is a white box with a blue border containing a list of services. To the left of the list is a green icon of two people talking. In the bottom right corner of the white box is a hand cursor icon.

- Acompañamiento psicopedagógico presencial y en línea
- Orientación vocacional
- Asesoría escolar
- Programa de Formación Profesional
- Escuela para padres
- Programa de Crecimiento Personal
- Crisis emocional

Si entras a la **ENEO**, puedes elegir la opción **Contención emocional** o agendar una cita llamando al **553 50 72 18** o al **800 461 0098**.



En el caso de que elijas **UNAM DGAS**, debes de considerar que, aunque cuentan con el **Centro Médico Universitario, Servicio de Orientación en Salud (SOS) y Consulta Externa para Atención Psicológica Médica o Psiquiátrica**, solamente ofrecen actividades presenciales y que no ofrecen servicio en línea.





Esperamos encuentres esta información de utilidad

¡Gracias por ponerte en contacto con nosotros!