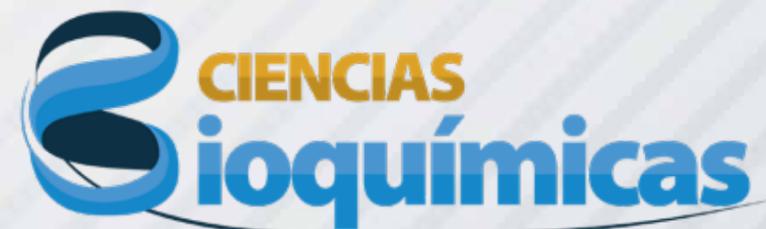


APOYO

PSI
CO
LÓgi
CO

PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN



APOYO
Psicología
CO

¿Requieres de atención emocional y/o asistencia en crisis?

La UNAM te apoya con los siguientes servicios disponibles vía telefónica y en línea:



PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A DISTANCIA

Atención a población de la UNAM, público en general y personal de salud:
Programa de atención psicológica de la Facultad de Psicología

- ▶ Información:
<https://misalud.unam.mx/covid19/>



SERVICIO PSICOLÓGICO CAMPUS MORELOS

Atención a población de la UNAM:
Orientación y formación integral, atención psicológica

Horarios de atención:
Lunes a viernes de 9:30 a 19:00 horas
✉ ofi@morelos.unam.mx

- ▶ Información:
http://www.morelos.unam.mx/servicio_psicologico/



CALL CENTER DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Atención a población de la UNAM
Servicio gratuito en el que se apoya de manera directa a quienes pasen por una crisis o un momento difícil

- ✉ Horarios de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a 18:00 horas
- ☎ 55 5025 0855



PROGRAMA ESPORA PSICOLÓGICA

Atención a la comunidad estudiantil UNAM: los malestares emocionales son frecuentes y afectan distintas áreas, como los ámbitos escolar, familiar, social, las relaciones de pareja, la sexualidad, entre otras.

ESPORA Psicológica existe como una atención profesional, especializada y gratuita

✉ espora.unam@gmail.com

- ▶ Información general:
<http://www.espora.unam.mx/>



SERVICIO DE ATENCIÓN A LA SALUD (SOS)

Apoyo estudiantil para crisis y violencia:
Orientación, consejería y asesoría sobre:

- ▶ Alimentación saludable
- ▶ Salud sexual y reproductiva
- ▶ Consumo de sustancias psicoactivas
- ▶ Violencia en el noviazgo, familiar y *bullying*

Horarios de atención:

Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas

☎ 55 5622 0127 o 31

- ▶ Información:
<http://www.dgsm.unam.mx/sistema-de-orientacion-en-salud.html>



PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A DISTANCIA

APOYO

PSI
CO
LÓGI
CO

Si experimentas algunas de estas emociones o situaciones:

- ▶ Estrés
- ▶ Distanciamiento/enojo
- ▶ Ansiedad/tristeza
- ▶ Somatización
- ▶ Consumo de alcohol
- ▶ Violencia

Tómate el tiempo para evaluar tu nivel de riesgo a desarrollar alguna condición que afecte tu salud mental y toma algunas medidas.

Modelo de atención: orientación sobre conductas saludables a través de infografías y recibe apoyo psicológico si lo consideras necesario.

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Responde al cuestionario en la siguiente liga:

<https://misalud.unam.mx/covid19/>

La información sobre tu identidad está resguardada, ¡ánimate a evaluar tu salud mental!

APOYO

PSI
CO
LÓGI
CO



PROGRAMA ESPORA PSICOLÓGICA

Si tienes alguno de estos problemas puedes pedir apoyo:

- ▶ Estado de ánimo
- ▶ Autoestima
- ▶ Situaciones familiares
- ▶ Preocupaciones de pareja y/o sexuales
- ▶ Situaciones sociales
- ▶ Pensamientos de autolesión

MODELO DE ATENCIÓN

Psicoterapia breve, psicoanalíticamente orientada, con dos entrevistas de diagnóstico y 12 sesiones de tratamiento.

OBJETIVO

La atención del paciente está dirigida hacia el entendimiento y significados de su problemática. Actualmente, por la contingencia, la atención es a distancia.

Coordinación Espora UNAM

- ▶ Dra. Bertha Blum Grynberg
- ▶ Mtro. Vicente Zarco Torres
- ✉ espora.unam@gmail.com

▶ UNIDAD DE POSGRADO

Dra. Janett Esmeralda Sosa Torralba
Jefa de sede
espora@posgrado.unam.mx

▶ FACULTAD DE QUÍMICA

Mtra. Ana Carreño Mendoza
Jefa de sede
espora@quimica.unam.mx

▶ INSTITUTO DE FISIOLÓGÍA CELULAR

Mtra. Alma Gabriela Gómora Figueroa
Jefa de sede
espora@ifc.unam.mx