

RED NACIONAL DE MUJERES



ME CUIDO, NOS CUIDAMOS

***GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO  
EMOCIONAL, AUTOCUIDADO  
Y CUIDADO COLECTIVO  
PARA MUJERES LIDERESAS***



## **Red Nacional de Mujeres**

**Coordinación de la Red Nacional de Mujeres:**

Susana Mejía González

**Autoría:**

Estefanía Mejía González, Keythell Gómez Guerrero  
y María de los Ángeles Ríos Zuluaga

**Edición de textos:**

Miriam Cotes Benítez

**Diagramación:**

Katy Jiménez Calderón

**Este recurso fue elaborado y producido por la Red  
Nacional de Mujeres-Colombia.**

**Bogotá, 2025**

# Introducción

## 1. Qué es la Red Nacional de Mujeres (RNM)

La RNM es una articulación de mujeres independientes, feministas, lideresas y organizaciones sociales de mujeres con presencia en diferentes lugares de Colombia. Desde hace más de treinta años trabajamos por el fortalecimiento pleno de la ciudadanía de las mujeres mediante el reconocimiento y la garantía de la autonomía física, económica y política y la construcción de paz con las mujeres. Desarrollamos nuestro trabajo en cuatro líneas: 1. El derecho a una vida libre de violencias, 2. El derecho a la participación política de las mujeres, 3. Los derechos sexuales y reproductivos y 4. La participación de las mujeres en la construcción y el mantenimiento de la paz.

En desarrollo de nuestro trabajo, hemos identificado la necesidad de construir herramientas para el manejo emocional por parte de las mujeres líderes que trabajan en la defensa de los derechos humanos, puesto que en el ejercicio de su liderazgo enfrentan hechos de violencia y discriminación que tienen un fuerte impacto en su salud mental y en su bienestar emocional. Por ello, desde la Red Nacional de Mujeres queremos ofrecer esta herramienta para prevenir y promover prácticas de autocuidado y cuidado colectivo emocional.

## 2. Objetivo general y alcance de la guía

### Objetivo general:

Prevenir y promover prácticas de autocuidado y cuidado colectivo emocional en las mujeres lideresas que trabajan en procesos de incidencia política territorial.

Esta guía servirá como recurso para que puedan:

- » Aprender a reconocer, nombrar y expresar sus emociones.
- » Practicar ejercicios individuales y colectivos que les permitan regular sus emociones.

### Metodología

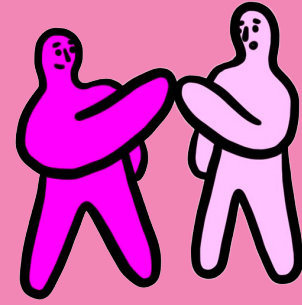
Para realizar esta guía, hicimos una investigación que nos permitió identificar las principales emociones que afectan a las mujeres en el contexto territorial y, con base en ello, construimos la guía que les estamos presentando.

### **3. Enfoque psicológico**

El enfoque psicológico de esta guía es el de la terapia cognitivo-conductual, un modelo que aborda diversas condiciones mentales y ayuda a las personas a que sean conscientes de sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales y las transformen en patrones más adaptativos que les permitan trabajar sus problemáticas y experimentar un mayor bienestar.

Es de suma importancia aclarar que esta guía **NO** suple un proceso de psicoterapia. Si el problema en materia de salud mental persiste, es importante acudir a un especialista en psicología, ya sea en la EPS o de manera particular, que cuente con tarjeta profesional expedida por el Consejo Colombiano de Psicólogos.

# ***Las emociones son parte de la vida***



Todas las personas tenemos emociones. Son parte esencial de la naturaleza humana. Seguro que las has sentido: algunas de ellas son agradables, por ejemplo, la alegría, y otras son menos agradables, por ejemplo, la rabia. Sin embargo, ninguna de ellas es mala.

Es importante que comprendamos que todas y todos experimentamos emociones cotidianamente e intentamos hacer frente a ellas de distintas maneras. También es muy importante que entendamos que las emociones en sí mismas no son un problema. Lo que puede llegar a ser problemático es la forma en que nos relacionamos con ellas y el hecho de que no podamos gestionarlas de manera que no nos hagamos daño a nosotras mismas o a los demás.

Pensemos, por ejemplo, en el miedo: esta emoción, que a veces puede ser muy intensa, nos ayuda a protegernos en situaciones peligrosas. En cuanto a la tristeza, es natural sentirla en situaciones de duelo, por ejemplo, cuando perdemos a alguien querido. Como vemos, las emociones hacen parte de nuestra vida. Sin emociones, nuestras vidas serían planas y seríamos como robots. Las emociones nos permiten conectarnos con los demás y hablan de nuestras necesidades, frustraciones y derechos, nos motivan a hacer cambios, a escapar de situaciones difíciles o a saber cuándo estamos satisfechas.

Generalmente, las emociones se activan a partir de un acontecimiento. Los acontecimientos que nos provocan la emoción pueden ser externos o internos, actuales, pasados o futuros, reales o imaginarios. Un acontecimiento interno puede ser un dolor de muelas que nos genera miedo o angustia. Un acontecimiento externo puede ser un robo en el que nos vemos involucradas. Puede ser que, al recordar un hecho del pasado, se active una emoción, por ejemplo, si recordamos la enfermedad de un ser querido podemos sentir tristeza. Las emociones también pueden surgir frente a hechos reales o imaginarios. A veces, el sólo imaginar algo puede hacernos sentir una emoción, por ejemplo, si imaginamos que vamos a encontrarnos con alguien a quien queremos mucho, nos puede dar alegría o si fantaseamos con algún tipo de tragedia, esto puede causarnos miedo.

Entrenar la habilidad que todas las personas tenemos de reconocer qué acontecimientos nos causan determinadas emociones, identificar las reacciones fisiológicas que desencadenan y nombrarlas, nos hace más conscientes de ellas y, al hacernos más conscientes, podemos decidir más libremente cómo actuar frente a una determinada situación. En algunos casos podemos decidir no propiciar

encuentros que no sean indispensables con personas que sabemos que nos van a irritar con sus comentarios prejuiciados. En otros casos, puede que queramos estar con personas que nos hacen irritar, pero tenemos la fortaleza para ponerles límites. También podría ser que en algunos casos más, podamos no engancharnos con esas personas y por así decirlo, dejemos pasar sus comentarios como quien ve llover estando a buen resguardo. Lo importante es que, con base en la consciencia de las emociones, que implica saber qué acontecimientos las propician, qué reacciones fisiológicas ocasionan y cómo se llaman, podamos decidir qué hacer en cada momento. Buena parte de lo que vamos a aprender o a fortalecer con esta guía es a ser conscientes de las emociones y, así, poder autorregularnos.

**Para empezar a transformar tu relación con las emociones, repite esta frase en tu día a día:**



***Todas las emociones hacen parte de mi vida. Las acepto por lo que son. La felicidad como única emoción en la vida **NO** es posible, porque soy el resultado de muchas vivencias y experiencias que producen distintas emociones.***

## ***Reconocer, nombrar y expresar nuestras emociones***

En la escuela e incluso en la familia o en la comunidad no es frecuente que nos enseñen a gestionar nuestras emociones. La mayoría de las veces nos piden que las reprimamos o las neguemos y en ocasiones, debido a no saber cómo gestionarlas, terminamos expresándolas de formas dañinas para nosotras y nuestros seres queridos, nuestra comunidad e incluso la sociedad en general. Por eso, es importante, en cualquier etapa de la vida, recibir educación emocional para aprender a fluir con las emociones y que no se nos conviertan en una carga que nos haga difícil disfrutar de las cosas buenas de la vida.

## ***Regularnos emocionalmente***

En esta guía incluimos unos ejercicios que puedes hacer para entrenarte en la regulación emocional, es decir, en la habilidad para gestionar las emociones y mantenerte equilibrada y, así, responder de forma fluida ante los desafíos propios de la vida, sin que los acontecimientos nos desborden y nos veamos actuando de forma impulsiva. Gestionar de forma adecuada las emociones contribuye a nuestro bienestar, el de nuestra familia, nuestra comunidad y nuestra sociedad.

## ***Darnos cuenta de las emociones***

La conciencia emocional consiste en reconocer nuestras emociones, es decir, darnos cuenta de si estamos sintiendo rabia, celos, frustración, alegría o cualquier otra emoción. Este reconocimiento se logra mediante la autoobservación (la observación de una misma) e implica ser conscientes de las causas de la emoción, de las sensaciones físicas que la acompañan, de los pensamientos y creencias que surgen en ese momento y de las reacciones que tenemos ante su aparición.



Para reconocer una emoción es necesario identificar las reacciones corporales que la acompañan. A medida que aprendemos a observarnos a nosotras mismas sin juzgarnos, nos damos cuenta de que ciertas reacciones corporales se asocian a la presencia de una determinada emoción, por ejemplo, cuando tenemos miedo, se nos acelera el corazón, se nos hace un “nudo” en el estómago y hasta nos pueden dar ganas de vomitar. Cuando sentimos rabia, la cara se nos pone roja, la voz se nos eleva, nos tiemblan las manos y la voz... Reconocer estas sensaciones físicas nos permite anticipar la llegada de la emoción y no reaccionar de manera automática con comportamientos que no resultan muy sabios. Es importante insistir en que reconocer y aceptar las sensaciones físicas que acompañan una emoción es un entrenamiento en el que a medida que practicamos nos vamos haciendo mejores. Puede ser que no todas las veces logremos ser conscientes de nuestras emociones, pero lo que sí es cierto es que lo podemos ir logrando a medida que nos entrenemos.

A continuación, dejamos un listado que las puede guiar para reconocer las reacciones físicas que acompañan a las diferentes emociones. Es bueno que sepan que estas reacciones no son peligrosas, así se sientan fuertes. Claro que no es aconsejable que se vuelvan crónicas, pero incluso aprender a reconocerlas y aceptarlas puede ser un primer paso para que no sea así. De todas formas, es importante reconocer cuándo se trata de una reacción fisiológica propia de una emoción y cuándo podría tratarse de algún problema de salud y, si creemos que es así, consultar con un médico o una médica.



## ***Sensaciones fisiológicas de las emociones***

---

Taquicardia o palpitaciones (“corazón a mil”).

---

Opresión en el pecho.

---

Sensación de ahogo.

---

Respiración acelerada.

---

Temblores en manos, pies u otras partes del cuerpo.

---

Sudoración excesiva sin razón.

---

Molestias digestivas.

---

Náuseas.

---

Vómito.

---

“Nudo” o “vacío” en el estómago.

---

“Nudo” o “vacío” en la garganta.

---

Sensación de calor corporal.

---

Sensación de calor en la cabeza.

---

Escalofríos.

---

Rigidez muscular (espalda, cuello, brazos, piernas).

---

Fatiga o cansancio extremo sin razón.

---

Mareos.

---

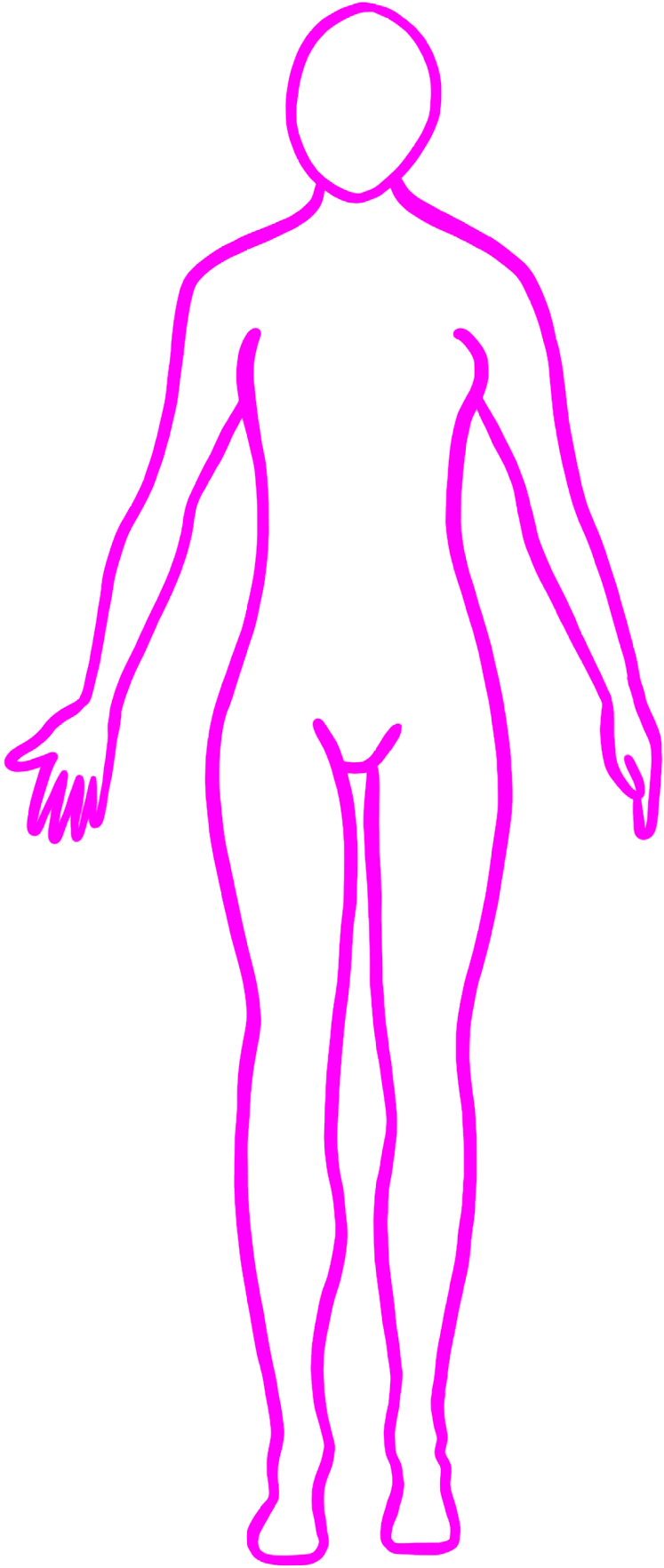
Inestabilidad o falta de equilibrio.

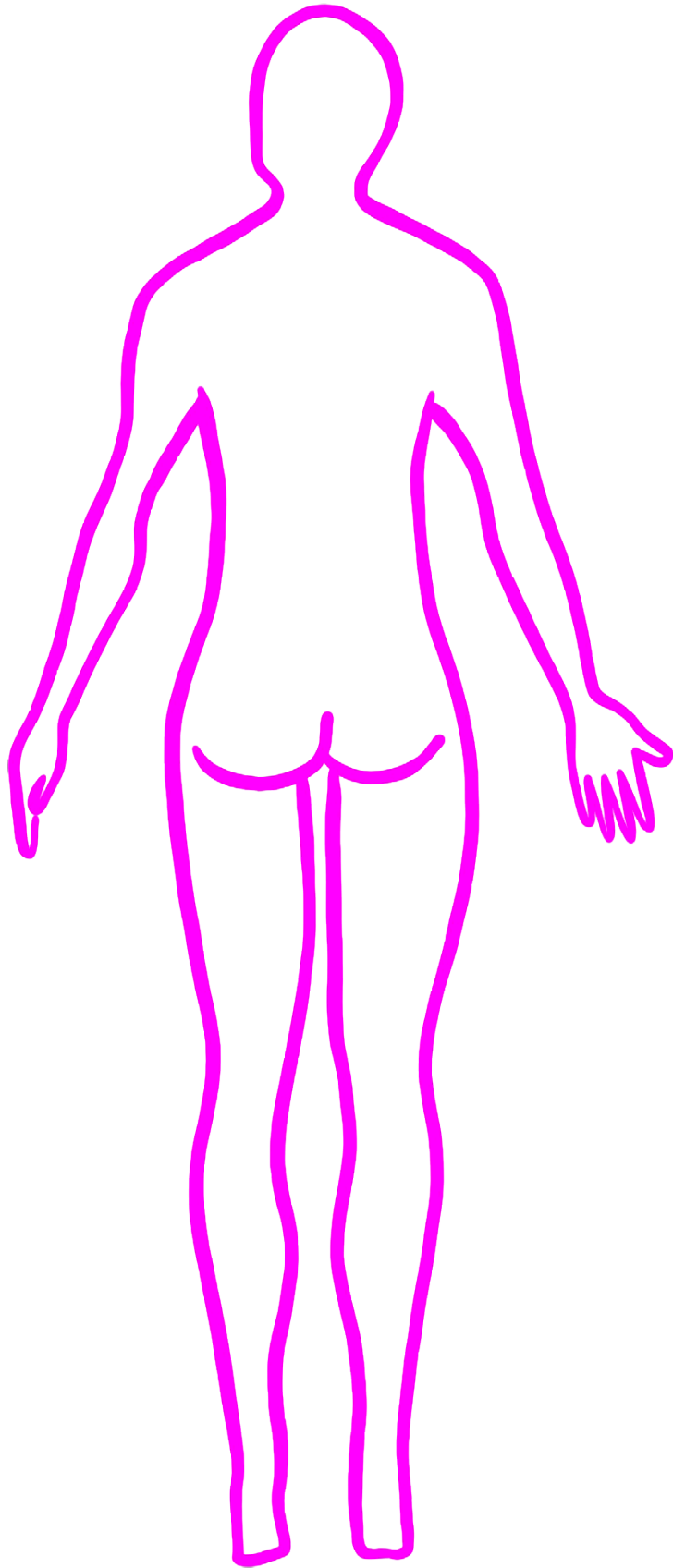
---

Hormigueo en diferentes partes del cuerpo.











## ***Puesta en escena No. 2:***

---

### ***Angélica a nombra sus emociones***

Luego de que Angélica identificó quién o qué provocó su emoción y qué sintió en su cuerpo, llegó a la conclusión de que lo que estaba sintiendo era tristeza, rabia y frustración.

## ***Nombrar las emociones***

La regulación emocional es un elemento esencial de la educación emocional. Es importante no confundir la regulación con la represión, que es precisamente lo contrario a reconocer las emociones y expresarlas de maneras sanas.

La regulación emocional tiene que ver con gestionar las emociones, lo cual puede hacerse hablando con alguien de confianza sobre lo que sentimos, escribiéndolo en un diario, tocando un instrumento, cantando o bailando, dibujando, pintando, caminando en la naturaleza, meditando o estando a solas para permitirnos estar con lo que sentimos. No se trata de distraerse o entretenerse para no sentir la emoción. Más bien, de lo que se trata es de sentir la emoción y quedarse con ella, abrazarla, acogerla como acogeríamos a un niño que está inquieto. No nos enojamos con él, lo ayudamos a calmarse y, luego, cuando está calmado, lo invitamos a ver la situación con más claridad. Lo mismo hacemos con nuestras emociones: las abrazamos y una vez nos hayamos regulado, analizamos la situación con claridad.

## ***Puesta en escena No. 3:***

---

### ***Angélica se autorregula***

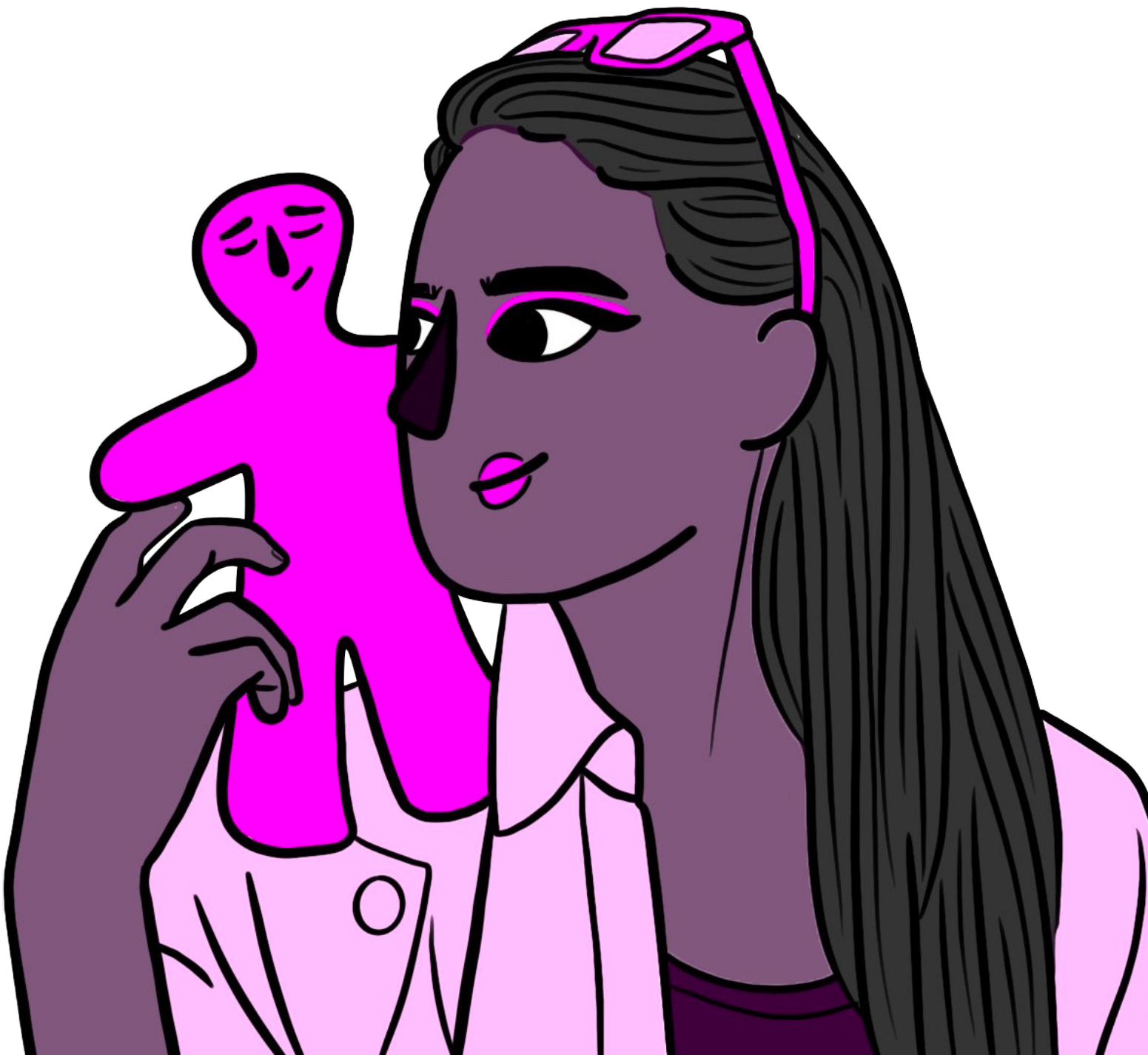
Angélica utilizó el espacio del baño del Consejo para permitirse reconocer sus emociones, sentirlas plenamente con consciencia y nombrarlas: tristeza, rabia, frustración... Se quedó un momento con sus emociones, apretó sus manos fuertemente, pero sin hacerse daño, luego se mojó la cara con agua fría, se dio un abrazo y se regaló unas palabras de amor y comprensión hacia ella misma.

Te dejamos un video para que puedas repasar sobre todo lo explicado en relación con la naturaleza de las emociones:



**¡No olvides que esto es vital para tu proceso de educación emocional!**

A continuación, aprenderemos algunos ejercicios de regulación emocional que permitirán que tus emociones sean más llevaderas en caso de que estén generando malestar en tu vida diaria.



# Ejercicios individuales y colectivos para regular las emociones

## Cultivar hábitos saludables

Cuando hablamos de hábitos saludables, estamos haciendo referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que las personas realizan para equilibrar sus cuerpos y sus mentes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social. En este sentido, la salud va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. Por ello, más que de una vida sana, hay que hablar de un estilo de vida saludable, del que hacen parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de enfermedades, el trabajo, la relación con el medio ambiente y con las demás personas, la diversión y la actividad social.

¡Realizar rutinas saludables también apoyará tu proceso de regulación emocional!

## Ejercicio de regulación emocional No. 1:

### Mis hábitos presentes y futuros

En este ejercicio te proponemos que marques en la lista a continuación las actividades que ya realizas y te comprometas a adoptar las que aún no están incorporadas en tu rutina. La idea es que después de unos meses ya todas tus casillas estén señaladas. Aquí no se trata de cumplir con alguien externo a ti. De lo que se trata es de que te comprometas contigo misma, con tu bienestar físico, emocional, mental y espiritual.



**Dormir lo suficiente.** Se recomienda dormir entre 8 y 9 horas diarias. Evita las pantallas o elementos que te estén impidiendo dormir las horas necesarias.



**Beber suficiente líquido.** Es necesario beber por lo menos dos litros de líquidos al día, es decir, más o menos ocho pocillos diarios. Lo aconsejable es beber agua, pero también cuentan otros líquidos como sopas, aromáticas, café, etc.



**Alimentarse equilibradamente.** Evita las comidas procesadas, los paquetes y la comida chatarra, modera el azúcar y las harinas. Incluye más verduras en tu dieta diaria.



**Realizar actividad física de manera habitual.** Se recomienda hacer ejercicio moderado al me-

nos tres veces por semana.



**Evitar el uso de drogas lícitas e ilícitas.** Evita el alcohol, el cigarrillo y otras sustancias psicoactivas. Tampoco se debe abusar de los medicamentos para el dolor u otros medicamentos, así sean recetados por un médico o una médica.



**Acudir de manera regular al médico.** No olvides realizar tus controles anuales, incluidas la citología y la mamografía.



**Cuidar tus dientes.** Recuerda realizar anualmente limpiezas dentales.



**Desarrollar vínculos sociales, de amistades y familiares.** Para

tener una buena salud mental, emocional y espiritual, es crucial establecer relaciones estables y duraderas en el tiempo, que representen un lugar de contención y de refugio.



**Organizar las tareas y actividades.** Es importante no solo sacar tiempo para trabajar sino también para el ocio y el esparcimiento.



**Desconectarse de las redes sociales.** Para tener un mayor bienestar en todos los aspectos de la vida, es importante desconectarse de las redes sociales varias veces al día, especialmente durante las comidas, los aseos en la calle, la relajación y la hora de irnos a dormir.

## ***Ejercicio de regulación emocional No. 2:***

### **Diario de emociones**

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Registra las emociones que vayas sintiendo cada día. Pueden ser las que duraron más tiempo o las más dolorosas o las que te causaron más problemas. Observa la emoción y trata de describir las sensaciones físicas asociadas a ella. Haz la tarea de describir las emociones, pues, como ya sabes, describir y nombrar las emociones es vital para su regulación.

Emociones	Acontecimiento	Comunicación con otras(o)			Comunicación conmigo mismo	
		¿Cómo fue expresada la emoción (mi comunicación no verbal, mis palabras, mis acciones)?	¿Qué mensaje expresó mi emoción hacia las (os) otras (os)?	¿Cómo influyó mi mensaje expresado en otras(os) (cuál fue el efecto ¿de mi emoción en los (as) otros (as)?	¿Qué me estaba diciendo la emoción?	¿Cómo comprobé lo que me transmitía mi emoción?
<b>Ejemplo</b>						
Decepción	Mi hija sacó malas calificaciones en la escuela; me trajo el boletín hoy a la casa (fenómeno externo).	Me sentí muy caliente, roja, lloré, sentí un vacío en el estómago y le dije que no lo podía creer, después de todo el esfuerzo económico que he hecho.	Quería que ella sintiera mi decepción, que tuviera un poco de empatía con su mamá.	Ella me pidió perdón y también lloró. Me dijo que se sentía triste y que no le gustaba verme así.	Que era natural que me sintiera así. Las madres también nos decepcionamos de nuestros hijos.	Por la sensación de mi cuerpo, más que todo por el vacío en mi estómago.



## ***Ejercicio de regulación emocional No. 3:***

### **Programa de actividades agradables para adultas**

A continuación, elige algunas de las actividades que estás desarrollando o te gustaría desarrollar para gestionar tus emociones. Recuerda que parte importante de la regulación emocional implica expresar lo que estamos sintiendo y ¡qué mejor manera de acompañar la expresión de las emociones que hacer algo que sea placentero para ti!

- Prende la ducha y deja que el agua caiga en tu cuerpo.
- Planea tu carrera profesional.
- Paga las deudas y libérate completamente de ellas.
- Colecciona cosas (monedas, pines, stickers, carritos de juguete, etc.).
- Vete de vacaciones.
- Piensa cómo será cuando termines de estudiar.
- Recicla cosas viejas.
- Ten una cita con alguien agradable.
- Acuéstate y no hagas nada, ni siquiera obsesionarte con alguna emoción.
- Ve al cine esta semana.
- Corre, camina.
- Escucha música.
- Recuerda fiestas pasadas.
- Compra algo bonito para tu casa.
- Descansa al sol.
- Planea un cambio de Carrera u oficio.
- Ríe.
- Piensa en viajes pasados.
- Escucha a otras(os).
- Lee revistas o periódicos divertidos.
- Desarrolla un hobby (tejer, bordar, pintar, etc.)
- Pasa una tarde con buenas(os) amigas(os).
- Planea las actividades de un día.
- Conoce gente nueva.
- Recuerda un paisaje hermoso.
- Ahorra dinero.
- Come cosas que te gusten.
- Practica karate, judo, yoga.
- Piensa en la jubilación y lo bien que te vas a sentir con más tiempo para ti.
- Repara cosas de la casa.
- Limpia tu bicicleta.
- Recuerda las palabras y las acciones de personas amables.
- Usa ropa que te haga sentir linda.
- Pasa una tarde tranquila.
- Cuida tus plantas.
- Garabatea.
- Medita.
- Haz ejercicio.
- Colecciona cosas viejas.
- Ve a una fiesta.
- Piensa en comprar cosas que necesites o te gusten.
- Juega fútbol.
- Organiza reuniones familiares.
- Da una vuelta en motocicleta.
- Ten sexo.
- Sal a acampar.
- Canta por la casa.
- Arregla flores.

- Practica tu religión o espiritualidad (ve a la iglesia, al grupo de oración o de meditación, participa en un ritual, etc.)
- Ve a la playa.
- Piensa que eres una buena persona.
- Regálate un día sin nada que hacer.
- Ten reuniones con compañeras(os) de clase.
- Haz un viaje.
- Pinta (mándalas, objetos).
- Haz algo espontáneo.
- Borda, teje en telar, etc.
- Duerme.
- Conduce un carro.
- Ayuda a alguien.
- Ve a clubes de jardinería, cocina, etc.
- Canta con algún grupo.
- Toca instrumentos musicales.
- Haz artesanía y arte.
- Dale un regalo a alguien.
- Compra discos.
- Mira boxeo, lucha libre.
- Planea fiestas.
- Cocina.
- Vete de mochilera.
- Escribe libros (poemas, artículos).
- Cose.
- Compra ropa.
- Aprende algo en Youtube (hay miles de tutoriales de cuanta cosa quieras).
- Sal a comer algo.
- Trabaja.
- Conversa sobre libros.
- Mira el paisaje.
- Haz jardinería.
- Ve al salón de belleza.
- Toma un café y lee el periódico.
- Juega un juego de mesa.
- Besa a alguien.

- Mira a tus niños(as) jugar.
- Ve al teatro o a un concierto.
- Sueña despierta.
- Piensa en sexo.
- Sal a pasear en carro.
- Escucha música en el equipo de sonido.
- Mira televisión.
- Haz listas de tareas.
- Da un paseo en bicicleta.
- Camina en el parque, el bosque o frente al agua.
- Visita un parque Nacional.
- Completa una tarea pendiente.
- Colecciona caracoles.
- Cómete un helado.
- Enseña algo a alguien.
- Toma fotos.
- Pesca.
- Piensa en sucesos agradables.
- Juega con tus animales.
- Haz un avión de papel.
- Lee literatura de ficción.
- Actúa.
- Escribe un diario o cartas.
- Limpia tu cuarto.
- Lee literatura que no sea ficción.
- Baila.
- Haz un picnic con tus amigas.
- Piensa "lo hice bastante bien" luego de hacer algo.
- Almuerza con una amiga(o).
- Ve a las montañas.
- Piensa en formar una familia.
- Piensa en momentos felices de tu infancia.
- Juega a las cartas.
- Resuelve adivinanzas o enigmas mentalmente.
- Discute de política.

- Mira fotos.
- Haz crucigramas.
- Reflexiona sobre cómo has mejorado.
- Compra cosas para ti (perfume, labial, barniz de uñas...).
- Habla por teléfono.
- Ve a un museo.
- Piensa en ideas religiosas.
- Enciende velas.
- Escucha la radio.
- Pide que te hagan un masaje.
- Dile "te quiero" a alguien a quien no se lo hayas dicho.
- Piensa en tus buenas cualidades.
- Compra un libro.
- Fantasea con el futuro.
- Baila danzas clásicas, reggaetón, salsa o el género que más te guste.
- Mira películas eróticas.
- Asiste a una reunión comunitaria.
- Haz algo nuevo.
- Arma rompecabezas.
- Piensa que eres una persona que puede tolerar a los demás.
- Haz cosas con plastilina o porcelana.
- Haz un vitral.
- Haz una siesta.
- Identifica tu aroma favorito.
- Haz una tarjeta y dásela a alguien que te importe.
- Manda un mensaje de texto divertido.
- Juega a un juego de los que jugabas cuando niña.
- Ponte tu ropa favorita.
- Haz un sorbete de frutas y tómatelo despacio
- Maquíllate de una forma inusual.
- Piensa en las buenas cualidades de algún amigo o amiga
- Sorprende a alguien con un favor.
- Navega en internet en espacios divertidos.
- Manda mails a amigos o amigas que estén lejos.
- Córtate el pelo.
- Instala un software.
- Mira deportes en la tv.
- Juega con tus mascotas.
- Arma un grupo o chatea en internet.

Aquí te proponemos una serie de actividades que pueden ayudarte a acompañar una emoción fuerte en un momento dado, pero si se te ocurren otra que no estén en el listado, ¡bienvenidas seas! Recuerda que, en todo caso, no se trata de entretenerte para no sentir tus emociones. Siéntelas y acompáñalas con algo divertido o placentero.

## Ejercicio de regulación emocional No. 4:

### Diario de actividades placenteras

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de comienzo \_\_\_\_\_

La realización de actividades placenteras del ejercicio anterior requiere de cierta planificación. Para cada día de la semana, registra al menos una actividad placentera que puedas realizar. Recuerda que tu autocuidado es vital para tu salud mental.

Día de la semana	Evento placentero planeado (puedes guiarte por el listado anterior)	Evento placentero realizado	Atención plena del evento placentero (0-5) (En una escala del 0 al 5 que tanto estuviste atenta (o) de la actividad realizada)	Experiencia placentera (0-10) De 0 a 10, ¿cómo calificarías la experiencia? Esto ayudará a encontrar esa actividad que disfrutarás más de ahora en adelante	Comentarios: ¿Algún comentario que quieras realizar sobre la actividad? Tal vez unas palabras de aliento o de amor hacia ti misma
<b>Ejemplo</b>					
<b>Lunes</b>	Escuchar mi música favorita por tres horas.	Escuché mi música favorita por dos horas.	Siento que presté mucha atención a ese momento a pesar de que tenía mucho trabajo acumulado y llamadas en mi celular.	Siento que fue muy placentero escuchar música que hace meses no escuchaba.	Gracias, Angélica, por permitirte un momento para ti.
<b>Lunes</b>					

<b>Martes</b>					
<b>Miércoles</b>					
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					

<b>Lunes</b>					
<b>Martes</b>					
<b>Miércoles</b>					
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					

<b>Lunes</b>					
<b>Martes</b>					
<b>Miércoles</b>					
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					

<b>Lunes</b>					
<b>Martes</b>					
<b>Miércoles</b>					
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					

<b>Lunes</b>					
<b>Martes</b>					
<b>Miércoles</b>					
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					

## ***Ejercicio de regulación emocional No. 5:***

### **La carta de autocompasión**

Antes de empezar con tu carta de autocompasión, en donde expresarás tu lado más amoroso contigo misma, es importante que entiendas qué es y qué no es la autocompasión. Por eso, te invitamos a que escanees el código QR que te dejamos a continuación.

**Nota:** ¡No olvides activar los subtítulos en español! Para ello, da clic donde dice cc (en la parte superior del video si es en el celular y en la ruedita de configuración si es en el computador) y actívalos allí.



Sólo una clave por ahora: la autocompasión no es sentir lástima por ti misma. De lo que se trata es de que te aceptes y te quieras con todos tus defectos, problemas, dolores, alegrías, satisfacciones, etc., es decir, con todo lo que te hace humana. La compasión por una misma es una forma muy importante de amor y es clave para gestionar las emociones sin juzgarse ni castigarse por sentir las. Desde luego, muchas veces es necesario transformar las emociones, pero no porque nos consideremos malas sino porque queremos seguir creciendo por nosotras mismas y por los demás. Y, como se sabe, para poder transformar algo, lo primero es aceptarlo.

### **Instrucciones para realizar tu carta**

Este ejercicio implica que adoptes una perspectiva amable y amorosa contigo misma, que te aceptes incondicionalmente. Dedica tiempo para escribir esta carta. Por ello, te sugiero que la realices sin afán. Encuentra un espacio que sea privado y seguro y redáctala en el espacio contemplado para ello en esta guía.

Para escribir tu carta, puedes empezar respondiendo esta pregunta: ¿Qué le dirías a la mujer líder que hay en ti? En los próximos minutos, permítete unas palabras de aliento, de perdón o dite a ti misma algo que te gustaría escuchar de ti para ti. Permítete redactar una carta que llene al menos una página.







## ***Ejercicio de regulación emocional No. 6:***

### **Echar raíces**

El enraizamiento, o echar raíces, es una práctica que busca reconectarte con tu cuerpo, con el entorno y con el “aquí y el ahora”. Se trata de verte a ti misma como si fueras un árbol que toma fuerza al sentir sus raíces en la tierra. Se basa en la idea de que al focalizar la atención en el cuerpo y en las sensaciones físicas, se puede reducir la activación emocional, calmar el sistema nervioso y recuperar el control en momentos de desregulación.

### **Instrucciones**

- » Siéntate o párate en una postura cómoda.
- » Asegúrate de que tus pies estén bien apoyados en el suelo (de preferencia puedes descalzarte y poner los pies en contacto con la tierra).
- » Cierra los ojos suavemente (si te sientes cómoda).
- » Siente el contacto de tus pies con el suelo.
- » Imagina que desde las plantas de tus pies crecen raíces que se extienden profundamente hacia dentro de la tierra.
- » Lleva tu atención al peso de tu cuerpo.
- » Nota cómo la gravedad te sostiene. No necesitas hacer nada, solo estar presente.

## ***Ejercicio de regulación emocional No. 7:***

### **Consciencia plena de los cinco sentidos**



La consciencia plena o mindfulness es una forma de meditación. Es importante practicar esa forma de meditación en la vida diaria, ya que aumenta la aceptación, fomenta una actitud desprejuiciada, nos enseña que debemos reconocer las emociones y que no tenemos que controlarlas sino, más bien, dejarlas fluir.

Lee el código QR a continuación. Allí encontrarás una sesión guiada de meditación mindfulness que puedes hacer sola o con tus compañeras. ¡Disfrútala!

## ***Ejercicio de regulación emocional No. 8:***

### **Consciencia plena de la uva pasa**



Para este ejercicio de consciencia plena necesitarás una uva pasa o un fruto pequeño.

Lee el código QR a continuación. Este te llevará a una sesión guiada de meditación mindfulness. Puedes hacerla sola o con tus compañeras. ¡Disfrútala!

## ***Ejercicio de regulación emocional No. 9:***

### **Relajación muscular progresiva**

#### **Instrucciones**

En este ejercicio vas a practicar tensionar y relajar cada uno de los principales grupos de músculos de tu cuerpo.

- » Siéntate cómodamente en una silla o acuéstate en el suelo o en la cama.
- » A medida que recorres tu cuerpo, mantén la tensión en cada músculo de cuatro a ocho segundos.
- » Debes llevar tu consciencia a la tensión y luego liberar la tensión en ese músculo, trayendo toda tu consciencia a la sensación de relajación. Recuerda que la relajación es una habilidad que requiere práctica.



Lee el código QR a continuación. Este te llevará a una sesión guiada de relajación progresiva. Puedes hacerla sola o con tus compañeras. ¡Disfrútala!

## ***Ejercicio de regulación emocional No. 10:***

### **Respiración diafragmática consciente**

Este ejercicio de respiración diafragmática es un ejercicio de respiración lenta y profunda que activa el sistema nervioso parasimpático, ayudando a reducir la ansiedad y el estrés y mejorar la concentración.

#### **Instrucciones**

- » Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- » Pon una mano sobre tu abdomen.
- » Inhala lentamente por la nariz durante cuatro segundos, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
- » Retén el aire por dos segundos.
- » Exhala por la boca durante seis segundos.
- » Repite esta respiración de cinco a diez minutos, una o dos veces al día.

Puedes acompañar este ejercicio con una música suave que te guste y te ayude a relajarte. Puedes hacerla sola o con tus compañeras. ¡Disfrútala!

# Clínicas Universitarias



A continuación, te presentamos un listado de clínicas universitarias que prestan servicios de atención psicológica gratuita o con precios muy asequibles. Te invitamos a que llames o averigües en sus redes sociales cómo puedes acceder a este servicio.

<b>ARAUCA</b>	
<b>CENTRO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA SEDE ARAUCA</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 14 No. 18-07
<b>Agendamiento de citas</b>	316 2286740 Consultoriopsico.ara@ucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Atención psicológica individual, actividades de promoción y prevención de la salud. Consulta externa, servicio de atención a la comunidad académica y telemedicina.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros y personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## ARMENIA

### CENTRO INTEGRAL DE PSICOLOGÍA (CIP)

<b>Dirección</b>	Avenida Bolívar No. 1-189 Página web <a href="https://www.cue.edu.co/programa/3/psicologia/122/centro-integral-de-psicologia-cip">https://www.cue.edu.co/programa/3/psicologia/122/centro-integral-de-psicologia-cip</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	7450025 ext. 116/ 3157214303 cip@cue.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm  Sábados 8:00 am a 12:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Atención, acompañamiento, orientación y seguimiento psicológico individual. Evaluación psicológica por medio de la realización de entrevistas o a través de la aplicación de pruebas psicológicas estandarizadas.  Acompañamiento a instituciones desde el eje de capacitación, realizando actividades de prevención y promoción.  Servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## ***BARRANCABERMEJA***

### **CONSULTORIO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA SEDE BARRANCABERMEJA**

<b>Dirección</b>	Calle 57 entre carreras 24 y 27. Barrio Galán
<b>Agendamiento de citas</b>	6118888 Consultoriopsi.bar@campusucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Asesorías psicológicas en las áreas de psicología educativa, clínica y organizacional social comunitaria. Consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros y personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## ***BARRANQUILLA***

### **SERVICIO DE PSICOLOGÍA FHUM**

<b>Dirección</b>	Calle 42F No. 75B-18 <a href="https://www.fhum.org.co/">https://www.fhum.org.co/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	3205400626 serviciodepsicometria@hotmail.com

<b>Horario de atención</b>	Miércoles, jueves y viernes 8:00 am a 12 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Consulta externa de psicología, evaluación neuropsicológica, aplicación y evaluación a través de pruebas psicométricas (laboratorios de psicología). Servicio de consulta externa y telepsicología.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual y auditiva.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, neuropsicología, estimulación y rehabilitación cognitiva

## ***BOGOTÁ***

### **SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA PSICOLÓGICA**

<b>Dirección</b>	Cra. 16# 82-5 Consultorio 401
<b>Agendamiento de citas</b>	3223454631 <a href="http://www.poli.edu.co/cpsicologia">www.poli.edu.co/cpsicologia</a>
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 7:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Evaluación psicológica, atención psicológica individual a consultantes, atención psicológica grupal, desarrollo de proyectos de investigación en el área clínica, apoyo a proyectos o requerimientos institucionales y participación en actividades de proyección social. Consulta externa y servicio de telepsicología.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No

<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA</b>	
<b>Dirección</b>	Carrera 12D Bis #22-45 Sur <a href="https://www.uan.edu.co/">https://www.uan.edu.co/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	3152980 Ext. 1501-1500 atencion.psicologia@uan.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a jueves 8:00 am a 1:00 pm 1:00 pm a 8:00 pm Sábado 9:00 am a 5:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Capacitaciones referentes al programa de promoción y prevención, a cargo de los docentes asistenciales y los estudiantes en formación de X y XI semestre. Servicio de teleorientación.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí, de acuerdo con el estrato
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL

<b>Dirección</b>	Diagonal 40 A Bis 15-38 <a href="http://www.humanas.unal.edu.co/2017/extension/servicio-de-atencion-psicologica">http://www.humanas.unal.edu.co/2017/extension/servicio-de-atencion-psicologica</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	6040411 3044838509 sap_fchbog@unal.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 5:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Terapia psicológica, talleres, orientación vocacional, evaluación educativa. Servicio de atención a la comunidad académica de la institución
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros y personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y neuropsicología

## CUNAPSI - CENTRO UNIVERSITARIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

<b>Dirección</b>	Calle 63A #16-38 <a href="https://www.ulibertadores.edu.co/vicerrectoria-proyeccion-social-relaciones-interinstitucionales/proyeccion-social/">https://www.ulibertadores.edu.co/vicerrectoria-proyeccion-social-relaciones-interinstitucionales/proyeccion-social/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	2544750 Ext. 3311/ 3312 cunapsi@libertadores.edu.co

<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm</p> <p>Sábado 8:00 am a 12:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Servicio de consulta externa
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Sólo residentes de Bogotá.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>CONSULTORIO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA</b>	
<b>Dirección</b>	<p>Avenida Cra. 9 No 172-90 Campus Norte (Bloque 31)</p> <p><a href="https://www.ucc.edu.co/noticias/prensa/academia/consultorios-de-psicologia-ucc-bogota">https://www.ucc.edu.co/noticias/prensa/academia/consultorios-de-psicologia-ucc-bogota</a></p>
<b>Agendamiento de citas</b>	<p>3323565 Ext. 1475</p> <p><a href="mailto:coordinacionpsi.bog@ucc.edu.co">coordinacionpsi.bog@ucc.edu.co</a></p>
<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes 7:00 am a 7:00 pm</p> <p>Sábado 8:00am a 4:00 pm</p>

<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Intervención psicológica, asesoría y orientación, evaluación, orientación vocacional y profesional, terapia individual, orientación de pareja, familiar o grupal, bajo rendimiento académico, dificultades de aprendizaje, problemas de comportamiento, conflictos de relación padres e hijos, tristeza prolongada y ansiedad, dificultades a nivel social y otras problemáticas asociadas, atención para niños, adolescentes y adultos excepto situaciones de consumo de SPA, trastornos alimenticios y síntomas psicóticos, programas de promoción y prevención. Servicio de consulta externa intramural y telemedicina
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

### **CENTRO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA KONRAD LORENZ**

<b>Dirección</b>	Sede 01 Cra. 9 # 61-38 Sede 02 Cra. 8 # 64 - 42 / Edificio Corpocentro / 4 Piso
<b>Agendamiento de citas</b>	<a href="https://cpc.konradlorenz.edu.co/">https://cpc.konradlorenz.edu.co/</a> <a href="https://cpc.konradlorenz.edu.co/">https://cpc.konradlorenz.edu.co/</a>
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 6:30 am a 9:30 pm  Sábados 7:00 am a 4:00 pm

<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Atención individual, primeros auxilios psicológicos, intervención en crisis, programas de promoción y prevención.  Servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Según estrato socioeconómico.
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Población en condición de vulnerabilidad, extranjeros
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

**CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA  
DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES**

<b>Dirección</b>	Cra. 4 No. 16 - 47 <a href="https://cienciassociales.uniandes.edu.co/">https://cienciassociales.uniandes.edu.co/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	3394949 Ext. 4949 casaespinosa@uniandes.edu.co cap@uniandes.edu.co www.uniandes.edu.co telesalud
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 5:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Teleorientación, talleres abiertos, intervención en crisis, proceso terapéutico individual, proceso terapéutico grupal.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No

<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	El servicio se brinda a la comunidad en general mayor de 18 años. Y a personas provenientes de otras ciudades y a extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Consulta externa en psicología en modalidad presencial y telepsicología.
<b>CENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS IBERO-CESPI</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 56 No. 13 - 77 <a href="https://www.iberu.edu.co/2020/09/03/centro-de-estudios/psicologicos-cepsi-de-aniversario/aniversario">https://www.iberu.edu.co/2020/09/03/centro-de-estudios/psicologicos-cepsi-de-aniversario/aniversario</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 7426695 Ext. 251 serviciospsicologicos@iberu.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 10:00 pm  Sábados 7:00 am a 7:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	El CEPSE presta sus servicios en psicología clínica, haciendo uso de técnicas de intervención basadas en la evidencia. Nuestra atención es dada por practicantes en psicología bajo la supervisión de psicólogos clínicos con una amplia experiencia. El servicio que se ofrece es de terapia individual y asesoría psicológica.  Atención presencial y de telepsicología.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No

<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología333

## **CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA FRAY ELOY LONDOÑO**

<b>Dirección</b>	Calle 161 # 16 A 25 <a href="https://academia.usbbog.edu.co/sicologia/index.php">https://academia.usbbog.edu.co/sicologia/index.php</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3014414017 / 6671090 Ext. 2652/2651 cap.secretaria@usbbog.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 5:00 pm  Sábados 8:00 am a 12: 00 m
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	El centro de atención psicológica ofrece servicios en el área clínica, por medio de las unidades de atención en situación de crisis, psicología clínica, neuropsicología, en sus componentes de evaluación diagnóstico e intervención.  Servicio de atención a la comunidad que hace parte de la institución y comunidad externa. Servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.

<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>CONSULTORES EN PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 34 No. 15- 61 <a href="https://psicologia.javeriana.edu.co/consultoresen-psicologia#:~:text=Consultores%20en%20Psicolog%C3%ADa%20es%20unaformaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20para%20los%20estudiantes%22.">https://psicologia.javeriana.edu.co/consultoresen-psicologia#:~:text=Consultores%20en%20Psicolog%C3%ADa%20es%20unaformaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20para%20los%20estudiantes%22.</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3208320 Ext. 5405 consultorespsicolog@javeriana.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm  Sábados 8:00 am a 5:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Evaluación y atención por psicología a niños, adolescentes, adultos, parejas y familias desde diferentes enfoques: cognitivo comportamental, sistémico y psicoanalítico.  Servicio de consulta externa
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y personas extranjeras residentes en Bogotá.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## CENTRO PSICOSOCIAL PILOTO

<b>Dirección</b>	Calle 46 No. 8-23 <a href="https://www.unipiloto.edu.co/centro-psicosocial-piloto/">https://www.unipiloto.edu.co/centro-psicosocial-piloto/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 7942233 Ext. 1566 centropsicosocial@unipiloto.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm  Sábados 8:00 am a 1:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Teleorientación, telepsicología, programas de prevención y promoción de la calidad de vida desde el enfoque cognitivo-conductual. La atención la realizan los estudiantes con el acompañamiento de los docentes – asesores. Servicio de consulta externa
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeras.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA-SAP DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

<b>Dirección</b>	Cra. 13 No. 51 - 82 <a href="https://sap.usta.edu.co/">https://sap.usta.edu.co/</a>
------------------	--

<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 5878797 Exts.: 1941-1942 / 310 3864208 psicologiasap@usantotomas.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am. a 9:00 pm.  Sábado 8:00 am. a 5:00 pm.
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Asesoría y/o orientación, psicoterapia, evaluación psicológica, orientación vocacional y profesional.  El SAP-USTA abandera la intervención psicológica clínica a nivel familiar y grupal desde un enfoque sistémico constructivista – construccionista.  Consulta externa intramural, servicio de atención a la comunidad académica de la institución.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas extranjeras.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

### **UNIDAD DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA**

<b>Dirección</b>	Calle 48 No. 15 - 71 <a href="https://www.ucatolica.edu.co/portal/servicios-comunitarios/servicios-psicologicos/">https://www.ucatolica.edu.co/portal/servicios-comunitarios/servicios-psicologicos/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3277300 Ext. 3351 / 3352 usp@ucatolica.edu.co

<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 8:00 pm.  Sábado 7:00 am a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	La Unidad de Servicios Psicológicos brinda atención en procesos de evaluación, diagnóstico, formulación, intervención y seguimiento en niños, adultos, parejas y familia. Adicionalmente, a los usuarios de la Unidad se les prestan otros servicios, tales como talleres y programas de prevención y promoción. Para complementar todos estos servicios y la calidad de los mismos, los miembros de la Unidad organizan y programan de manera constante, durante el ciclo de prácticas, una serie de capacitaciones que permiten al equipo de la Unidad de Servicios Psicológicos actualizarse constantemente con respecto a los avances de la psicología para satisfacer las demandas de sus usuarios. En la Unidad se consolidan espacios de discusión intra e interdisciplinaria que facilitan el adecuado manejo de las problemáticas tratadas y el mejoramiento del servicio brindado a los usuarios. Así mismo, se ofrecen de manera integral los servicios de fonoaudiología, terapia ocupacional y psiquiatría.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y servicio de consulta externa.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, psiquiatría, terapia ocupacional, fonoaudiología.
<b>CENTRO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD EL BOSQUE</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 132 No. 7A - 85
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 6489000 Ext. 1468 – 1469 / 318 2926863 <a href="mailto:consultoriopsicologia@unbosque.edu.co">consultoriopsicologia@unbosque.edu.co</a> <a href="mailto:seconsultaexternapsicologia@unbosque.edu.co">seconsultaexternapsicologia@unbosque.edu.co</a>

<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm  Sábados 8:00 a 1:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Valoración psicológica clínica; atención a problemáticas sociales con un enfoque de promoción y prevención de la salud mental y calidad de vida; terapia individual, familiar y de pareja. Consulta Externa
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Servicio de atención a la comunidad académica de la institución.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y neuropsicología
<b>CENTRO POPULAR DE ASESORÍA PSICOLÓGICA</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 24 No. 13 - 82
<b>Agendamiento de citas</b>	direccioncepap@unincca.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Miércoles 1:00 pm a 6:00 pm  Sábados 8:00 am a 2:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	El Centro Popular de Asesoría Psicológica (CEPAP) es una extensión del programa de psicología de la universidad Incca de Colombia. Ofrece servicios psicológicos orientados al bienestar y la salud mental de la población, mediante asesoría psicológica, orientación vocacional, proceso

	<p>psicoterapéutico y talleres brindados por estudiantes de octavo, noveno y décimo semestre de psicología, quienes son asesorados por profesionales en psicología clínica.</p> <p>Servicio de telepsicología, servicio de consulta externa.</p>
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y tele asesoría.

### **CONSULTORIOS DE ATENCIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SERGIO ARBOLEDA**

<b>Dirección</b>	Calle 74 No. 14-14 Bloque M
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3257500 ext. 2135
<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes</p> <p>8:00 am a 1:00 pm</p> <p>2:00 pm a 5:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>Servicio de atención en psicología; proceso de psicoterapia; evaluación neuropsicológica y apoyo neuropsicológico, trastornos de aprendizaje y procesos cognitivos, tamizajes y pruebas neuropsicológicas, promoción de la salud mental y prevención de problemáticas de índole psicológico, talleres PYP, brigadas de salud mental, conferencias, capacitación a docentes y directivos y demás estrategias de formación en salud mental a la comunidad universitaria, formación y consultoría, cursos libres, talleres PYP, estrategias de formación en salud mental a diversas instituciones y empresas.</p>

<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	<p>Personas en situación de discapacidad visual. Servicio de consulta externa.</p> <p>Nota: los servicios ofrecidos por los Consultorios de Atención en Psicología de la Universidad Sergio Arboleda actualmente se dirigen específicamente a la comunidad académica de esta institución y son realizados por profesionales en psicología y practicantes del programa de psicología de la universidad.</p>
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y evaluación neuropsicológica.

## ***BUCARAMANGA***

### **CONSULTORIO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA**

<b>Dirección</b>	<p>Cra. 33 No. 30 A-05 / Piso 1</p> <p><a href="https://www.ucc.edu.co/noticias/prensa/academia/consultorios-de-psicologia-ucc-bogota">https://www.ucc.edu.co/noticias/prensa/academia/consultorios-de-psicologia-ucc-bogota</a></p>
<b>Agendamiento de citas</b>	<p>Tels.: 3167079060</p> <p>6854500 Ext. 7131</p> <p>Consultoriopsico.bic@ucc.edu.co</p>
<b>Horario de Atención</b>	<p>Lunes a viernes</p> <p>7:00 am a 12:00 pm</p> <p>2:00 pm a 7:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>Psicoterapia individual para niños, adolescentes y adultos.</p> <p>Aplicación de pruebas psicológicas.</p>

<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Servicio de atención a la comunidad académica de la institución, personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología en la modalidad de consulta externa intramural y telemedicina.
<b>IPS UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA</b>	
<b>Dirección</b>	Cra. 19 No. 37-67 (Bucaramanga) Cra. 8 No. 6-37 (Piedecuesta)
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel. Bucaramanga 3003556729 6796220 - Ext 20103  Tel. Piedecuesta 3013579356 6796220 - Ext 21102  Correos: ips.bga@upb.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:30 am a 12:30 pm 1:30 pm a 5:30 pm  Viernes 7:30 am a 12:30 pm 1:30 pm a 5:00 pm

<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Evaluación psicológica; orientación vocacional; talleres psicoeducativos; atención psicológica. Servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	A la comunidad académica de la institución, a personas provenientes de otras ciudades y a personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## ***CALI***

### **IPS SALUD MENTAL - UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA CALI**

<b>Dirección</b>	Cra. 122 No. 6-65 serpsic@usbcali.edu.co
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel.: 3127178672 602 4882222 Ext. 242  serpsic@usbcali.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm  Sábados 8:00 am a 12:00 pm
<b>Servicios incluidos en su</b>	Psicoterapia indivisible; psicoterapia grupal; psicoterapia de pareja y familia; programas de promoción de la salud y prevención de la enferme-

<b>portafolio</b>	dad; orientación vocacional; evaluación del desarrollo con niños y niñas. servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros y personas en situación de discapacidad visual
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

### **CONSULTORIO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL-CAPSI**

<b>Dirección</b>	Carrera 9 #9-49 Piso 2
<b>Agendamiento de citas</b>	8821093 Ext 101 capsi@u.icesi.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 9:00 am a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Atención psicológica en crisis, procesos de acompañamiento psicológico de duración limitada, información de rutas de problemáticas específicas. Enfoque en psicoanálisis aplicado y salud mental comunitaria. Servicio de consulta externa.  <b>Nota:</b> la atención la realizan practicantes de psicología de último año.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros y personas en situación de discapacidad visual.

<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>INSTITUTO PARA LA FAMILIA DE LA UNICATÓLICA</b>	
<b>Dirección</b>	Carrera 5 No. 11-42 <a href="https://www.unicatolica.edu.co/instituto-familia/">https://www.unicatolica.edu.co/instituto-familia/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3155579987 asistente.institutofamilia@unicatolica.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Sede Plaza de Cayzedo Lunes a viernes 8:00 am a 8:00 pm  Sede Meléndez Miércoles a Viernes 8:00 am a 7:00 pm  Sábados 8:00 am a 12 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Terapia psicológica individual para niñas, niños, adolescentes y adultos, terapia psicológica para parejas, terapia psicológica para familias, evaluación del vínculo prematrimonial, evaluación neuropsicológica para niñas, niños, adolescentes, evaluación de personalidad; alianza estratégica en atención en psiquiatría; evaluación psicológica y neuropsicológica para población estudiantil; escuela de fortalecimiento psicosocial para población estudiantil; escuela de formación para familias y padres de familia; escuela de formación psicosocial para docentes y personal administrativo; servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí

<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeras.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>CONSULTORIO PSICOLÓGICO-UCC</b>	
<b>Dirección</b>	Cra. 73 No. 2 A - 80 <a href="https://www.ucatolica.edu.co/portal/servicios-comunitarios/servicios-psicologicos/">https://www.ucatolica.edu.co/portal/servicios-comunitarios/servicios-psicologicos/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 4864444 Ext. 2616 lina.penarandas@campusucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes 2 pm a 6 pm  Martes, Jueves y Sábados 8 am a 12 pm  Miércoles y jueves 6 pm a 7 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Orientación psicológica, servicio de telepsicología, intervención psicológica grupal y servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, personas en situación de discapacidad visual.

<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>CHÍA</b>	
<b>CENTRO DE SERVICIOS DE PSICOLOGÍA</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 10 No. 9-23 <a href="https://www.unisabana.edu.co/programas/carreras/">https://www.unisabana.edu.co/programas/carreras/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 8616666 Ext. 28102 3212525559 psicología.csp@unisabana.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 6:00 pm  Sábados 7:00 am a 1:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Consulta presencial o por telepsicología, neuropsicología, orientación profesional y vocacional, psiquiatría infantil y para adultos. Servicio de consulta externa, servicio de atención a la comunidad académica de la institución, servicio de telepsicología, intervención psicológica grupal.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y psiquiatría

## **ENVIGADO**

### **CONSULTORIO PSICOLÓGICO SOCIAL DE LA IUE**

<b>Dirección</b>	Cra. 27 B No. 39 A Sur – 57 <a href="https://www.iue.edu.co/">https://www.iue.edu.co/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3391010 Ext.1160 3137564949 mmmarin@correo.iue.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a sábados 7:00 am a 8:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	atención en general para apoyo al mejoramiento de la salud mental. servicio de atención a la comunidad académica de la institución, servicio de telepsicología.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y Convenios Con Casas De Justicia y Apoyo a Estas Entidades

## **IBAGUÉ**

### **CONSULTORIOS DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE IBAGUÉ**

<b>Dirección</b>	Cra. 22 calle 67
------------------	------------------

<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 2760010 Ext. 6053 consultoriosdepsicologia@unibague.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Consulta psicología; Orientación profesional; Evaluación de problemas en el aprendizaje. Servicio de telepsicología y servicio de consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## **MEDELLÍN**

### **CONSULTORIO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ**

<b>Dirección</b>	Transversal 51 A No. 67 B – 90 <a href="https://www.funlam.edu.co/">https://www.funlam.edu.co/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 300 7396043 consultorio1.psicologia@amigo.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 6:00 am a 8:00 pm  Sábados 6:00 am a 6:00 pm

<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Consulta psicológica, zona de escucha, grupos de apoyo en salud mental, grupo de estudio en psicología clínica.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Servicio de atención a la comunidad académica de la institución y a personas provenientes de otras ciudades, extranjeros y personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, telepsicología y consulta externa.
<b>CONSULTORIO PSICOLÓGICO POPULAR FRAY ALFREDO ROBLES OLARTE- CPP</b>	
<b>Dirección</b>	Carrera 56C No. 51 - 116 / Barrio San Benito <a href="https://www.ucp.edu.co/capsi/">https://www.ucp.edu.co/capsi/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 5145600 Ext. 4247 310 383 4599 <a href="https://docs.google.com/forms/de/1FAIpQLSdHgpRG1yGX7 bYVGT1keS_UQwRiVD7ldZG53ViK3Wto1R-3xQclosedformcp p@usbmed.edu.co">https://docs.google.com/forms/de/1FAIpQLSdHgpRG1yGX7 bYVGT1keS_UQwRiVD7ldZG53ViK3Wto1R-3xQclosedformcp p@usbmed.edu.co</a>
<b>Horario de atención</b>	Lunes a sábados 7:00 am a 8:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Consulta clínica individual a niños, adolescentes y adultos bajo la modalidad de telepsicología con posibilidades para la alternancia de acuerdo a los protocolos en el área de la salud frente a la emergencia sanitaria.  Trabajo grupal de tipo extramural con organizaciones, instituciones, corporaciones e iniciativas.

<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	<p>Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.</p> <p>Servicio de consulta externa, servicio de atención a la comunidad académica de la institución, servicio de telepsicología, intervención psicológica grupal servicio de consulta externa.</p>
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, neuropsicología, psiquiatría, medicina general, protección específica, atención en planificación familiar para mujeres y hombres.

## **CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y ATENCIÓN A LAS ADICCIONES Y LA FAMILIA- CIAF**

<b>Dirección</b>	<p>Cra. 56C No. 51 – 110</p> <p><a href="https://www.usbmed.edu.co/Facultades/Psicologia/Proyeccion-social/CIAF">https://www.usbmed.edu.co/Facultades/Psicologia/Proyeccion-social/CIAF</a></p>
<b>Agendamiento de citas</b>	<p>Tel 514 5600 Ext. 4251</p> <p>Correo</p> <p><a href="mailto:ciaf@usbmed.edu.co">ciaf@usbmed.edu.co</a></p>
<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes</p> <p>8:00 am a 7:00 pm</p> <p>Sábados</p> <p>8:00 am a 1:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>Programa de intervención ambulatoria para personas con consumo de sustancias psicoactivas u otras conductas adictivas, recepción, sensibilización, motivación, evaluación, diagnóstico y tratamiento, acciones psicoeducativas y de apoyo a consultantes y familiares.</p> <p>Capacitación en el campo de las adicciones dirigida a estudiantes, el</p>

	<p>centro mismo es una escuela de formación en la práctica y así mismo realiza cátedras, cursos cortos y diplomados. Diseño e implementación de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad dirigidas a empresas y al sector educativo, entre otras. Desarrollo de investigación en la acción misma de la práctica y de propuestas acordes a las condiciones y por demandas internas y externas.</p> <p>Servicio de consulta externa.</p>
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, psiquiatría y medicina
<b>CENTRO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA</b>	
<b>Dirección</b>	Calle 50 No. 40-74 / Bloque 1 / Piso 5°
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 4446065 Ext. 4138 blanca.gomez@ucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 5:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Los servicios ofrecidos se orientan a toda la población en general, privilegiando la población de estratos 1, 2, 3 y a la comunidad académica. se realiza consulta externa en psicología (dhs 534396): evaluación, diagnóstico e intervención. Aplicación de pruebas.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No

<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

### **CONSULTORIO PSICOLÓGICO DEL POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO**

<b>Dirección</b>	Calle 27 No. 46 - 70 Centro de servicios Punto Clave Local 265
<b>Agendamiento de citas</b>	Correo centropsicologiamed@poligran.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 8:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Consulta externa
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

### **IPS MARÍA CANO**

<b>Dirección</b>	Calle 56 N. 40 - 111 / Barrio Boston
------------------	--------------------------------------

<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 4806020 Ext. 401 lpsfumc@fumc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 5:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Psicoorientación: es un servicio de atención de la salud mental que permite la prevención y promoción, la atención individual y la intervención grupal en acciones tendientes a mejorar la calidad de vida de la comunidad en general. Este servicio se presta desde los diferentes enfoques de la psicología, tanto por profesional (psicoorientadora de la IPS) como por psicólogos en formación de la Fundación Universitaria María Cano. Servicio de consulta externa y de telepsicología.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	A la comunidad académica de la institución y a personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, medicina, fonoaudiología, fisioterapia y audiología.
<b>CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA- UPB</b>	
<b>Dirección</b>	Circular 1ra #70 – 01 <a href="https://www.upb.edu.co/es/centro-de-atecion-psicologica-medellin">https://www.upb.edu.co/es/centro-de-atecion-psicologica-medellin</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel (604) 354 84 31 321 8030027 centrodeatenciónpsicologica@upb.edu.co

<b>Horario de atención</b>	Lunes a jueves 7:30 am a 5:30 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Somos una IPS habilitada para consulta externa de psicología ambulatoria. Contamos con un calificado equipo humano conformado por profesionales y practicantes de psicología, neuropsicología y trabajo social, con diversos enfoques teóricos y especializaciones en diferentes áreas, lo cual aporta a la prestación de servicios en intervención clínica psicológica individual y de pareja, intervención de grupos en diversos contextos ocupacionales, procesos de formación y desarrollo, selección y valoración de personal, evaluación neuropsicológica, acompañamiento psicopedagógico, entre otros servicios, dado que contamos con líneas de trabajo que se convierten en escenarios no clínicos institucionales. El CAP cuenta también con una línea de trabajo en Investigación y un amplio portafolio en cursos, seminarios y diplomados de formación continua.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología y neuropsicología como líneas de trabajo que se convierten en escenarios no clínicos institucionales: educativo, organizacional, social, investigación.
<b>CENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS</b>	
<b>Dirección</b>	Santa Rosa de Osos, Antioquia Carrera 21 No. 34 B – 07 Medellín Calle 52 No 47 – 42 Edificio Coltejer Piso 5  <a href="https://www.ucn.edu.co/centro-serviciospsicologicos/Paginas/default.aspx">https://www.ucn.edu.co/centro-serviciospsicologicos/Paginas/default.aspx</a>

<b>Agendamiento de citas</b>	<p>Correo  servicispsicologicos@ucn.edu.co  <a href="https://www.ucn.edu.co/virtualmente/consultame/Paginas/formulario-consultame.aspx">https://www.ucn.edu.co/virtualmente/consultame/ Paginas/formulario-consultame.aspx</a></p>
<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes  7:00 am a 7:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>Asesoría psicológica individual, psicoterapia, acciones de promoción de salud mental y prevención de enfermedad mental.</p>
<b>Los servicios tienen costo</b>	<p>Sí</p>
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	<p>Personas provenientes de otras ciudades y extranjeras.</p> <p>Consulta externa, servicio de atención a la comunidad académica de la institución, servicio de telepsicología, intervención psicológica grupal.</p>
<b>Servicios habilitados</b>	<p>Psicología</p>
<b><i>MONTERÍA</i></b>	
<b>CONSULTORIO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA</b>	
<b>Dirección</b>	<p>Calle 26 No. 2 - 08  Tel 604 7890400 Ext. 5127  301 7556641</p>
<b>Agendamiento de citas</b>	<p>Correo  diana.salgado@campusucc.edu.co  sandra.algarin@campusucc.edu.co</p>

<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 12:00 pm  Sábados 8:00 am a 12:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Presta un servicio de calidad en consulta externa de psicología a la comunidad, en el marco de prácticas formativas dirigidas por profesionales idóneos, para generar impacto social y académico.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual y auditiva. Servicio de consulta externa.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

**NEIVA**

**CONSULTORIO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD  
COOPERATIVA DE COLOMBIA**

<b>Dirección</b>	Calle 7 No. 5-64 / Piso Cuarto / Edificio Trujillo <a href="https://www.unipiloto.edu.co/centro-">https://www.unipiloto.edu.co/centro-</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 8632800 edna.pastrana@campusucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes, martes, jueves y viernes

<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Los Consultorios de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Neiva, ofrecen el servicio de atención por psicología a personas que requieren apoyo psicológico en problemáticas como desmotivación escolar, problemas en las habilidades sociales, abordaje de duelo por pérdida de seres queridos, problemas en las relaciones familiares, necesidad de orientación profesional y vocacional y otras problemáticas que ameritan atención psicológica.
<b>Los servicios tienen costo</b>	La atención está disponible para niños, adolescentes y jóvenes. Servicio de telepsicología y servicio de consulta externa.
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	No
<b>Servicios habilitados</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeras. Psicología

## ***PALMIRA***

### **CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA- UPB**

<b>Dirección</b>	Calle 33 No. 31 – 80 <a href="https://www.upb.edu.co/es/centro-de-atencion-psicologica-palmira">https://www.upb.edu.co/es/centro-de-atencion-psicologica-palmira</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 310 4048558  Correos capupb.palmira@upb.edu.co secretariacentros.pal@upb.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 1:30 pm a 5:30 pm

<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Evaluación psicológica, orientación vocacional; talleres psicoeducativos; atención psicológica.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## ***PASTO***

### **UNIDAD DE SERVICIO PSICOLÓGICO LEOPOLDO MANDIC DE LA UNIVERSIDAD CESMAG**

<b>Dirección</b>	San Juan de Pasto Cra 19 No. 15 A - 53 Avenida Las Américas <a href="http://noticias.unicesmag.edu.co/unidad-de-servicios-psicologicos-ips-leopoldo-mandic/">http://noticias.unicesmag.edu.co/unidad-de-servicios-psicologicos-ips-leopoldo-mandic/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 7216535 3157296038
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Atención psicológica individual y grupal, programas de promoción y prevención; Enfoques de intervención; Cognitivo Comportamental Humanista; Sistémico; Terapia psicoanalíticamente orientada

<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

### **LABORATORIO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD MARIANA**

<b>Dirección</b>	San Juan de Pasto Calle 18 No. 34 - 104 Pasto (N) <a href="https://www.fhum.org.co/">https://www.fhum.org.co/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 7244460 Ext. 266 labpsicologia@umariana.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Se brindan servicios especializados en evaluación psicológica generando diagnóstico, intervención y estimulación cognitiva. El servicio es prestado por los practicantes del programa de psicología de la Universidad Mariana. Se trabaja bajo un enfoque cognitivo conductual. Servicio de Consulta Externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades.

<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b><i>PEREIRA</i></b>	
<b>CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA CAPSI</b>	
<b>Dirección</b>	Carrera 21 No. 49 - 95 Av. de las Américas <a href="https://www.ucp.edu.co/capsi/">https://www.ucp.edu.co/capsi/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	3108447296 capsi@ucp.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm  Sábados 8:00 am a 12:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Énfasis en psicoterapia con niños y adolescentes. Los servicios del Centro de Atención Psicológica son prestados por estudiantes de psicología y de la especialización en clínica de los últimos semestres que desarrollan su práctica clínica. Los enfoques desde los que se ofrecen los servicios son: psicoanálisis, cognitivo conductual y sistémico. Servicio de telepsicología.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros, personas en situación de discapacidad visual.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## CENTRO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA

<b>Dirección</b>	Av. Juan B Gutiérrez #17-55 Consultorio 310 <a href="https://drive.google.com/open?id=1OWIzE8mZHvI46hL-CeHhP5ISge-tURNTV">https://drive.google.com/open?id=1OWIzE8mZHvI46hL-CeHhP5ISge-tURNTV</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 3161580 Ext: 131 katherin.joven@campusucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Variable Lunes a jueves 7:00 am a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Los servicios de psicología están dirigidos a niños, jóvenes y adultos, familias e instituciones educativas, de salud y organizaciones, a ONG e instancias gubernamentales y a la comunidad universitaria en general, perteneciente a los estratos 1, 2 y 3 mediante asesorías y orientación psicológica, psicoterapia individual, evaluaciones psicológicas, evaluación psicopedagógica, aplicación de pruebas psicométricas, talleres reflexivos, orientación vocacional, proceso de selección, asesoría psicológica al Centro de Conciliación.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

**POPAYÁN**

**CENTRO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL Y DE LA SALUD MENTAL - CAPS**

<b>Dirección</b>	Calle 5 No. 8-58 Centro
<b>Agendamiento de citas</b>	Correo caps@fup.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 9:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p><b>Servicios de promoción y prevención:</b></p> <p>Acciones relacionadas con la atención primaria para la prevención de problemáticas que afectan la salud mental y acciones en pro de la misma.</p> <p><b>1. Atención social en salud:</b></p> <p>Los contextos de interés para la implementación de programas: instituciones educativas, grupos, comunidades y organizaciones que requieran del servicio. Las temáticas se abordan según la necesidad, acogiéndose a las guías, protocolos, rutas y demás mecanismos para la atención primaria y remisión de casos de interés público como son violencias y resolución de conflictos, consumo de SPA y adicciones, depresión y suicidio, entre otros.</p> <p><b>2. Servicios de Área Clínica:</b></p> <p>Los procesos de evaluación e intervención son desarrollados por psicólogos profesionales o por estudiantes en formación bajo la supervisión del docente asesor, según el interés del consultante o de la institución que remite. Los procesos de evaluación se llevan a cabo con niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.</p> <p>Ofrece el servicio de consulta externa y atención psicológica a toda la comunidad en general, siguiendo los estándares para la prestación de servicios en salud y según guías y protocolos para la atención según el nivel de complejidad. Se intervienen problemáticas a nivel individual, familiar y social empleando estrategias técnicamente validadas. Entre ellas:</p>

	<p>a. Asesoría y orientación psicológica.</p> <p>b. Intervención psicológica y terapéutica a nivel individual y grupal.</p> <p>c. Manejo de dificultades socioafectivas.</p> <p>d. Implementación de talleres y programas grupales.</p> <p>e. Evaluación psicosocial de las problemáticas en contexto.</p> <p>f. Asesoría y atención en crisis.</p>
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, medicina general, odontología, fisioterapia.

## ***RIONEGRO ANTIOQUIA***

### **CENTRO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL- CAPS**

<b>Dirección</b>	Sector 3 / Cra. 46 No. 40B - 50
<b>Agendamiento de citas</b>	<p>Tel (4) 5699090 Ext. 341</p> <p>Correo</p> <p>consultorios.sec@uco.edu.co</p> <p>psico.consultorio@uco.edu.co</p>
<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes</p> <p>8:00 am a 5:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	El Centro de Atención Psicosocial - CAPS presta servicios psicosociales a la comunidad académica de la Universidad Católica de Oriente, personas y familias de los municipios del oriente antioqueño bajo el modelo de responsabilidad social universitaria desde el “servicio a la persona humana”

<b>Los servicios tienen costo</b>	con estudiantes de pregrado y posgrado y profesionales graduados. Servicios de consulta psicológica y desarrollo de programas de prevención y promoción de salud mental.
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Sí
<b>Servicios habilitados</b>	Personas provenientes de otras ciudades. Psicología, neuropsicología.

## ***SABANETA***

### **CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA IPS CCES- SABANETA**

<b>Dirección</b>	Cra. 43 A No. 52 Sur – 99 <a href="https://www.ces.edu.co/centros-de-servicio/">https://www.ces.edu.co/centros-de-servicio/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 4440059 docampo@ces.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 7:00 pm  Sábados 8:00 am a 12:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>En el Centro de Atención en Psicología ofrecemos una atención integral. En un solo lugar se puede acceder a diferentes profesionales de la salud mental. Nuestro equipo interdisciplinario está conformado por profesionales en:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psicología: atención individual, de pareja, familia y sexología. Evaluación de personalidad.</li> <li>2. Neuropsicología: evaluación, rehabilitación y potencialización de los procesos cognitivos como la inteligencia, el pensamiento, la memoria,</li> </ol>

	<p>la atención, la función ejecutiva y el lenguaje.</p> <p>3. Psiquiatría: evaluación y tratamiento de los trastornos emocionales, comportamentales y del desarrollo.</p>
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología, neuropsicología, psiquiatría, sexología, terapia de pareja.

## ***SANTA MARTA***

### **CONSULTORIO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA CAMPUS SANTA MARTA**

<b>Dirección</b>	<p>Calle 30 Santa Marta</p> <p><a href="https://www.fumc.edu.co/ipsmariacano/">https://www.fumc.edu.co/ipsmariacano/</a></p>
<b>Agendamiento de citas</b>	<p>Tel 4209604 Ext: 5599</p> <p><a href="mailto:conpsicologia.san@ucc.eedu.co">conpsicologia.san@ucc.eedu.co</a></p>
<b>Horario de atención</b>	<p>Lunes a viernes</p> <p>7:00 am a 12:00 pm</p> <p>2:00 pm a 6:00 pm</p>
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>Consulta externa: orientación psicológica ante las diferentes problemáticas consultadas por los usuarios del servicio.</p> <p>Evaluación psicológica por medio de pruebas proyectivas, de inteligencia, neuropsicológicas y demás que cumplen los estándares de calidad; urgencias psicológicas (aplicación de primeros auxilios psicológicos); brigadas de salud mental. Servicio de telepsicología.</p>

<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeras.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA</b>	
<b>Dirección</b>	Cra. 32 No. 22 – 08
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel (5)4381000 Ext. 8865 301 6694045 citaspap@unimagdalena.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Atención psicológica individual, evaluación y rehabilitación neuropsicológica y orientación psicoeducativa.  Consulta externa.
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades, extranjeros.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

## **SINCELEJO**

### **CONSULTORIO ATENCIÓN PSICOLÓGICA CAPS**

<b>Dirección</b>	Carretera Troncal De Occidente Km. 1, Vía Corozal
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 300 7040497 consultorio.psicologia@cecar.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	El consultorio de atención psicológica de CECAR brinda a la comunidad en su línea de servicios atención terapéutica infantil, adolescente y del adulto, valoración psicológica infantil, en adolescentes y de adulto, aplicación de pruebas psicotécnicas de salud mental, interconsultas con profesionales de la salud, asesorías y orientaciones frente a problemáticas en salud mental incluidas en su línea de atención psicológica. Paralelamente, en la línea de servicio en el área de promoción y prevención se ofrecen investigaciones de corte epidemiológico en salud mental, un programa de promoción de salud mental y vulnerabilidad, un programa de prevención de trastornos mentales en población en riesgo, capacitaciones y acompañamiento frente a problemáticas en salud mental.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros
<b>Servicios habilitados</b>	Atención psicológica, área de promoción y prevención en salud mental.

**CENTRO DE ESTUDIOS Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA- CEAPSY**

<b>Dirección</b>	Calle 24 # 5 - 63 Antiguo Hospital San Rafael de Tunja <a href="http://www.uptc.edu.co/facultades/f_salud/pregrado/">http://www.uptc.edu.co/facultades/f_salud/pregrado/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel (098) 7405626 Ext.: 2905 ceapsy@uptc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 am a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	<p>Infantil: busca el mejoramiento de las áreas de funcionamiento de los niños a nivel educativo, familiar y social.</p> <p>Valoración psicológica: se realizan valoraciones psicológicas específicas como perfil profesiográfico, coeficiente intelectual, neuropsicológica y de personalidad.</p> <p>Programas de extensión: el CEAPSY realiza jornadas de asesoramiento psicológico en diferentes temas necesarios para un mejor desenvolvimiento dentro del ambiente a nivel emocional y conductual, a solicitud de la comunidad, las instituciones educativas y las entidades gubernamentales.</p>
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofrece sus servicios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeros. Servicio de atención a la comunidad académica de la institución. Servicio de consulta externa.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

**CENTRO DE ATENCIÓN E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CAP-I**

<b>Dirección</b>	Diagonal 21 No. 29 - 56 Sabanas del Valle <a href="https://www.unicesar.edu.co/index.php/es/">https://www.unicesar.edu.co/index.php/es/</a>
<b>Agendamiento de citas</b>	centropsi@unicesar.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 8:00 am a 12:00 pm 2:00 pm a 6:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	Los servicios incluidos son: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Estudio, prevención, diagnóstico, evaluación y tratamiento para preservar la salud psíquico-emocional.</li><li>2. Asesoría servicios y consultoría organizacional para que tanto los trabajadores como los empresarios obtengan beneficios que redunden en el mejoramiento organizacional.</li><li>3. Orientación a la comunidad educativa hacia el mejoramiento de la calidad de los logros y ambientes escolares.</li><li>4. Ayuda en la búsqueda de soluciones a los problemas sociales generados por la dinámica poblacional.</li><li>5. Optimización, con la intervención psicológica, del estilo de vida de las comunidades en sus diferentes contextos.</li><li>6. Socialización con la población civil asuntos de interés político-legal, que le permita asumir actitudes favorables frente a la normatividad existente y los patrones de convivencia.</li><li>7. Fortalecer las pre-prácticas y prácticas profesionales del programa de psicología.</li></ol>
<b>Los servicios tienen costo</b>	No
<b>El centro ofre-</b>	Personas provenientes de otras ciudades, personas en situación de dis-

<b>ce sus servi- cios además a</b>	capacidad visual. Servicio de atención a la comunidad académica de la institución. Servicio de telepsicología.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología
<b>VILLAVICENCIO</b>	
<b>CENTRO PSICOLÓGICO DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA SEDE VILLAVICENCIO</b>	
<b>Dirección</b>	Cra. 22 N° 7-06 Sur La Rosita
<b>Agendamiento de citas</b>	Tel 6815500 Ext.139 – 141 / 310 2775133 Correo sonia.amaya@ucc.edu.co
<b>Horario de atención</b>	Lunes a viernes 7:00 am a 7:00 pm
<b>Servicios incluidos en su portafolio</b>	El consultorio psicológico de la Universidad Cooperativa de Colombia atiende a personas que requieran los servicios de atención psicológica de baja complejidad por malestar subjetivo a nivel emocional, familiar, afectivo. Del mismo modo recibimos remisiones realizadas por instituciones educativas para atención de alteraciones escolares, bajo el modelo cognitivo conductual. Estas atenciones son realizadas por estudiantes que se enfocan desarrollando su práctica en psicología clínica y de la salud con el acompañamiento y supervisión permanente de un asesor especialista en psicología clínica y del coordinador de consultorio.
<b>Los servicios tienen costo</b>	Sí
<b>El centro ofre- ce sus servi- cios además a</b>	Personas provenientes de otras ciudades y extranjeras.
<b>Servicios habilitados</b>	Psicología

# Líneas de atención y orientación

Google Play Juegos Apps Libros Infantiles

## Ellas

Red Nacional de Mujeres

4.4★  
168 opiniones

10 k+  
Descargas

Apto para todo público

Instalar

Compartir

Agregar a la lista de deseos

Esta app está disponible para todos tus dispositivos



Te invitamos a descargar la aplicación Ellas Libres de Violencias que además de orientarte frente a las rutas de atención y denuncia de las violencias contra las mujeres, tiene un botón denominado “líneas de orientación”. Al hacer clic en ese botón encontrarás las diferentes líneas a nivel nacional o local en dónde te pueden brindar atención jurídica y psicosocial ¡Recuerda que estas líneas son gratuitas y están disponibles para todas las mujeres!

### Información adicional

Si estás fuera de peligro inminente, en las siguientes secciones puedes conocer más sobre las violencias y otra información útil para ti y sobre la aplicación “Ellas Libres de Violencias”.

- Lineas de orientación
- ¿Qué es ELLAS?
- Preguntas frecuentes
- Tips de autocuidado
- Conceptos clave

Inicio   Llamar a Emergencias   Botón de pánico   Identifica tu situación



Además, recuerda que las Secretarías de las Mujeres y/o Direcciones de la Mujer en su mayoría tienen disponibles los servicios de atención psicológica de forma gratuita.



