Católica del Norte
Fundación Universitaria

Centro de Servicios Psicológicos
San Agustín de Hipona
Fundación Universitaria Católica del Norte

¿Qué es el CSP?

El Centro de Servicios Psicológicos (CSP) de la Fundación Universitaria Católica (FUNC), es una dependencia del Programa de Psicología, habilitado como prestador de servicios de salud en coherencia con las funciones de sustantivas del programa de psicología (docencia, extensión e investigación) que pretende contribuir al mejoramiento de la salud mental y de la calidad de vida de la población del territorio de influencia de la FUCN a través de la prestación de servicios psicológicos individuales y grupales.

El CSP es un espacio para el trabajo, gestión de acciones, planes, proyectos e intervenciones hacia la promoción de la salud mental y prevención de riesgos psicosociales, en donde podrán solicitar atención psicológica tanto comunidad interna (estudiantes-empleados) como comunidad externa.

¿Qué tipo de servicios ofrece?

Asesoría psicológica: Orientación que se le brinda a un sujeto, que presenta inestabilidad emocional, problemáticas individuales, familiares, laborales y/o relacionales, cuyo objetivo principal es ayudar a que el individuo desarrolle sus potencialidades y facilitar la toma de decisiones en un número de sesiones que puede oscilar entre una y diez según características de cada caso.

Promoción de la salud mental: Acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a la población en general, con el objetivo de fomentar el bienestar, el cuidado y desarrollo de la salud.

Prevención de la enfermedad mental: Acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a la población en general, con el objetivo de reconocer los riesgos, detectar enfermedades o alteraciones de la salud para intervenirlas de manera oportuna.

¿Con qué modalidades de atención se cuenta?

•Presencial: en la sede Medellín Coltejer y Santa Rosa de Osos campos.
•Telepresencial (Telepsicología): desde cualquier lugar en donde se encuentre ubicado el consultante.

Telepsicología, según la APA (2003), es la prestación de servicios psicológicos mediante las tecnologías de la información y comunicación.

•Extramural: en las diferentes instituciones con las que se tiene convenio, o Extramural, servicio ofrecido directamente en las instituciones aliadas, en donde nuestro personal de salud -psicólogos en formación-, realiza intervenciones individuales y/o colectivas.

En caso de que la atención sea teleconsulta, la sesión se realiza en el lugar que usted defina que recibirá el servicio, el cual, debe contar con las condiciones mínimas requeridas.

¿Con cuántas sedes se cuenta y dónde está ubicadas?

Se cuenta con dos sedes:

- Medellín: Calle 52 N° 47-42 Edificio Coltejer Piso 5.
- Santa Rosa: Carrera 21 No. 34 B-07.
- Caucasia: Calle 12 N° 14 - 36, Barrio Pueblo Nuevo - Parroquia Las Miseric

¿Quién puede acceder a los servicios?

-Población interna de la Fundación Universitaria Católica del Norte como estudiantes de pregrado y cibercolegio; así mismo, administrativos.
-Población en general ubicada en el territorio de la Diócesis de Santa Rosa de Osos la cual abarca municipios del norte, nordeste y bajo cauca Antioqueño.
-Población en general ubicada en Medellín y en el área metropolitana del valle de Aburrá, con acceso a la sede de Medellín.
-Personas beneficiadas de convenios establecidos por el CSP para la prestación de servicios extramurales y de telepsicología.

¿Por quién será atendido al solicitar el servicio?

Posterior a la solicitud de su cita, se le asignará un terapeuta que estará a cargo de su caso, un profesional en formación, capacitado para acompañarlo en su proceso, quien se pondrá en contacto con usted, le explicará sobre el procedimiento, límites y requerimientos para acceder al servicio, documentación necesaria, derechos y deberes, entre otros.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Tomar la decisión de asistir por primera vez a consulta psicológica no es nada fácil, llegar a reconocer que necesitamos ayuda de un profesional de la salud mental, suele ser un camino arduo, que, sin duda alguna, va acompañado de inquietudes y curiosidades, por ello, hemos creado esta pequeña guía para que reconozcas de manera inicial lo que implica este proceso.

¿Qué es?
La atención psicológica es un servicio orientado a la evaluación, diagnóstico e intervención de problemáticas en salud mental, buscar dotar y promover los recursos personales de personas que acceden a la consulta, por medio de la realización de sesiones terapéuticas, que parten de la construcción de un tratamiento.

¿Cuándo acceder al servicio?
Cuando identifique alguna afección en su salud mental que interfieran en el desarrollo de su vida cotidiana, desee conocerse a sí mismo o potenciar sus recursos personales.

¿Cuánto dura la sesión/el tratamiento? ¿Con qué frecuencia se consulta?
La duración aproximada de cada sesión es de 1 hora, sin embargo, el número de sesiones que se requieren para el tratamiento dependerá de cada caso particular, no hay un límite de sesiones para el proceso. En cuanto a la frecuencia, se recomienda programar sesiones semanales, para realizar seguimiento y dar continuidad a las metas establecidas a nivel terapéutico.

¿Dónde se realizan las consultas?

Las consultas se realizan en las respectivas sedes del Centro de Servicios Psicológicos, Medellín o Santa Rosa, debe verificar en cuál sede desea recibir los servicios antes de solicitar su cita.

- **Medellín:** Calle 52 N° 47-42 Edificio Coltejer Piso 5
- **Santa Rosa:** Carrera 21 N° 34 B-07
- **Caucasia:** Calle 12 N° 14 - 36, Barrio Pueblo Nuevo - Parroquia Las Misericordias

En caso de que la atención sea teleconsulta, la sesión se realiza en el lugar que usted defina que recibirá el servicio, el cual, debe contar con las condiciones mínimas requeridas.

¿Cómo se realiza el proceso psicológico?

- La primera fase del proceso está más orientada a la evaluación, dura entre 1-3 sesiones, allí se parte de la escucha activa de la queja del consultante, se construye su motivo de consulta, se valora qué tanto la situación mencionada está interfiriendo en la vida cotidiana y las consecuencias, se recoge información general de la historia, datos sociodemográficos, caracterización. Se parte del reconocimiento inicial del relato, la historia familiar, reconocimiento de la realidad contextual.
- Posteriormente, se construye un plan de trabajo con el terapeuta, se establecen unos objetivos terapéuticos, una propuesta de intervención, en donde a partir del diálogo y el uso de algunas técnicas interventivas, se trabaja el motivo de consulta, con el fin de acompañar a resolver, afrontar, comprender y/o tramitar la situación actual que lo aqueja.

¿Qué tener en cuenta para asistir a la sesión?

- Programe recordatorio en tu celular o calendario, del día y hora de tu cita, no asistir le quita a otra persona que lo necesita, la posibilidad de acceder al servicio.
- En caso de presentar inconvenientes para asistir a su cita o simplemente desistir de ella, cancele o reprograme con tiempo, de esta manera, otra persona que necesita el espacio podrá ser programada para aprovechar el espacio.
- En caso de tener consulta presencial, realice con tiempo su proceso de desplazamiento, calcule el tiempo estimado de llegada, para que llegue puntual a su cita.
- Lleve consigo identificación original, copia de su documento de identidad, nombre del terapeuta que lo atenderá, agenda o cuaderno y lapicero para tomar nota de los asuntos que considere importantes en su sesión.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN MODALIDAD VIRTUAL

¿Qué es la Teleconsulta?

Atención clínica realizada por un experto, en este caso en el área de la psicología, mediante el uso de equipos tecnológicos, que facilita la comunicación con el profesional de la salud mental, sin importar su ubicación geográfica. La realización de la teleconsulta incluye uso de audio y video.

¿Qué necesita para acceder a la teleconsulta?

Para acceder a este tipo de servicio, es necesario contar con unas condiciones mínimas, que se mencionan a continuación, en caso de no contar con ello, lo invitamos a acceder al servicio de atención presencial.

Condiciones tecnológicas:

-Tener acceso a servicio de internet de forma permanente e ininterrumpida.
-Asistir a las sesiones de atención psicológica desde un equipo de cómputo personal, descartado el uso de dispositivos tecnológicos de carácter público, como computadores de salas de Internet o café Internet, dado que, no ofrecen garantías para la protección de los datos y la prestación de la atención psicológica.
-Tener acceso y utilizar efectivamente una cuenta de correo electrónico.
-Contar con un equipo de cómputo en donde se pueda acceder a cámara, micrófono y sonido.
-Tener acceso a scanner o mecanismo para cargar documentos firmados en la atención (ejemplo, cámara).
-Contar con un mecanismo alternativo de contacto (como celular o teléfono fijo), en caso de presentar alguna falla tecnológica u otra durante su sesión, de tal manera que el terapeuta pueda contactarlo por ese medio y continuar su sesión.

Condiciones de infraestructura:

-Definir un lugar en específico desde el cual estará conectado siempre que reciba atención psicológica.
-Contar con un espacio de reserva y privado para asistir a la consulta.
-Dicho espacio cuenta con condiciones de iluminación adecuadas que permiten visibilidad.
-En este espacio hay poca interferencia de ruidos externos.

Apoyo:

-Compartir con su terapeuta, lo datos de contacto de una persona de confianza que se encuentre cerca del lugar que ha definido como su sitio de atención, para contactar en caso de emergencia.

Nota: Si no cumple con las condiciones señaladas anteriormente no podrá acceder al servicio de teleconsulta.

¿CUÁNDO ACUDIR AL PSICÓLOGO?

¿Quieres consultar o tienes curiosidad sobre la atención psicológica pero no sabes cuándo o porqué acudir? Aquí te compartimos algunas -de las muchas- razones por las que podrías visitar un psicólogo:

Dificultad para gestionar emociones y pensamientos.
Suele ser uno de los motivos más comunes por las que se acude, si observamos con detalle el diálogo interno que sostenemos con nosotros mismos, en ocasiones, esas ideas rumiantes, pensamientos automáticos recurrentes, sensaciones y emociones llegan con gran fuerza, son repetitivos e incontrolables, por lo que, no logramos gestionarlos por más que nos esforcemos.

Sentir que no se está bien, sin identificar realmente la fuente o el porqué.
No sabemos identificar con claridad qué es lo que sucede, aparentemente "todo está bien", intentamos continuar con nuestras actividades cotidianas, perdernos en la rutina, sin embargo, sabemos que hay algo en nosotros que no anda del todo bien, y por más que nos esforcemos, no logramos reconocer un hecho previo o detonante de ello.

Desear ser escuchado sin sentirse juzgado.
En ocasiones, tomamos decisiones erróneas o vivimos experiencias de dolor, vergüenza u otro, que si bien, nos han marcado y afectado, evitamos compartir con los nuestros, ya sea por protegerlos, temor a ser señalados, rechazados u otro; intentamos continuar "como si nada pasara", sin embargo, buscamos un espacio que nos permita poner afuera eso que sentimos, tramitar la experiencia sin ser juzgados.

Querer conocerse a si mismo, potenciar los recursos personales.
A nivel general, se suele pensar que visitar al psicólogo es sinónimo de enfermedad, sin embargo, la enfermedad no es el único motivo por el que se puede acudir a un profesional de la salud mental, también podemos acudir cuando queremos profundizar en nosotros mismos y potenciar o fortalecer nuestros recursos personales.

Dificultad para tomar decisiones y/o resolver problemas.
La toma de decisiones, sin duda alguna, acarrea una gran responsabilidad, por ende, dar ese paso importante en nuestra vida, puede generarnos confusión, incertidumbre, duda e inseguridad; terminamos dado vueltas sobre el mismo punto, sin encontrar una salida o identificar lo que realmente queremos, por tanto...

permitirnos ser acompañados en ese momento por un profesional de la salud mental, puede ayudarnos a organizar nuestras ideas, aclara la mente y reconocer lo que realmente queremos hacer.

Sesgo de negatividad en la vida cotidiana.
Si te cuesta ver lo bueno en cualquier situación -sea cual sea-, sueles ver siempre lo malo entre lo bueno, tienes una tendencia negativa de las cosas y te cuesta levantarte ante cualquier situación frustrante o dolorosa, el acompañamiento de un profesional, te permitirá identificar qué hay detrás de ello, aprender a filtrar la información y reconocer otros focos de atención, mejorar tu calidad de vida, disfrutar más de lo cotidiana y mantenerte en la esperanza, incluso, en medio de situaciones profundamente adversas.

Pérdida del disfrute "ya todo te da igual".
Si identificas que has perdido la motivación general por las cosas cotidianas, incluso esas de las que solías disfrutar antes, ya no le ves sentido a nada, te cuesta realizar las actividades diarias, como levantarte, comer, dormir, trabajar u otros, te has alejado de tu red de apoyo, tu familia o amigos, es muy importante que busques ayuda profesional, en ocasiones subestimamos las enfermedades mentales y solemos pensar que "con mayor esfuerzo" lograremos salir solos de allí, el tiempo no lo cura todo, es necesario acudir a un profesional de la salud mental, quien ha estudiado y se ha formado para acompañar este tipo de afecciones.

¿Qué otros motivos se te ocurren para acudir a un profesional de la salud mental?

Esperamos que estas ideas te den más claridad sobre algunas -de las muchas- razones por las que podrías visitar un psicólogo.

Si deseas consultar a un profesional de la salud mental, no dudes en visitarnos, estaremos complacidos de atenderte, pide tu cita aquí: https://ucn.edu.co/?s=consultame
También puedes escribirnos al correo: Serviciospsicologicos@ucn.edu.co

¿CÓMO PREPARARME PARA MI PRIMERA CONSULTA?

1. Clarifica el motivo por cual pediste la cita, pregúntate ¿qué quieres obtener con este proceso? ¿Qué buscas exactamente? ¿para qué quieres hacer esto?, ahora bien, no está mal si no tienes claridad del 'para qué' quieres este espacio, basta con identificar o tratar de reconocer lo que sientes, para manifestarlo a tu terapeuta, con quien conforme avancen las sesiones irás construyendo tus objetivos terapéuticos.

2. Uno de los mayores temores al ir por primera vez a consulta es, no saber qué se debe decir o sentir que no se tiene nada para hablar, pero no te preocupes, esto es normal, no tienes que sentir que en cada sesión tienes algo relevante de qué conversar, tu terapeuta irá guiando la conversación por medio de algunas preguntas, que motivarán el desarrollo de la sesión, ten presente que como pacientes en ocasiones, solemos evadir esos temas que nos incomodan o generan dolor, sin embargo, trata de hacerlo consciente e ir poniendo poco a poco, cada que te vayas sintiendo más cómodo, esos asuntos realmente importantes para ti, trata de ser un libro abierto, de hablar con la verdad y nada más que la verdad, -recuerda tu terapeuta es psicólogo no adivino-, la honestidad será esencial para el desarrollo exitoso de tu proceso.

3. Escribe y/o reconoce tus emociones, pensamientos y vivencias. Previo a tu cita, tómate el tiempo de identificar esas cosas de las cuales quieres hablar, toma nota de esos aspectos específicos que tu consideras importantes contar, esos asuntos que tu piensas que terapeuta debe saber y llévalos a tu cita. No pasa nada si no los nombras, tu terapeuta irá realizando preguntas para llegar a ello, sin embargo, es útil si tu mencionas lo que consideras relevante de tu situación.

4. El espacio terapéutico es un lugar libre de juicios y reproches, tu terapeuta nunca te va a juzgar ni señalar, por lo que va a ser muy importante que te prepares y te permitas la expresión libre de tus emociones y pensamientos, esos privados, íntimos, que nadie más conoce, la expresión como tal de lo que sientes es una de las claves principales del éxito terapéutico.

5. Dale tiempo al tiempo. En la psicología, no existen los resultados milagrosos, ni inmediatos, por lo que será esencial, que te comprometas con tu proceso y te permitas emprender tu camino, no abandones a la primera, el proceso terapéutico implica la construcción de vínculo consultante-terapeuta, y ello, se lleva su tiempo, así que, trata de reconocer si en realidad quieres irte tan pronto o es un mecanismo de defensa para darte a la huida de la situación, permítete también la incomodidad que implica este proceso inicial, ya verás como poco a poco, a lo largo de las sesiones, todo irá tomando forma, te irás sintiendo más cómodo en el espacio.

¿Cómo solicitar cita?

1. Ingrese al enlace ***https://ucn.edu.co/?s=consultame***
2. Verifique que se encuentra en el formulario ***"consúltame"***
3. Elija el tipo de asesoría que desea, para consultar con el CSP, seleccione la opción ***-asesoría psicológica-***.
4. Diligencie el formulario con sus datos, y verifique que los datos indicados estén correctos, en caso de encontrarse fuera del país, mencione el lugar exacto en donde se encuentra ubicado y el indicativo de su número de contacto, finalmente compruebo que haya enviado con éxito su solicitud.
5. ¡Y listo! Su solicitud queda confirmada, ingresa en lista de espera, será contactado cuando se le sea asignado un terapeuta.

Nota:
-Tenga en cuenta que el contacto NO ES INMEDIATO, al solicitar su cita, entra en lista de espera, y será contactado, cuando se le asigne un terapeuta. Le solicitamos paciencia, hay otras solicitudes previas a la que usted acaba de realizar, en caso de requerir atención con urgencia, lo invitamos a dirigirse al centro de salud más cercano.
-Es importante tener en cuenta que el contacto y agendamiento se hace en calendario académico, si pide su cita en otro momento, quedará en lista de espera, hasta que se active nuevamente el servicio.

¿Cuándo no consultar al CSP?

-Si identifica que su vida o la vida de la persona para la cual solicita el servicio está en riesgo y/o requiere una atención prioritaria, le sugerimos dirigirse con urgencia a su centro de salud y/o solicitar atención.

-Criterios de exclusión: La atención clínica desarrollada por talento humano en formación excluye la atención de diagnósticos asociados a intento suicida, consumo de sustancias psicoactivas, violencias y trastornos
mentales graves; dada la complejidad del caso se requiere activación de ruta de atención y derivación a instituciones que estén habilitadas para acompañar dichas problemáticas.

¿Cuándo consultar al CSP?

A lo largo de nuestra vida, atravesamos crisis vitales, que, logramos enfrentar con total normalidad, haciendo uso de los recursos personales con los que contamos, sin embargo, en otras ocasiones, la situación nos sobrepasa y afecta de diversas formas nuestro bienestar y salud mental, por ello, se recomienda acudir a un profesional de la salud mental. Si bien, pueden ser diversos e innumerables los motivos por los que una persona podría acceder a consulta, a continuación, se presentan los más frecuentes:

-Ansiedad, estrés, malestar emocional, depresión.
-Conflictos de pareja, familia, dificultades laborales.
-Gestión emocional y autoconocimiento.
-Adaptación al cambio, duelo, separación.
-Dificultades de aprendizaje, atención, concentración.
-Organización y gestión del tiempo.

¿De qué otra forma puede contactar al CSP o solicitar más información?
A través del correo institucional: ***Serviciospsicologicos@ucn.edu.co***

¿Cómo puedo evaluar los servicios de CSP?
Atendiendo a la Constitución Política de Colombia y lo consagrado en su artículo 23 que regula el derecho fundamental de petición y con el fin de mejorar cada día nuestros servicios, se realiza el ***BUZÓN VIRTUAL DEL CSP***: ***http://encuestas.ucn.edu.co/index.php/617334?lang=es***

De acuerdo con su interés, tenga en cuenta el siguiente glosario para identificar la solicitud que desea realizar:

-Felicitaciones: Satisfacción por nuestros servicios y/o hacia alguna persona especifica perteneciente al CSP.
-Sugerencias: Propuesta que genera el usuario para el mejoramiento del Centro de servicios psicológicos.
-Quejas: Manifestación de insatisfacción que se realiza por la conducta no adecuada de nuestro personal.
-Reclamo: Manifestación de insatisfacción por el incumplimiento sin previo aviso de alguna actividad y/o cita establecida anteriormente.

¿Qué valor tiene el servicio?

CONSULTAS EN EL CSP	2021
Comunidad Académica – Estudiantes y Graduados, Poblaciones especiales - Según el Ministerio de Salud. Por caracterización del personal del CSP	Gratuito
No estudiantes, ni graduados, ni poblaciones especiales.	14.000

Aplican para Santa Rosa, Medellín, tanto en atención presencial como telepsicología.

FORMAS DE PAGO	
Sede Santa Rosa	Sede Medellín
-Consignación o transferencia a la cuenta corriente Bancolombia 64272514400. -Consignación en PAC Convenio 32953. -Recaudo en efectivo en el campus de Santa Rosa.	-Consignación o transferencia a la cuenta corriente Bancolombia 64272514400. -Consignación en PAC Convenio 32953.

serviciospsicologicos@ucn.edu.co