



Directorio de servicios de atención en salud mental y apoyo psicosocial

Información práctica para el personal del TECDMX

I M P O R T A N T E

Este directorio no constituye un protocolo de atención, ni un servicio clínico del Tribunal Electoral de la Ciudad de México.

Propósito de este directorio

Este directorio reúne información básica para reconocer situaciones que pueden requerir apoyo y ubicar servicios públicos de orientación, atención psicológica, intervención en crisis y acompañamiento en materia de salud mental y apoyo psicosocial.

La información es orientativa. No permite establecer diagnósticos ni sustituye la valoración de profesionales de la salud. El uso de los servicios externos es voluntario y se rige por las condiciones, criterios de atención y avisos de privacidad de cada institución.

¿Qué entendemos por salud mental?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general.

Asimismo, la OMS señala que hay una serie de factores individuales, familiares, ambientales y estructurales que, en conjunto, protegen o socavan la salud mental y que, aunque la mayoría de las personas son resilientes, las que están expuestas a circunstancias adversas, como la pobreza, la violencia, las discapacidades y las desigualdades, corren más riesgo de tener problemas de salud mental.

¿Cuándo considerar apoyo profesional?

Puede ser útil buscar orientación o atención cuando una o varias de estas situaciones persisten o afectan la vida cotidiana:

- Cambios marcados en el estado de ánimo, el sueño, el apetito, la energía o la concentración.
- Sensación de ansiedad, tristeza, irritabilidad, desesperanza o agotamiento difícil de manejar.
- Dificultad para cumplir responsabilidades o relacionarse con otras personas.
- Consumo de alcohol, medicamentos u otras sustancias como forma de afrontar el malestar.
- Exposición a violencia, acoso, discriminación, pérdidas u otros acontecimientos que rebasan los recursos personales.
- Pensamientos de muerte, autolesión o suicidio, o preocupación inmediata por la seguridad de una persona.

Si existe riesgo inmediato

Ante peligro inminente, intento de suicidio, autolesión, desorientación grave, agitación extrema, violencia en curso o una emergencia médica, solicita ayuda inmediata. No dejes sola a la persona si hacerlo no pone en riesgo tu seguridad; retira objetos peligrosos cuando sea posible y espera la llegada de servicios especializados.

Emergencias: 911

Línea de la Vida: 800 911 2000. Orientación en salud mental, consumo de sustancias e intervención en crisis; servicio nacional, gratuito y disponible las 24 horas.

En una emergencia, una línea de orientación no sustituye la atención médica ni a los servicios de emergencia.

Cómo elegir una ruta de atención

Situación	Ruta inicial sugerida
Hay peligro inmediato o una emergencia médica.	Llama al 911 o acude al servicio de urgencias más cercano.

Situación	Ruta inicial sugerida
Necesitas contención u orientación en una crisis.	Comunícate con la Línea de la Vida o con LOCATEL.
El malestar persiste o afecta tus actividades.	Solicita valoración en tu institución de seguridad social o en un servicio psicológico o psiquiátrico.
Existe consumo de sustancias.	La Línea de la Vida puede orientar y canalizar; los Centros de Integración Juvenil brindan atención especializada.
Hay violencia contra una mujer o niña.	Comunícate al *765 en la Ciudad de México; si hay riesgo inmediato, llama al 911.

Acciones de autocuidado

El autocuidado puede favorecer el bienestar y complementar la atención profesional. No sustituye un tratamiento cuando éste se necesita.

- Mantén, en la medida de lo posible, horarios regulares de sueño y descanso; las necesidades de sueño varían entre personas.
- Realiza actividad física acorde con tu condición de salud y tus posibilidades.
- Procura una alimentación regular y limita el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
- Conserva contacto con personas de confianza y habla de lo que te preocupa.
- Haz pausas breves, establece límites razonables y reserva tiempo para actividades reparadoras.
- Solicita apoyo profesional si el malestar persiste, aumenta o interfiere con tu vida cotidiana.

Servicios de orientación y atención

01

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de las y los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Código Morado

El Código Morado es un protocolo que brinda atención inmediata y se implementa ante una descompensación mental como crisis emocionales, intentos de suicidio o trastornos psiquiátricos agudos. Puedes acudir directamente en unidades médicas como el Centro Médico Nacional "20 de Noviembre", así como a hospitales regionales y generales como el Hospital 1º de Octubre; y el Hospital General Tacuba.

El protocolo promueve la identificación rápida, la intervención especializada y la referencia adecuada a servicios de psiquiatría y psicología.

  @issste.mx

02

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. CONASAMA

La atención es personalizada en intervención de crisis, se realiza por profesionales de la salud con experiencia en psicología y/o trabajo social en cuestiones de salud mental o sobre el consumo de drogas. Después de escucharte se realiza una primera valoración para canalizarte con las instituciones pertinentes.

Servicio las 24 horas los 365 días del año. **Llamada Confidencial.**

 **Línea de la vida 800 911 2000**

  @conasamamx

03

Universidad Autónoma Metropolitana. Línea UAM apoyo psicológico

Línea de apoyo y orientación psicológica relacionada con problemáticas emocionales dirigida a la comunidad universitaria y público en general. El servicio es gratuito, no hay límite de tiempo y la orientación es de única ocasión, (no hay seguimiento). Quien te escucha realiza una valoración y en caso de considerarlo necesario te puede canalizar con las instituciones correspondientes.

Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas (días hábiles que labora la UAM).

Si quieres más información consulta:

https://lineauam.uam.mx/lineauam_horarios.htm

 **55 2555 8092 y 55 5804 6444**

04

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México

Entre sus servicios cuentan con atención psicológica inmediata, sensible, empática y sin ningún costo. Ofrecen contención emocional y dependiendo del caso, brindan de 9 a 12 sesiones de terapia. El acompañamiento puede ser vía telefónica, videollamada, por chat o presencial. La consulta se especializa en temas de género, atención a niños, niñas y adolescentes, personas adultas mayores, parejas, familias y también cuentan con servicio enfocado en la diversidad sexual y de género.

En caso de ser víctima brindan orientación legal avanzada.

Atención presencial: Sedes Iztapalapa y Azcapotzalco en un horario de 9:00 a 19:00 horas.

Servicio las 24 horas los 365 días del año. **Llamada Confidencial.**

Si quieres más información consulta:

<https://www.consejociudadanomx.org/sedes/sede-iztapalapa>

 **Línea diversidad segura 800 000 5428**

Línea de seguridad 55 5533 5533

  **@Consejociudadanomx**

05

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México. IAPA

El IAPA cuenta con servicios de atención integral a la salud emocional y al consumo de sustancias psicoactivas en la Ciudad de México. Puedes acudir a los Centros de Cuidado Emocional ubicados en las 16 alcaldías; los Centros Colibrí ubicados en las UTOPIÁS; o también puedes acudir a los Cuencos de las Emociones, que son espacios de escucha activa. Los servicios son abiertos a la ciudadanía, mediante un proceso terapéutico breve con una duración de entre 8 a 12 sesiones. Su programa está diseñado para la prevención del suicidio y el cuidado de la salud mental sin estigmas. Además, puedes recibir apoyo para tu salud emocional.

Atención presencial: Centros de Cuidado de las Emociones

Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas, o al correo electrónico vidaplena@iapa.cdmx.gob.mx

En esta liga puedes encontrar el mapa con las direcciones:
<https://www.iapa.cdmx.gob.mx/reduccion-de-riesgos-y-danos/servicios-en-territorio>

 **55 46 31 30 35 ext. 2002, 2010, 2005**

 **@IAPACDMXOficial**

06

Instituto Mexicano del Seguro Social. IMSS

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental IMSS. Orientación psicológica, contención y de ser el caso derivación de las personas que solicitan apoyo o información en materia de salud mental.

Horario: Lunes a domingo de 8:00 a 20:00 horas.

 **800 2222 668 (opción 4)**

  **@imss**

07

Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM. Programa de Atención Psicológica a Distancia

Mi salud también es mental. Programa para valorar los riesgos a la salud mental, así como para orientar a las personas sobre las acciones que pueden ayudar a prevenir dañarla o para recuperarla, Este programa es atendido por personas estudiantes que se encuentran en formación y la asesoría es bajo supervisión. La atención es a toda la república mexicana.

Horario: Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.
Sábados de 10:00 a 15:00 horas.

atencion@misalud.unam.mx

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

 **55 5025 0855**

 <https://web.facebook.com/people/Programa-de-Atenci%C3%B3n-Psicol%C3%B3gica-a-Distancia-UNAM/100063559932000/>

08

INSTITUCIÓN Centros de Integración Juvenil, CIJ

Asociación civil mexicana, no lucrativa, incorporada al Sector Salud, promueve la salud mental y la prevención de adicciones, a través de los servicios terapéuticos de los trastornos mentales y por consumo de sustancias, con criterios de equidad, igualdad y no discriminación, basados en el conocimiento científico y formando personal profesional especializado.

<https://www.cij.org.mx:89/>

 **55 5212 1212**

 **WhatsApp 55 45 5512 12**

 **@centrosdeintegracionjuvenil**

 **@CIJ.OFICIAL**

Secretaría de Seguridad Ciudadana, SSC

App Mi policía. A través de la aplicación se brinda orientación y canalización a servicios de atención psicológica, médica y legal. La asistencia es operada de forma directa por el personal especialista de la Unidad de Contacto del Secretario.

La app está disponible para IOS y Android.

Da click en el botón de Unidad de Contacto del Secretario (UCS) en el apartado de asistencia ciudadana - orientación al público - asistencia integral. Tras ingresar tus datos, se te brindará atención e información para canalizarte a servicios de psicología y salud mental, ya sea sin costo o a bajo costo.



app Mi Policía

INSTITUCIÓN

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. INPRFM

El INPRFM, cuenta con programas de autoayuda en línea como los siguientes:

<https://inprf.gob.mx/>

Programa de Ayuda para el abuso de Drogas y Depresión: Tratamiento psicológico breve por internet, apoyo en línea por parte de una persona orientadora para disminuir el consumo de drogas y síntomas de depresión cuando están presentes.

<https://paadd.mx/>

Ayuda para depresión ADep: Ofrece información sobre la depresión y un programa de autoayuda al cual puedes acceder fácilmente, solo tienes que registrarte y seguir las instrucciones y es totalmente gratuito. Cuenta con información sencilla, cuaderno de notas, chat y un foro. Es un programa confiable basado en estudios científicos.

<https://ayudaparadepresion.org.mx/>

Programa psicoeducativo La CLave: Curso breve que tiene la finalidad de mejorar el conocimiento y reconocimiento de la psicosis, fue creado por personas especialistas del INPRFM, la Universidad del Sur de California en Estados Unidos y la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Breve y claro.

<https://infopsicosis.org/>

En Facebook los días 10 de cada mes realizan en vivos denominados “HABLEMOS DE SALUD MENTAL” a las 12:00 horas.

En la cuenta de Instagram del INPRFM, encontrarás información valiosa sobre salud mental.

 @mentalizarte_inprfm

 @Psiquiatría Inprfm

11

Gobierno de la Ciudad de México

Locatel, Línea de las emociones, Línea de las adicciones, Línea mujer.

 *0311 o al 55 5658 1111

Línea de apoyo que orienta y acompaña en tu bienestar emocional y social con la intención de que te sientas mejor y encuentres las habilidades que te fortalezcan. Su asesoría psicológica y de apoyo es por parte de profesionales de la salud mental:

- Puede ser de una sola ocasión.
- Para tratar de entender las ideas y emociones que te llegan a sobrepasar durante el día a día.
- En situaciones de crisis.

También cuentan con servicio terapéutico con seguimiento para desarrollar habilidades y estrategias que te permitan lograr cambios en tu proyecto de vida. En caso de pensamientos o planeación suicida brindan atención y seguimiento a través de un programa gratuito de 12 sesiones de 45 minutos una vez a la semana con psicoterapia breve en línea telefónica, el servicio es gratuito y la llamada es anónima.

Solicita servicio psicológico vía chat las 24 horas los 365 días.

<https://cms311.cdmx.gob.mx/asesorias-especializadas/>

Atención en caso de violencia contra mujeres y niñas

01

Secretaría de las Mujeres CDMX SOS MUJERES *765 No estás sola

Ayuda inmediata, despacho policial y canalización a operadoras especializadas y a la policía de género.

<https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/>

02

Línea Mujeres Locatel

Orientación, atención psicológica o apoyo social.

Llama al 0311 o al 55 5658 1111

03

Centros de Justicia para las Mujeres CDMX

Servicios especializados integrales interinstitucionales para mujeres, niñas y niños hasta 12 años víctimas de violencia familiar y de género.

En esta liga puedes ubicar el centro más cercano:

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/en-linea/mp-virtual/centros-de-justicia-para-las-mujeres>

04

Red Nacional de Refugios A.C. RNR

Atención en crisis, acompañamiento, orientación y escucha activa a mujeres que llaman buscando alternativas a sus problemáticas.

800 822 44 60 a nivel nacional

55 56 74 96 95 o 55 52 43 64 32 en Ciudad de México Atención las 24 horas, los 365 días del año.

Prevención, atención y protección para mujeres, niñas y niños en situación de violencia con cobertura nacional e internacional.

Escucha, atención, acompañamiento psicológico, jurídico y social. En caso de riesgo acompañamiento a través de un Plan de Seguridad.

renarac@rednacionalderefugios.org.mx

<https://rednacionalderefugios.org.mx/>

 **800 2222 668 (opción 4)**

 **@redrefugiosmx**

 **@RedNacionaldeRefugiosAC**

Si acompañas a otra persona:

- Escucha con respeto, sin minimizar, juzgar ni presionar para que cuente más de lo que desea.
- Pregunta de manera directa y serena si existe riesgo de autolesión o suicidio; preguntar no provoca la conducta y permite identificar una emergencia.
- Ayuda a contactar un servicio y, si la persona lo acepta, acompáñala durante la llamada o el traslado.
- Si hay riesgo inmediato, prioriza la seguridad y llama al 911, aunque la persona se muestre ambivalente respecto de recibir ayuda.
- Cuida también tus límites: acompañar no significa asumir funciones clínicas ni responsabilizarte en solitario.

Fuentes y notas de actualización

Información consultada y verificada en septiembre de 2026. Los servicios externos pueden modificar teléfonos, horarios, requisitos o modalidades; por ello, conviene confirmarlos antes de acudir.

Organización Mundial de la Salud. Salud mental.

<https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>

Organización Mundial de la Salud. Salud mental en el trabajo.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Línea UAM Horarios y teléfonos.

https://lineauam.uam.mx/lineauam_horarios.htm

UNAM Mi salud también es mental.

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

IMSS Orientación en salud mental.

<https://www.imss.gob.mx/node/103778>

IAPA Servicios en territorio.

<https://www.iapa.cdmx.gob.mx/reduccion-de-riesgos-y-danos/servicios-en-territorio>

Secretaría de Seguridad Ciudadana. Mi Policía.

<https://www.ssc.cdmx.gob.mx/organizacion-policial/subsecretaria-de-participacion-ciudadana-y-prevencion-del-delito/mi-policia>

Centros de Integración Juvenil.

<https://www.cij.gob.mx/>

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

<https://www.inprf.gob.mx/>

Gobierno de la Ciudad de México. Asesorías especializadas 311.

<https://cms311.cdmx.gob.mx/asesorias-especializadas/>

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México.

<https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/>

Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México Centros de Justicia para las Mujeres.

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/en-linea/mp-virtual/centros-de-justicia-para-las-mujeres>

Red Nacional de Refugios.

<https://rednacionalderefugios.org.mx/>