

Boletín

Intercampos

Publicaciones exclusivas para días conmemorativos con aportes de los Campos Disciplinarios y Profesionales de la Psicología y los Comités Permanentes de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic.



Autores

Integrantes de los Campos Disciplinarios y Profesionales de la Psicología del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic.

Integrantes de los Comités Permanentes de la Comisión Nacional de Políticas Públicas del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.

Editora Académica

Tatiana Manrique Zuluaga

Directora de Campos, Programas y Proyectos de Colpsic

Compilador

Adrián Sarmiento Capador

Analista de Campos, Programas y Proyectos de Colpsic

Diseño y Diagramación

Santiago Daza

Profesional de Diseño Gráfico

Dirección de Comunicaciones y Mercadeo de Colpsic

© 2025 Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Febrero - 2025

Introducción

En el marco de la labor constante que desempeñamos como profesionales en psicología, es fundamental reconocer las fechas conmemorativas nacionales e internacionales que promueven la reflexión en nuestra disciplina. Estas fechas no solo representan momentos para conmemorar y recordar, sino que también son oportunidades valiosas para visibilizar el impacto de nuestra profesión en la sociedad. A través de estas conmemoraciones, fomentamos el diálogo sobre temas relevantes, sensibilizamos a la comunidad y promovemos el bienestar psicológico en diversos contextos.

Este boletín compilatorio reúne las piezas gráficas y documentos elaborados por Representantes y Subdirectores de los 20 Campos Disciplinarios y Profesionales, así como por los miembros de los Comités Permanentes de la Comisión Nacional de Políticas Públicas del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, y en algunos casos en colaboración con la Dirección de Comunicaciones y Mercadeo.

Desde la Dirección de Campos, Programas y Proyectos, se ha coordinado el contenido académico de estas piezas en estrecha colaboración con la Dirección de Comunicaciones y Mercadeo, asegurando así una difusión efectiva de los mensajes y acciones que emprendemos. Se identificaron fechas conmemorativas para visibilizar las acciones

del profesional en psicología en diferentes áreas respondiendo a necesidades de nuestro contexto colombiano.

La importancia de resaltar estas fechas radica en nuestro compromiso por promover la salud mental y el bienestar de la población. Al conmemorar días como el Día Mundial de la Salud Mental, el Día del Psicólogo, de la Memoria y Solidaridad, de los Recursos Humanos, de los Pueblos Indígenas, de la Prevención del Suicidio por nombrar algunos, recordamos la relevancia de nuestras intervenciones y la necesidad de seguir fortaleciendo nuestro papel en la construcción de sociedades más sanas y equitativas.

Con este boletín, esperamos inspirar a nuestros colegas y a la comunidad en general a participar activamente en estas conmemoraciones, reafirmando así nuestra vocación y compromiso con la psicología y el bienestar humano.

Comenzando por el 15 de octubre de 2023 hasta el 13 de diciembre de 2024, les presentamos más de 50 fechas conmemorativas, para las que se incluyen en algunos casos, los documentos preparados, además de la pieza gráfica, todos estos publicados en nuestras redes.

Tabla de contenido

2023

Octubre.....	05
Diciembre.....	07

2024

Enero.....	09
Febrero.....	11
Marzo.....	14
Abril.....	20
Mayo.....	36
Junio.....	54
Julio.....	61
Agosto.....	72
Septiembre.....	81
Octubre.....	87
Noviembre.....	89
Diciembre.....	92



Octubre 15

15
OCT

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día Nacional de la
Concienciación
del Duelo
Gestacional y
Perinatal.



Autora:

Natalia Aristizabal Henao,
Representante del Campo
Desarrollo Humano y Curso de Vida
del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:





Octubre 19

19
octCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Internacional de Lucha Contra el CÁNCER DE MAMA

"La detección temprana, el diagnóstico adecuado y el tratamiento oportuno son claves para que las mujeres con cáncer de mama obtengan mejores resultados de salud":

*Carissa F. Etienne
Directora de la Organización
Panamericana de la Salud*

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Se estima que 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida, por lo que acceder a controles, diagnósticos y tratamientos interdisciplinarios oportunos y efectivos impacta significativamente en la modificación del pronóstico de la enfermedad e incrementa las posibilidades de curación hasta en un 100% y mejorar la calidad de vida.

2

Campo: **Psicología Clínica**

Conoce la publicación original en:



La Intervención Psicológica es esencial en todo el proceso que implica el tratamiento del Cáncer de Mama, la evidencia ha mostrado que hay relación entre las emociones-sentimientos y el estrés con el Cáncer de mama.

Brindemos apoyo, acompañemos asertivamente a la persona que afronta el cáncer de mama e impulsemos campañas de prevención en distintos contextos humanos.

3

***Síntomas más frecuentes del cáncer de mama**

Existen varios síntomas asociados al cáncer de mama.

A continuación mencionamos los más comunes o frecuentes:

- ◆ Bulto, nódulo o engrosamiento en la mama.
- ◆ Un gran aumento en los ganglios linfáticos, muy cerca de la axila.
- ◆ Cambios físicos en la mama: color, tamaño, textura, forma o aspecto.
- ◆ Enrojecimiento de la piel, especialmente cerca de la aureola del pezón.
- ◆ Formación de depresión o arrugas en la piel.
- ◆ Secreciones por el pezón.
- ◆ Inversión o retracción del pezón.
- ◆ Descamación, formación de costras o desprendimiento de la piel del seno.
- ◆ Dolores o molestias en el seno, parecidos al de una mastitis.
- ◆ Pérdida de peso.
- ◆ Hinchazón en los brazos, siendo un síntoma infalible para detectar que el tumor es cancerígeno.
- ◆ Bultos (ganglios) en la axila.

"La MEJOR lucha es una detección temprana"

Colaboración:
Campo de Psicología Clínica de Colpsic

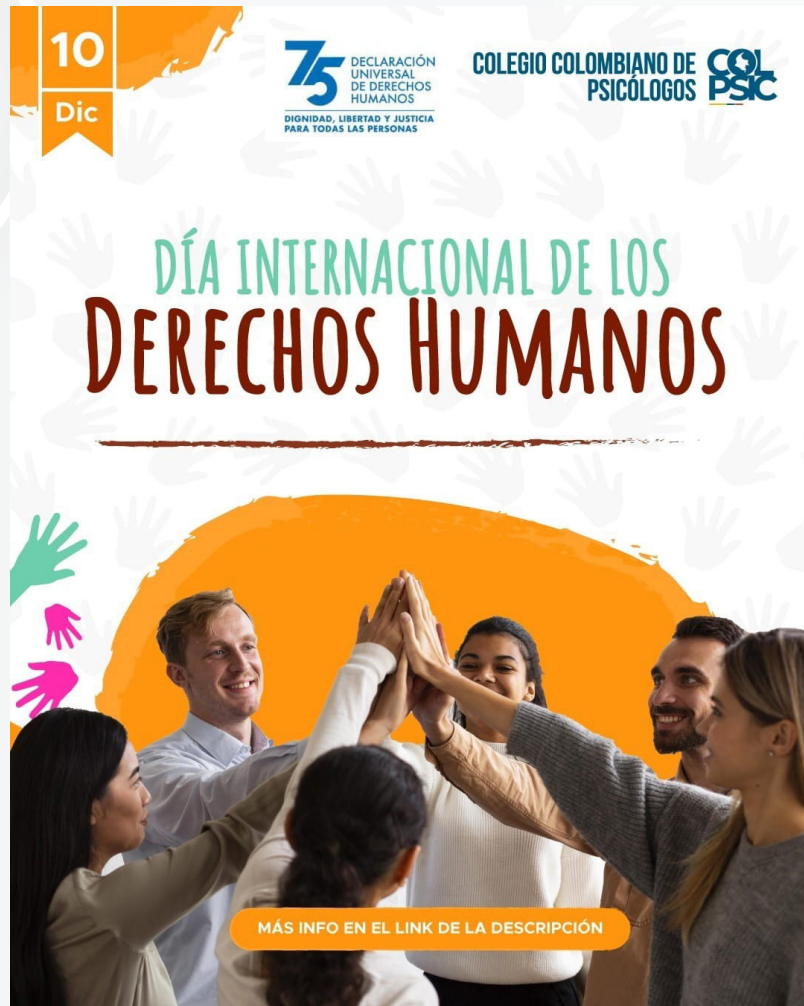
*[HTTPS://WWW.DIAINTERNACIONALDE.COM/FICHA/DIA-INTERNACIONAL-CANCER-MAMA](https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-cancer-mama)

4

Campo: **Psicología Clínica**

Conoce la publicación original en:




Diciembre 10


MÁS INFO EN EL LINK DE LA DESCRIPCIÓN

Autores:

- José Ricardo Franco y Luz Mery Sarmiento Mazuera, *Representantes del Campo* **Psicología del Consumidor.**
- Zully Enith López Cadena, *Representante del Campo* **Psicología Educativa.**
- Támara Rosa Calvache González, *Subdirectora Nacional del Campo* **Psicología Clínica.**
- Willian Sierra Barón, *Subdirector Nacional del Campo* **Psicología Ambiental y Sostenibilidad.**
- Julián Andrés Gutiérrez Marín, *Representante del Campo* **Desarrollo Humano y Curso de vida.**
- Adriana Sofia Silva Silva, *Subdirectora Nacional del Campo* **Psicología y Familias.**
- Sait Khurama Velasquéz, *Subdirector Nacional del Campo* **Neuropsicología y Neurociencia.**
- Ingrid Lorena Cruz Triviño, *Subdirectora Nacional del Campo* **Psicología Jurídica.**
- Martha Isabel Álvarez Romero, *Subdirectora Nacional del Campo* **Psicología Social y Comunitaria.**

Conoce la publicación original en:




Enero 13

13
eneCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Mundial de Lucha Contra la Depresión

En el mundo hay aproximadamente 300 millones de personas afectadas con depresión y se puede considerar como la primera causa mundial de discapacidad



Juntos hacemos la diferencia, si presencias el sufrimiento emocional de una persona, ayúdemosle a buscar y recibir la ayuda requerida y oportuna.

Fuente OMS

13
eneCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Qué puede hacer si piensa que está deprimido

- ★ Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- ★ Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- ★ Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien. No se aíse. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- ★ Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- ★ Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- ★ Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer.
- ★ Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- ★ Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Autores: Támara Rosa Calvache González, *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Clínica* y Carlos Enrique Garavito, *Coordinador General de la Comisión Nacional de Políticas Públicas*

Conoce la publicación original en:





24
Enero

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

DÍA INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN

Aprender para una PAZ DURADERA

“La educación es un derecho humano fundamental y es clave para lograr la igualdad de género y romper el ciclo de la pobreza en el que viven millones de personas en todo el mundo”.
-ONU-

En colaboración con:
Dirección de Comunicaciones y
Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:





Febrero 01

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Feminicidio, un enemigo silencioso que se debe denunciar



Autora:

Paola Andrea D'vera Cuadros,
*Representante del Campo
Psicología de la Sexualidad
del Capítulo Meta y Orinoquía*

Conoce la publicación original en:





Febrero 01

04

Feb

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

"Un día líder de CONCIENCIACIÓN internacional"



En colaboración con:

Dirección de Comunicaciones y
Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:



 **Febrero 12**

12
Feb

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**



NO MÁS **NIÑOS, NIÑAS** Y **ADOLESCENTES** EN LOS CONFLICTOS ARMADOS



En colaboración con:
Dirección de Comunicaciones y
Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:





Marzo 08

08
MAR

♀

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSC

Día de la Mujer



Inspira a esa niña a que cumpla sus sueños, haz que su voz valga a través de la escucha y el respeto por su opinión, protégela de cualquier tipo de maltrato.

Las niñas empiezan a construir su visión del mundo desde su núcleo familiar y escolar, edúcalas y sé un agente en la prevención de violencias.



♀

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSC

Día de la Mujer



Acompaña a esa adolescente, recuérdale que no está sola, que sus sentimientos son importantes y que su valor no depende de lo que piensen las demás personas.

Las adolescentes afianzan su autopercepción a partir del sentido de pertenencia que encuentren entre sus pares, orientalas y crea espacios seguros para que puedan expresarse



Campo: **Desarrollo Humano y Curso de Vida**

Conoce la publicación original en:



Día de la Mujer

♀

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC



Apoya a esa mujer, sé parte de la red de apoyo de una mamá que se siente sobrecargada por las responsabilidades, solidarízate con esa emprendedora y trabajadora que requiere de tu ayuda, apoya la lucha por la igualdad de condiciones para las mujeres.

La carga mental del cuidado recae más en las mujeres, y aún hoy día alrededor del mundo se siguen exigiendo derechos básicos para todas

➔

Día de la Mujer

♀

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC



Escucha y aprende de esa mujer mayor, cuya experiencia puede ser un mensaje valioso de amor y decisiones de vida, de lecciones fundamentales y una perspectiva distinta de lo que significa ser mujer a lo largo de los años.

Una forma de fortalecer el funcionamiento cognitivo de las adultas mayores, es teniendo conversaciones e indagando la opinión de ellas sobre distintos temas de interés, así como involucrándolas en distintos ámbitos de nuestra vida cotidiana.

COLABORACIÓN:
CAMPO DE DESARROLLO HUMANO Y CICLO DE VIDA

Campo: **Desarrollo Humano y Curso de Vida**

Conoce la publicación original en:





Marzo 15

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

El Día Mundial de los Derechos del Consumidor: Más que una fecha en el Calendario



Autor:

José Ricardo Franco,
Representante del Campo
Psicología del Consumidor
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:




Marzo 24

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

actividades para

Semana Santa

con sus hijos

Estas actividades no solo mantendrán a los niños entretenidos, sin necesidad de viajar, sino que también les ofrecerán la oportunidad de aprender, explorar su creatividad y pasar tiempo de calidad en familia.

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Talleres de Manualidades

Ayuda a los niños a mejorar su destreza y coordinación, lo cual es crucial para su desarrollo.

Cine en Casa

Desarrolla una conexión emocional entre padres e hijos y es un espacio para que los padres hagan énfasis en ejemplos de valores.

Cocina en Familia

Desarrolla habilidades de cooperación, comunicación, trabajo en equipo, fortalece la memoria, entre otras.

Autora: Laura Vanessa García Gualdrón - Representante del Campo **Psicología de la Salud** del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Aventuras al Aire Libre

Pasar tiempo al aire libre, bajo la luz solar, puede aumentar los niveles de serotonina, lo que mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de depresión y ansiedad.



Actividades Educativas

La lectura, los proyectos de ciencia y los juegos de mesa, entre otros, involucran a los niños en un aprendizaje práctico y significativo. Se fortalece el aprendizaje activo.



Arte y Música

Formas poderosas de expresar emociones. Ayuda a los niños a procesar y manejar sus sentimientos y comunicar ideas o creencias.


COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Voluntariado

Participar en proyectos comunitarios y actos de bondad enseña a los niños la importancia de ayudar a los demás y promueve valores como la empatía y la generosidad.



Tiempo para organizar la habitación

Enseña a los niños cuidar y organizar su espacio personal y les ayuda a desarrollar habilidades de responsabilidad y autonomía.



Con la Colaboración de:

Vanessa García, Representante del Campo Psicología de la Salud del Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Autora: Laura Vanessa García Gualdrón - Representante del Campo **Psicología de la Salud** del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Marzo 30

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS **COL
PSIC**

El Día Mundial del del Trastorno Bipolar



Autora:

Támara Rosa Calvache González,
*Subdirectora Nacional del Campo
Psicología Clínica*

Conoce la publicación original en:





Abril 01

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

Colpsic condena el aumento de la violencia contra los niños, niñas y adolescentes del país



Autora:

Ana María Morales Rengifo,
Representante del Campo

Desarrollo Humano y Curso de Vida
del Capítulo Meta y Orinoquía

Conoce la publicación original en:





02

Abr

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

DÍA MUNDIAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO

Trabajemos juntos para
crear un futuro donde
cada persona en
condición de autismo
alcance su máximo
potencial



Autora:
María Camila Osorio Blandón,
Representante del Campo
Psicología Educativa
del Caldas - Cumanday

Conoce la publicación original en:





Abril 03

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

La Soledad: Fuente de Malestar o una Oportunidad de Reflexión



Autor:

Martín Velarde Borjas,
Representante del Campo
Psicología Clínica
del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:



 **Abril 06**

06 ABR

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



Día Internacional del Deporte

PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ

"El deporte como instrumento para promover sociedades pacíficas e inclusivas"

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Con 30 minutos de actividad física a diario:

- Promueve** la vitalidad y la energía diaria 
- Previene** enfermedades cardiovasculares 
- Fortalece** la concentración, atención y coordinación 

Autora: Laura Marcela Ayala Tello - *Subdirectora Nacional del Campo Psicología del Deporte y el Ejercicio*

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Disminuye tensiones físicas y emocionales

Gestiona las emociones de manera adecuada

Genera sensación de logro y satisfacción personal



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Contribuye al mantenimiento de relaciones sociales y vínculos saludables

Mejora el estado de ánimo

Regula los ciclos de sueño

Con la Colaboración de:
Laura Marcela Ayala Tello. Subdirectora Nacional Campo Psicología del Deporte y el Ejercicio del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic



Autora: Laura Marcela Ayala Tello - *Subdirectora Nacional del Campo Psicología del Deporte y el Ejercicio*

Conoce la publicación original en:





Abril 07

07

Abr

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

DÍA MUNDIAL - DE LA - SALUD



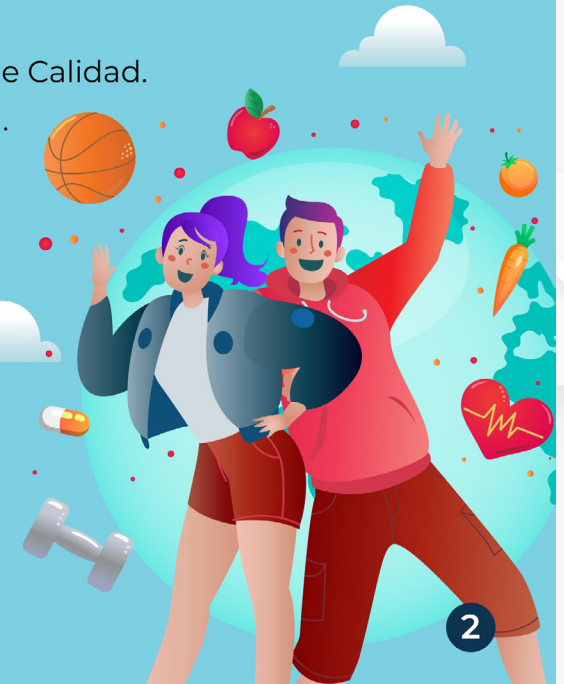
« MI SALUD, MI DERECHO »

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

Derechos a la Salud: Usted tiene derecho a:

- Atención Segura y de Calidad.
- Cero Discriminación.
- Privacidad y Confidencialidad.
- Información sobre su Tratamiento y Consentimiento Informado.
- Autonomía e Integridad Corporal.
- Decidir Sobre su Propia salud.

Fuente: OPS



2

En colaboración con: Dirección de Comunicaciones y Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS **COL
PSIC**

Su Salud Depende de:



- Condiciones de Trabajo Decentes.
- Derecho a No Ser Discriminado.
- Educación.
- Ambiente Seguro y Saludable.
- Buena Nutrición.
- Vivienda de Calidad.

Fuente: OPS

3

En colaboración con: Dirección de Comunicaciones y Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:





09
ABR

Día de la Memoria y la Solidaridad:

Reconstruyendo el tejido social en Colombia

Recordemos juntos. Reconstruyamos juntos.
Resiliencia frente al conflicto armado en Colombia.



La reconciliación comienza con el reconocimiento del sufrimiento del otro y la empatía hacia su dolor.



Autoras: Martha Isabel Álvarez Romero y Andrea Manjarres Herrera, *Subdirectora Nacional y Representante del Capítulo Tolima del Campo Psicología Social y Comunitaria*, respectivamente

Conoce la publicación original en:

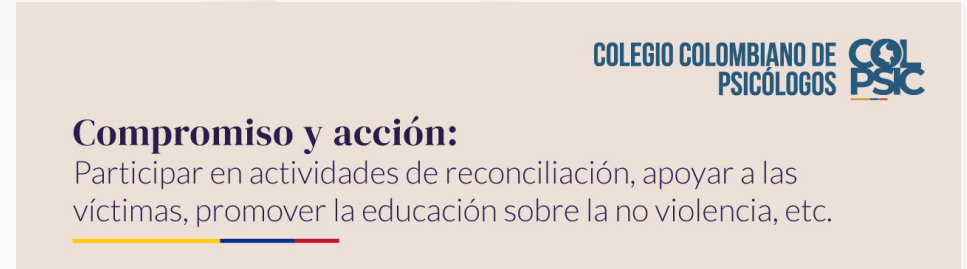




COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Resiliencia colectiva y no violencia activa:

Juntos somos más fuertes. Promovamos la resiliencia colectiva y la no violencia activa para construir un futuro en paz.



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Compromiso y acción:

Participar en actividades de reconciliación, apoyar a las víctimas, promover la educación sobre la no violencia, etc.



Con la Colaboración de:

Andrea Manjarres Herrera. Representante de Campo Psicología Social y Comunitaria del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Autoras: Martha Isabel Álvarez Romero y Andrea Manjarres Herrera, *Subdirectora Nacional y Representante del Capítulo Tolima del Campo Psicología Social y Comunitaria*, respectivamente

Conoce la publicación original en:





Abril 12

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

El agua es nuestro recurso vital máspreciado;

tomar conciencia de su cuidado es el primer paso hacia un futuro sustentable y próspero para todos.

Pequeñas acciones que tienen un

GRAN IMPACTO

así podemos colaborar


COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Comportamientos urbanos responsables dirigidos al ahorro de agua

Al ahorrar agua, protejo mi salud mental.

Los efectos de la crisis climática están causando un aumento en los niveles de ansiedad, estrés, depresión y otros trastornos mentales en las poblaciones afectadas. También hay efectos indirectos, como pérdidas económicas, amenazas a la salud y el bienestar, desplazamientos y migraciones forzadas, violencia colectiva y conflictos civiles, entre otros (*Palinkas & Wong, 2020*).

El uso racional del agua es un deber y una responsabilidad de todos.

Según un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (*OMS, 2021*), hasta el 80% de las personas afectadas por desastres naturales relacionados con el cambio climático experimentan algún tipo de ansiedad, depresión o estrés postraumático. Estos efectos pueden durar mucho tiempo y afectar negativamente el bienestar y la calidad de vida de las comunidades afectadas.

El agua que malgasto, otros la necesitan para sobrevivir.

Desde esta perspectiva, la Psicología Ambiental y de la Sostenibilidad enfatiza la importancia de cultivar emociones positivas y fortalezas psicológicas para afrontar los desafíos ambientales (*Howell & Allen, 2019*). Al fomentar la gratitud, la resiliencia y la conexión con la naturaleza, se promueve un mayor bienestar psicológico en un contexto de cambio climático. De acuerdo con Fredrickson (*2001*), las emociones positivas no solo mejoran el estado de ánimo individual, sino que también construyen recursos psicológicos que pueden ser utilizados para enfrentar adversidades, como los eventos climáticos extremos.

Autor: Willian Sierra Barón - *Subdirector Nacional del Campo Psicología Ambiental y Sostenibilidad*

Conoce la publicación original en:



Acciones pequeñas para grandes logros en beneficio de todos:

1. No almacenes o recojas grandes cantidades de agua. Puede generar un consumo innecesario, y si no se utilizan, las reservas se desaprovechan.
2. Cierra los grifos mientras realizas otras acciones: en el cepillado de los dientes, cuando te afeitas, al enjabonarse o cuando lavas los platos.
3. Recoge el agua de la ducha. Mientras sale el agua caliente, recoge el agua fría y reutilízala para lavar el piso, la ropa o en los sanitarios.
4. Reduce el tiempo de bañarse, tres minutos son más que suficientes.
5. Reorganiza el proceso de lavado de ropa; si es en máquina, utiliza la carga llena e incluye la mayor cantidad de prendas posibles. Si es mano, no olvides cerrar el grifo mientras enjabonas.
6. No laves los automóviles.
7. Repara o reporta fugas en tu casa, oficina o en la calle.
8. No olvides, cerrar bien las llaves o grifos, evitá el goteo.
9. Utilizar reductores de presión, es una buena decisión.

Recuerda, es responsabilidad de TODOS proteger nuestro ambiente natural y construido.

Ahorrar agua es un comportamiento ciudadano y prosocial.

La investigación ha demostrado que la participación en acciones concretas para proteger el medio ambiente puede aumentar la satisfacción con la vida y el sentido de propósito (Whitmarsh, 2009).

Soy responsable con el ambiente, si solo gasto el agua que necesito.

Al empoderar a las personas para que se conviertan en agentes de cambio ambiental, la Psicología Ambiental y de la Sostenibilidad no solo contribuye a la resiliencia individual, sino que también promueve la construcción de comunidades más sostenibles y cohesionadas.

El uso racional de agua promueve el cuidado de la salud y el bienestar de todos.

Con la Colaboración del:

William Sierra-Barón. Subdirector Nacional del Campo Psicología Ambiental y Sostenibilidad de Colpsic.

Autor: Willian Sierra Barón - *Subdirector Nacional del Campo Psicología Ambiental y Sostenibilidad*

Conoce la publicación original en:





Abril 25

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Relaciones amorosas que acaban en brutales feminicidios, a raíz del caso expuesto en el artículo Brutal feminicidio de Medellín León



Autoras:

Ligia Stella Parales Bojacá,
*Representante del Campo
Neuropsicología y Neurociencia
del Capítulo Meta y Orinoquía*
y Sandra Rocío Guerrero Torres
*Representante del Campo
Psicología Jurídica
del Capítulo Valle del Cauca*

Conoce la publicación original en:





Abril 27

27

Abril

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

CONMEMORACIÓN

DÍA DEL
NIÑO¡Siempre estemos
pendientes de ellos!COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSICSEÑALES DE
ALERTA:

- Presenta conductas estereotipadas como halarse el cabello hasta arrancarlo, frotar una parte del cuerpo o la piel sin poder detenerse y se niega a volver a la institución educativa o un sitio en particular.
- Ausencias evidentes en los periodos de atención como jugar con su juego preferido, ver un programa de TV o hacer una actividad académica, o no responder ante un estímulo que se esperaba llame su atención.

Autora: Támara Rosa Calvache González - *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Clínica*

Conoce la publicación original en:



-Cómo reconocer que un niño, niña o adolescente está siendo víctima de violencias -

SEÑALES DE ALERTA:

- Si el niño, niña o adolescente presenta un cambio brusco del estado físico y/o mental, sin aparente causa que lo explique.
- Cambios en el patrón de sueño y relacionamiento con otras personas.
- Desinterés por actividades que antes disfrutaba plenamente.



SEÑALES DE ALERTA:

- Muestra miedo hacia personas o espacios que antes no le representaban mayor ansiedad o inquietud.
- Manifestación constante de quererse morir o no tolerar hechos que podría afrontar de otra forma.



Con la Colaboración de:
Támara Rosa Calvache González
Subdirectora Nacional Campo Psicología Clínica
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Autora: Támara Rosa Calvache González - *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Clínica*

Conoce la publicación original en:





Abril 28

28

Abr

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

• DÍA MUNDIAL •
**DE LA SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO**



Sensibilicemos a todos los actores involucrados, sobre la importancia de la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades laborales, considerando las dimensiones de la problemática en términos humanos y económicos.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) propuso la estrategia mundial de seguridad y salud en el trabajo para 2024-2030, que apunta a ayudar, alentar y a adoptar medidas respecto de los tres pilares complementarios e interdependientes que se presentan a continuación:

- 1 Mejorar los marcos nacionales en materia de seguridad y salud en el trabajo integral, propicio y resiliente.
- 2 Fortalecer la coordinación, las asociaciones y la inversión en seguridad y salud en el trabajo.
- 3 Mejorar los sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo en el lugar de trabajo.

Autoras: Kiara Coralía Campo Landines y Olga Lucila Guarín Becerra, *Subdirectora Nacional y Representante del Capítulo Caldas – Cumanday del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo*, respectivamente

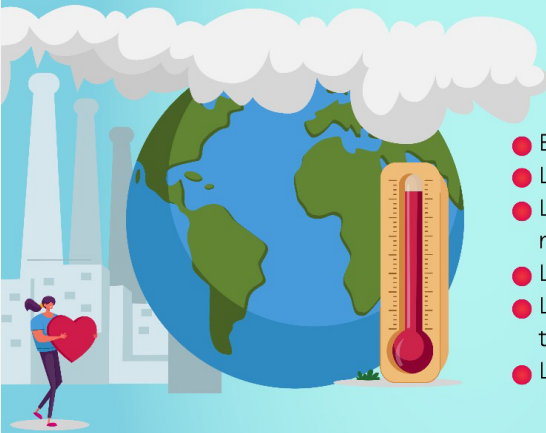
Conoce la publicación original en:



La OIT hace un llamado a considerar los impactos de la actual crisis climática en la salud y la seguridad de los trabajadores, planteando entre otros elementos, que:

“a medida que se intensifica el cambio climático, los trabajadores de todo el mundo se encuentran en mayor riesgo de exposición a peligros como:

- El calor excesivo,
- La radiación ultravioleta,
- Los fenómenos meteorológicos extremos,
- La contaminación atmosférica,
- Las enfermedades transmitidas por vectores y
- Los productos agroquímicos”



3

De acuerdo con la Guía Técnica Colombiana GTC-45 (2012), el trabajador en el día a día de su jornada laboral puede estar expuesto a diferentes tipos de riesgos:



- Biológicos,
- Químicos,
- Físicos,
- Biomecánicos,
- Condiciones de Seguridad,
- Fenómenos Naturales
- y Psicosociales.

Con la Colaboración de
Olga Guarín Becerra
 Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo.
 Capítulo Caldas – Cumanday
 Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Kiara Campo Landines
 Subdirectora Nacional del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo.
 Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

4

Autoras: Kiara Coralía Campo Landines y Olga Lucila Guarín Becerra, *Subdirectora Nacional y Representante del Capítulo Caldas – Cumanday del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo*, respectivamente

Conoce la publicación original en:





Mayo 01

01
MAYCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día internacional del Trabajo

Garanticemos que todos los trabajadores tengan condiciones laborales dignas y equitativas para velar por escenarios de trabajo saludables y positivos.

Al tener buena salud mental, se aumenta la satisfacción laboral, la productividad, contribuye a la felicidad y es posible conciliar la vida personal y laboral, sabiendo usar recursos de afrontamiento en las situaciones de estrés; reconocer también el lado opuesto, en el cual se generan desbalances emocionales, enfermedades tanto físicas como mentales, ausentismo laboral, rotación, desmotivación y sobre todo, la posibilidad de perder hasta la propia vida en el trabajo.



Autoras: Olga Elena Vallejo Calle y Carolina Cabrera Pérez, *Representantes del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Zona Norte y del Capítulo Valle del Cauca, respectivamente*

Conoce la publicación original en:





El trabajo también puede convertirse en una importante fuente de satisfacción y realización personal, cuando le permite al trabajador potenciar sus competencias, obtener logros y reconocimientos, recibir ingresos que le permitan mejorar su nivel de vida, adaptarse a la organización e integrarse a un equipo de trabajo sólido con adecuado estilo de liderazgo, comunicación efectiva y nivel de cooperación, donde tenga oportunidad de ascender y trabajar en equipo y tener estabilidad.



La Ley 1616 de 2013, de Salud Mental, en su Artículo 9º, establece para las organizaciones, la obligatoriedad de tener un programa de promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales, como aspecto fundamental para preservar y mantener la salud mental en el trabajo.



Con la Colaboración de:

Carolina Cabrera Pérez
Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Valle y Suroccidente del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Olga Elena Vallejo Calle
Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Zona Norte del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic



Autoras: Olga Elena Vallejo Calle y Carolina Cabrera Pérez, *Representantes del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Zona Norte y del Capítulo Valle del Cauca*, respectivamente

Conoce la publicación original en:





Mayo 03

02

Mayo

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

DÍA INTERNACIONAL

CONTRA EL
ACOSO ESCOLAR

Es la hora de Generar y Fortalecer los procesos que contribuyen con la **promoción de la sana convivencia**, elemento principal para la prevención y mitigación del Acoso entre escolares



1

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

✘ El fortalecimiento de la convivencia escolar se constituye en uno de los más potentes protectores contra el acoso escolar, proceso que implica un gran compromiso de los entornos social, escolar y familiar, aportando todos coordinadamente para que escolares construyan y fortalezcan las competencias personales con las que logran relaciones positivas, características nodales de la sana convivencia.

✘ Las competencias socioemocionales juegan un papel crucial en la prevención del acoso escolar al proporcionar a los estudiantes las habilidades necesarias para manejar las emociones, resolver conflictos de manera constructiva y cultivar relaciones positivas, haciendo del entorno escolar un lugar privilegiado para convivir y aprender.

2



Autora: María Clara Cuevas Jaramillo - *Integrante del Comité Permanente en Convivencia Escolar de la Comisión Nacional de Políticas Públicas*

Conoce la publicación original en:





COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

✖ En el día el día internacional contra el acoso escolar, **COLPSIC invita a focalizar acciones en la generación de protectores que ayuden a prevenirlo o a reducir su incidencia, creando entornos escolares seguros, en los que se fomenten la inclusión, el respeto a las diferencias, las relaciones positivas entre compañeros y adultos, la colaboración, el cuidado del otro, elementos fundamentales para una convivencia escolar saludable y enriquecedora.**

✖ **Las competencias socioemocionales son elementos clave para fomentar un ambiente escolar positivo, prevenir conflictos, promover conductas prosociales y contribuir al bienestar integral de estudiantes en el entorno educativo, constituyéndose en herramienta potente para la prevención del acoso entre escolares.**

3





COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

✖ **Escolares fortalecidos en sus competencias socioemocionales pueden obrar como agentes eficaces en la promoción de la convivencia, la prevención y mitigación del acoso escolar en sus entornos educativos, al construir relaciones positivas basadas en la inclusión, el respeto a las diferencias, la colaboración, el apoyo, el cuidado del otro, necesarias para un ambiente óptimo que permita la construcción de aprendizajes académicos y para la vida.**

✖ **En el día internacional contra el acoso escolar COLPSIC invita a la sensibilización sobre la importancia de asumir corresponsabilidades entre todos los miembros de las comunidades escolares, institución educativa, docentes, familias y estudiantes, en su prevención, detección y manejo eficaces, entendiendo que todos desempeñan roles diversos que dan como resultado el clima escolar que potencia o amenaza el aprendizaje.**

Con la Colaboración de:
MARÍA CLARA CUEVAS JARAMILLO
 Coordinadora del Comité Permanente de Convivencia Escolar
 de la Comisión Nacional de Políticas Públicas
 del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

4

Autora: María Clara Cuevas Jaramillo - *Integrante del Comité Permanente en Convivencia Escolar de la Comisión Nacional de Políticas Públicas*

Conoce la publicación original en:





Mayo 15

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

15 MAY

Día del Maestro

Su labor va más allá de impartir lecciones; implica cultivar el pensamiento crítico, la creatividad y el sentido de responsabilidad en las nuevas generaciones.

→

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

El Día del Maestro nos invita a valorar la importancia del vínculo emocional entre el docente y el estudiante.

Los principios constructivistas de Coll, el aprendizaje significativo se facilita cuando se establece una relación de confianza y respeto mutuo en el aula. Los maestros no solo transmiten conocimientos, sino que también actúan como modelos a seguir, inspirando a sus estudiantes a alcanzar su máximo potencial y a perseguir sus sueños con determinación.

Esto implica que los maestros deben utilizar estrategias cognitivas, metacognitivas y afectivas para facilitar la construcción activa del conocimiento por parte de los estudiantes, por ello, la necesidad de fomentar la participación activa y el pensamiento crítico.

→

Autora: María Camila Osorio Blandón - Representante del Campo **Psicología Educativa** del Capítulo Caldas - Cumanday

Conoce la publicación original en:





COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC

Esta fecha conmemorativa nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre la necesidad de una formación continua y actualizada para los docentes.

En un mundo en constante cambio, los maestros deben estar preparados para adaptarse a las nuevas tecnologías, metodologías de enseñanza y demandas sociales, asegurando así una educación de calidad y relevante para las generaciones venideras.





COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC

Esta fecha nos invita como sociedad a reconocer:

- El esfuerzo, dedicación y sacrificio que implica la labor docente.
- Que detrás de cada maestro hay una historia de compromiso, vocación y entrega, que merece ser celebrada y honrada en esta fecha especial.
- Gratitud y aprecio hacia aquellos que dedican sus vidas a iluminar el camino del conocimiento y el aprendizaje.

Con la Colaboración de:
María Camila Osorio Blandón.
 Subdirectora Nacional Campo Psicología Educativa.
 Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Autora: María Camila Osorio Blandón - Representante del Campo **Psicología Educativa** del Capítulo Caldas - Cumanday

Conoce la publicación original en:





Mayo 15

15

May

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC**DÍA
INTERNACIONAL
DE LAS FAMILIAS**

Siempre en familia...
**Se tejen historias únicas que nos definen
y nos unen en un lazo irrompible.**

Parte 1...

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Invitamos a los profesionales en psicología, en el área de la salud y de las ciencias sociales a considerar lo siguiente:

- ♥ **Confiar** en la capacidad de autogestión y autonomía de las familias.
- ♥ Las familias pueden desplegar la capacidad para enfrentarse y **superar las adversidades** de la vida sin perder el **equilibrio emocional**.
- ♥ Invitar a las familias a compartir actividades que favorezcan los **vínculos afectivos**, la experiencia de **solidaridad y unión**, teniendo en cuenta el contexto y la realidad de cada familia.



2

Campo: **Psicología y Familias**

Conoce la publicación original en:



♥ Validar en las familias que cada una es un espejo donde los miembros se ven, pues allí aprenden diversas formas de **socialización, expresar afecto, solucionar problemas**, entre otros.

♥ **Realizar ejercicios reflexivos** sobre las propias creencias e ideas sobre la familia, la pareja que pueden hacer ruido en los planes de intervención que formulamos en cualquier contexto de trabajo.

♥ Diferenciar entre los conceptos básicos para las familias: **estilos de crianzas, creencias sobre las crianzas y prácticas de crianza**.

♥ **Comprender la diversidad estructural de las familias**. No hay un modelo ideal de familia, hay muchas formas de ser familia y todas dependen de la forma en que se organizan para responder a cambios del contexto.



3

♥ **Valorar los diferentes tipos de familia:** monoparentales, pas de deux, extensas, ampliadas, Dinky, reconstituidas, de acogida, ensambladas, en acordeón, cambiantes, con un miembro fantasma, entre muchas otras.

♥ Comprender que la funcionalidad familiar no depende de la estructura. Cada familia independientemente de quienes hacen parte de ella, cumplen a su manera con las funciones de educación, protección, jerarquía, nutrición emocional, identidad familiar, formas de vinculación y comunicación de afecto, respeto por la individualidad, normas y límites.

Con la Colaboración de
Campo Disciplinar y Profesional Psicología y Familias
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic



4

Campo: **Psicología y Familias**

Conoce la publicación original en:





Mayo 15

15

May

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

DÍA

INTERNACIONAL DE LAS FAMILIAS

*¡Brindemos por la familia en
todas sus formas y expresiones!*

Parte 2...

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

♥ *Comprender los profundos procesos vitales, emocionales y vinculares. Cada familia tiene una historia relacional diferente, debemos **usar instrumentos de evaluación y diagnóstico** estandarizados.*

♥ *Los diagnósticos relacionales familiares no están sujetos a las creencias del profesional que trabaja con familias. **Uso del Apgar familiar, FACES, E2P, Genograma**, otros, así como el uso de **instrumentos de evaluación** de los resultados de las sesiones o **procesos de intervención psicosocial**.*



6

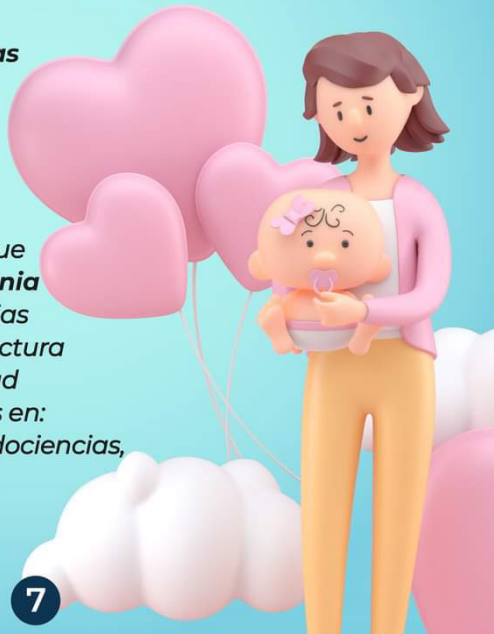
Campo: **Psicología y Familias**

Conoce la publicación original en:



♥ Aprender a **identificar pseudoterapias** de las terapias basadas en la evidencia científica y explicarlo a los usuarios, cada uno de los profesionales en psicología debe **velar por un ejercicio ético**.

♥ Identificar pseudoterapias que se confunden con **terapias familiares** basadas en la evidencia científica: **constelaciones familiares, coaching familiar** y la pseudoteoría de disciplina positiva, **crianzas positivas** que generan **procesos de iatrogenia** por querer ver todas las familias con un **modelo ideal** de estructura y funciones, cuando la realidad contextual es diversa. ver más en: Observatorio contra las Pseudociencias, Pseudoterapias, Intrusismo y Sectas Sanitarias | CGCOM



♥ Invitar a los **tomadores de decisiones** a pensar en políticas públicas basadas en la evidencia científica.

♥ Considerar dentro de nuestros planes de abordaje, **la importancia de potenciar y facilitar estrategias para fortalecer la red de apoyo institucional y social**, sobre todo con familias vulnerables, familias con miembros en condición de discapacidad, migrantes, desplazamiento por violencia social, política, económica, desastres naturales, entre otros.

Con la Colaboración de
Campo Disciplinar y Profesional Psicología y Familias
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic



Campo: **Psicología y Familias**

Conoce la publicación original en:





Mayo 15

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Regular y no prohibir el uso de celulares en aulas de clase



Autora: Leydy Marieth Lozano Sánchez
Subdirectora Nacional del Campo
Psicología de la Salud

Conoce la publicación original en:





Mayo 16

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

¿Los niños están desprotegidos en los Colegios?



Autor: Arturo Silva Pérez
*Subdirector Nacional del Campo
Psicología Educativa*

Conoce la publicación original en:



Mayo 17

17 mayo

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día Internacional contra la **Homofobia, la Transfobia y la Bifobia.**

“Nadie se quedará atrás: **Igualdad, Libertad y Justicia para todos**”

1 >>



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

“En una sociedad donde la diversidad debe ser celebrada, existen innumerables casos de discriminación, exclusión, violencias y marginación basados en la orientación sexual y la identidad de género. **No permitamos que en nuestras realidades inmediatas surja la violencia por prejuicio**”.

2 >>



Autor: Comité Permanente en Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

**“Hoy tenemos la oportunidad de cuestionar nuestras propias actitudes y comportamientos, ¿cómo nuestras acciones y palabras pueden contribuir, consciente o no, a perpetuar la LGBTIQfobia?
Educarse y educar a otros para erradicar el odio y la intolerancia es fundamental”.**

LOVE

WINS

3

Con la Colaboración del
Comité Permanente de Diversidad Sexual y Asuntos de Género
Comisión Nacional de Políticas Públicas. Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Autor: Comité Permanente en Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic

Conoce la publicación original en:





Mayo 20

20
MAYCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Internacional de los Recursos Humanos



Un reconocimiento al papel vital que desempeñan los líderes, gerentes y directores de Recursos Humanos.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Perspectivas del talento humano y su gestión en las organizaciones para los próximos 10 años

- 1. Transformación digital:** La integración de tecnologías avanzadas como inteligencia artificial y big data en la gestión de recursos humanos permitirá procesos más eficientes y personalizados, desde el reclutamiento hasta el desarrollo de carrera.
- 2. Diversidad e inclusión:** Las organizaciones deberán adoptar políticas inclusivas que valoren la diversidad cultural, de género y de habilidades, promoviendo entornos de trabajo equitativos y respetuosos.
- 3. Bienestar Integral:** La salud mental y el bienestar emocional de los empleados serán prioritarios. Programas de bienestar integral que incluyan apoyo psicológico, equilibrio trabajo-vida personal y espacios de trabajo saludables se volverán esenciales.
- 4. Liderazgo ágil y adaptativo:** Los líderes deberán ser flexibles y adaptarse rápidamente a cambios en el entorno laboral, fomentando una cultura de resiliencia y aprendizaje continuo.
- 5. Gestión del talento y desarrollo profesional:** Las organizaciones deberán invertir en la capacitación continua de sus empleados, promoviendo el desarrollo de habilidades técnicas y blandas para enfrentar los desafíos futuros.



Autores: Eduardo Andrés Torres Santos y Paula Andrea Senior Mesa, *Representantes del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Santander y del Capítulo Bogotá y Cundinamarca*, respectivamente

Conoce la publicación original en:



Perspectivas del talento humano y su gestión en las organizaciones para los próximos 10 años

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

6. Sostenibilidad y responsabilidad social: La gestión de recursos humanos incluirá prácticas sostenibles y responsables, alineadas con los objetivos de desarrollo sostenible y las expectativas de una fuerza laboral cada vez más consciente y exigente.

7. Trabajo remoto y flexibilidad laboral: La pandemia ha acelerado la adopción del trabajo remoto. En el futuro, las políticas de flexibilidad laboral serán cruciales para atraer y retener talento.

8. Cultura organizacional basada en valores: Las organizaciones exitosas serán aquellas que promuevan una cultura basada en valores como la confianza, la colaboración y la innovación.

9. Uso de analítica de datos: La analítica de datos permitirá a los profesionales de recursos humanos tomar decisiones informadas y estratégicas, mejorando la efectividad de sus prácticas y programas.

10. Enfoque en la experiencia del empleado: Las organizaciones deberán centrarse en crear experiencias positivas para sus empleados, desde el proceso de incorporación hasta el desarrollo de carrera, para aumentar el compromiso y la satisfacción laboral.

Con la Colaboración de los Representante
Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo:

Paula Andrea Senior Mesa
Capítulo Bogotá y Cundinamarca de Colpsic

Eduardo Andrés Torres Santos
Capítulo Santander de Colpsic

Esta fecha es propicia para Reflexionar sobre los retos...

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

... que enfrentamos en los procesos de gestión humana y para reconocer las innovaciones y avances que hemos logrado en este campo.

En cuanto a los retos, nos encontramos ante un entorno laboral cada vez más dinámico y complejo, donde aspectos como la diversidad, la inclusión, la gestión del talento humano y el bienestar emocional son cruciales.

Igualmente, la globalización, la tecnología y los cambios en las expectativas de los colaboradores demandan a las organizaciones adaptarse constantemente y encontrar nuevas formas de gestionar y liderar equipos de trabajo.



Autores: Eduardo Andrés Torres Santos y Paula Andrea Senior Mesa, *Representantes del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Santander y del Capítulo Bogotá y Cundinamarca, respectivamente*

Conoce la publicación original en:



25
mayo

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día Nacional de la Dignificación a las Víctimas de Violencia Sexual en el marco del Conflicto Armado Interno

“La paz en Colombia no será una realidad mientras no se garantice una vida libre de violencias para las mujeres y niñas”:
-ONU Mujeres -

1

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Desde el Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, reconocemos y validamos el dolor de las mujeres víctimas, lo cual constituye un paso esencial en el proceso de recuperación emocional y mejoramiento de la calidad de vida.

De igual manera, se reconoce a hombres, personas diversas por orientación sexual e identidades de género, víctimas de este tipo de violencia.

2

Autoras: Ingrid Lorena Cruz Triviño, *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Jurídica* y Sandra Rocío Guerrero Torres, *Representante del Campo Psicología Jurídica del Capítulo Valle del Cauca.*

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

“Este día inspira a solidarizarnos frente a las afectaciones que genera la violencia sexual en los proyectos de vida de las víctimas, y a reconocer su valentía, dignidad y resiliencia como sobrevivientes”.

Con la Colaboración de:

Ingrid Lorena Cruz-Triviño.
Subdirectora Nacional del Campo Psicología Jurídica
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

Sandra Rocío Guerrero-Torres.
Representante del Campo Psicología Jurídica del
Capítulo Valle y Suroccidente. Colegio Colombiano
de Psicólogos - Colpsic

3

Autoras: Ingrid Lorena Cruz Triviño, *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Jurídica* y Sandra Rocío Guerrero Torres, *Representante del Campo Psicología Jurídica del Capítulo Valle del Cauca.*

Conoce la publicación original en:





Junio 03

03

junio

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Mundial de la Bicicleta

Montar en
bicicleta
ayuda a
mejorar la
Salud Mental

"Ofrecer una infraestructura segura para las actividades físicas, como andar en bicicleta, es el camino para alcanzar una mayor equidad en materia de salud": OMS.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

- Es la mejor terapia para despejar la mente y el alma, el **movimiento uniforme del ciclismo** tiene un efecto relajante en el cerebro, estabilizando la función física y mental.
- Las personas que montan en bicicleta son **menos propensas a sufrir depresión o ansiedad**.
- Mejora el rendimiento laboral, evitando bajones durante la jornada y proporcionando una mejor concentración en lo que se realiza.



Autora: Ángela María Rios Rios - Representante del Campo
Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



Quienes van al trabajo en bicicleta, tienen una actitud más positiva durante el día y resisten más el estrés cotidiano.

Es importante mantener la bicicleta a punto, llevar el equipamiento y los elementos de seguridad adecuados, así como circular por lugares seguros, conocer las indicaciones y señales.



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



Kit contra pinchazos

Timbre

Luz delantera blanca

Comprobar altura del sillín y manillar

Botella de agua

Luz trasera roja y catadriópticos

Comprobar presión en la ruedas

Reflectivos

Con la Colaboración de:
ÁNGELA MARÍA RÍOS
Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial del Capítulo Antioquia y Chocó Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.

Tomado de:

- ¿Cómo formar ciclistas?
- Voy en Bici.
- Guía para usuarios de la bicicleta

Autora: Ángela María Ríos Ríos - Representante del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:



15 JUNIO

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día Mundial de toma de conciencia de ABUSO Y MALTRATO en la Vejez



1

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



Gracias a los avances tecnológicos, *la esperanza de vida ha aumentado*, previendo que para el 2030 las personas de más de 60 años en el mundo aumentarán un 38%

2

Autora: Luna Daniela Bedoya Valderrama - *Subdirectora Nacional del Campo Desarrollo Humano y Curso de Vida*

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



La población adulta mayor es pilar de la sociedad, en tanto nos han transmitido conocimientos, nos ha permitido avanzar hasta donde estamos y nuestros mayores han sido eslabones para lograr metas como generación.

3

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Lastimosamente existe el maltrato hacia esta población, *es urgente visibilizar la problemática* para detectar a tiempo y poder trabajar como sociedad luchando contra esta problemática que afecta cada vez a más personas.

Las personas mayores necesitan ser escuchadas y valoradas, tienen años de experiencia y mucho por aportarnos.



Con la colaboración de:
Luna Daniela Bedoya Valderrama
 Subdirectora del Campo Desarrollo Humano y Ciclo de Vida

4

Autora: Luna Daniela Bedoya Valderrama - *Subdirectora Nacional del Campo* **Desarrollo Humano y Curso de Vida**

Conoce la publicación original en:





Junio 26

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

26 DE JUNIO

DÍA INTERNACIONAL
EN APOYO A LAS
VÍCTIMAS DE
LA TORTURA

Autora: Diana Marcela Martínez Daza
Representante del Campo
Psicología Jurídica
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Junio 28

28

junio

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGBTIQ+

**“Lleva tu orgullo. Vive tu orgullo. Sé tu orgullo.
Y sé amable. Todos merecen ser felices.
Los derechos humanos pertenecen a todas las personas”**
Luke Evans, actor británico.

1

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Desde la jurisprudencia se ha avanzado tanto a nivel internacional como nacional en la protección de los derechos de las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgéneros (LGBT), los principios de Yogyakarta establecen que “**todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Todos los derechos humanos son universales, complementarios, indivisibles e interdependientes**”. Además, enfatiza que la orientación sexual y la identidad de género son esenciales para la dignidad y humanidad de cada persona, y no deben ser motivo de discriminación o abuso.

(Amnistía internacional, 2007).

- La identidad y expresión de género son elecciones individuales y hacen parte de la experiencia personal de cada sujeto. Es la forma en la que cada persona se identifica (dentro del espectro masculino, femenino, trans o no binario)

2

Autor: Comité Permanente en Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC

• La orientación afectivo-erótica corresponde a la manera en que cada persona dirige su deseo y experimenta atracción afectiva, erótica, emocional o sexual hacia otra persona de acuerdo a sus características preferidas.

Los anteriores conceptos hablan de elecciones, experiencias y preferencias personales para habitar la vida, entenderse e interactuar con las demás personas y, por consiguiente, no debe estar sometida al señalamiento, opinión o decisión de un tercero. Según la Comisión Interamericana de Derechos Humanos: "La orientación sexual constituye un componente fundamental de la vida privada de un individuo que debe estar libre de interferencias arbitrarias y abusivas".

Con la colaboración del:
Comité Permanente de Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

3




COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC

• Colaboración especial:
Marcos Jesús García Niño,
Psicólogo de la ciudad de Cúcuta
(Norte de Santander). Colegiado a Colpsic.

Quien nos dice, con relación a este día:

"Es importante para nosotros, los psicólogos, recibir información que en ocasiones las personas prefieren confesarnos a nosotros en lugar de a sus familiares, debido al miedo y temor al rechazo. Nosotros debemos saber cómo orientar adecuadamente, ya que frecuentemente se encuentran en un estado de confusión".

4



Autor: Comité Permanente en Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic

Conoce la publicación original en:





Julio 04

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Sueño de calidad



Autora: Laura Vanessa García Gualdrón
Representante del Campo
Psicología de la Salud
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Julio 12

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS **COL
PSIC**

¿Qué impacto psicológico pueden tener las emociones en los hinchas del fútbol?



El lado oscuro de la gloria:
Efectos psicológicos de la victoria y la derrota en los hinchas del fútbol

Autor: Andrés Mauricio Novoa Castellanos
Representante del Campo
Psicología del Deporte y el Ejercicio
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Julio 16

16

julio

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día del Conductor

“La responsabilidad al volante empieza en la mente: una actitud positiva y consciente es clave para una conducción segura”



1

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Recomendaciones para la salud mental y la responsabilidad psicológica al conducir:

◆ Atención Plena al Conducir:

Evita el uso del teléfono móvil y mantén la vista en la carretera.

◆ Gestión del Estrés:

Practica técnicas de respiración profunda y mantén la calma en situaciones de tráfico intenso.

◆ Importancia de la Empatía:

Practica técnicas de respiración profunda y mantén la calma en situaciones de tráfico intenso.

◆ Fatiga y Conducción:

Asegúrate de descansar adecuadamente antes de conducir largas distancias y toma descansos regulares.

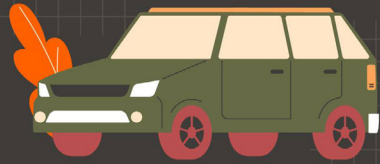


2

Autora: Ángela María Rios Rios - Representante del Campo
Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:





◆ **Conducción Defensiva:**

Mantén una distancia segura, sigue las señales de tráfico y anticipa las acciones de otros conductores.

◆ **Impacto de las Emociones:**

Si te sientes emocionalmente alterado, toma un momento para calmarte antes de continuar conduciendo.

◆ **Efecto del Alcohol y las Drogas:**

Nunca conduzcas bajo la influencia de sustancias psicoactivas. Planifica con antelación para utilizar un transporte alternativo si has consumido.

3

◆ **Educación Continua:**

Considera asistir a cursos de actualización sobre seguridad vial y conducción defensiva.

◆ **Importancia del Cinturón de Seguridad:**

Siempre usa el cinturón de seguridad y asegúrate de que todos los pasajeros también lo hagan.

◆ **Mantenimiento del Vehículo:**

Realiza revisiones periódicas y asegúrate de que todos los sistemas del vehículo funcionen correctamente.

¡Feliz Día del Conductor!

Con la Colaboración de:

Ángela María Ríos Ríos

Representante del Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial, Capítulo Antioquia del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

4

Autora: Ángela María Ríos Ríos - Representante del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:





Julio 22

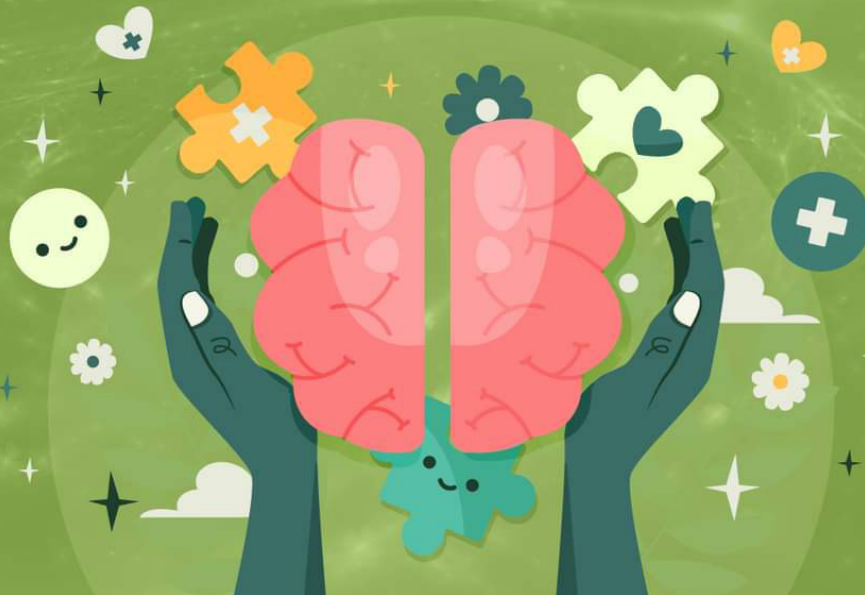
22
JULIO

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Mundial del

Cerebro

Epicentro de nuestra salud mental;
cuidarlo es esencial para tener una
vida plena y equilibrada.



Autora: Laura Vanessa García Gualdrón
Representante del Campo
Psicología de la Salud
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Julio 24

24
JULIOCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSC

Día Internacional del Autocuidado

Enemigo de la salud:
El tabaco



1

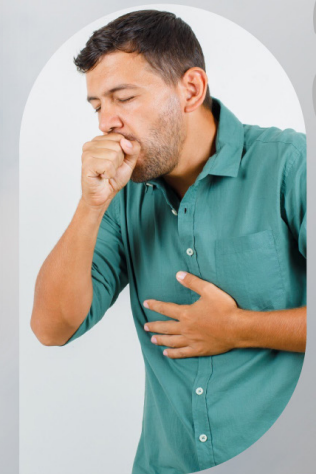
COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSC

¿Cuáles son los efectos secundarios de la nicotina contenida en el tabaco?

La nicotina es una sustancia extremadamente **adictiva** que ocasiona algunos efectos inmediatos tales como la disminución del apetito y la estimulación del estado anímico, de la memoria y la vigilia.

Sin embargo, su uso para calmar el nerviosismo, estrés y ansiedad **inhibe la implementación de estrategias y modos de regulación emocional**, creando dependencia de una sustancia externa para lograr el bienestar.

El consumo de tabaco produce **fatiga, tos y expectoración**, es un alto factor de riesgo según el CDC (2023, por sus siglas en inglés Centers for Disease Control and Prevention), para padecer de bronquitis crónica y agravar condiciones como el asma, tanto en fumadores como en no fumadores cercanos.



2

Autora: Laura Vanessa García Gualdrón - Representante del Campo
Psicología de la Salud del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS 

Los tratamientos que existen para detener el consumo de nicotina consisten básicamente en que la persona primero logre ser consciente del daño que este mismo le produce tanto a su cuerpo como a quienes lo rodean, pues si bien es cierto el humo del tabaco vuelve fumadores pasivos a quienes se encuentran alrededor del fumador.

Desde la psicoterapia, se abordan aspectos como la historia de consumo, los beneficios percibidos, las creencias asociadas y las metas personales por alcanzar.

Adquirir hábitos saludables y realizar actividad física para reducir la sintomatología de abstinencia es crucial en este proceso, así como también trazar un plan de acción detallado y establecer límites con el entorno para evitar recaídas.

Con la colaboración de:
Laura Vanessa García Gualdrón
 Representante del Campo Psicología de la Salud para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic.

3

Autora: Laura Vanessa García Gualdrón - Representante del Campo Psicología de la Salud del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Julio 24

24
JULIOCOLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSC

Día Internacional del Autocuidado

"El autocuidado es la capacidad de las personas de promover la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente": OMS.

1

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSC

¿Qué relación existe entre la salud física y mental?



Ejercicio: Se ha demostrado que realizar actividad física de manera regular no solo mejora la salud cardiovascular, sino que también libera neurotransmisores.

Nutrición: Una alimentación equilibrada no solo es crucial para mantener un aspecto estético deseable, sino que también es esencial para el funcionamiento óptimo de nuestro cerebro.



Descanso y sueño: La calidad del sueño que pueda tener una persona está directamente relacionada con las capacidades cognitivas (*aprendizaje, atención, memoria*), estado de ánimo y energía que podrá tener a lo largo de su día.



2

Autora: Laura Vanessa García Gualdrón - Representante del Campo
Psicología de la Salud del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:



¿Cómo la salud mental impacta la salud física?



Estrés crónico: Vivir bajo un estado de estrés crónico debilita el sistema inmunológico haciendo al ser humano más susceptible de adquirir enfermedades e infecciones.

Trastornos del estado de ánimo: Algunas enfermedades en salud mental pueden llevar a las personas a acudir al abuso de sustancias psicoactivas, a la inactividad física o a una mala alimentación.



Ciclo del sueño: Ciertos problemas en salud mental perturban el ciclo natural del sueño, lo cual genera un bucle sin salida y por ende termina afectando tanto a la persona en su ámbito emocional como físico.



3

Con respecto a las acciones para el Autocuidado, existen complejos factores que influyen las decisiones, tenga presente:

1. **La formación de hábitos** que cada quien maneja respecto al cambio de comportamientos dañinos.
2. **Resiliencia** frente a los eventos estresantes que se puedan presentar en la vida cotidiana.
3. **La influencia de la cultura** en la elección de prácticas de autocuidado.
4. **La dificultad de ejecutar acciones** de autocuidado teniendo en cuenta diferentes condiciones de enfermedades crónicas.
5. **El autocuidado** en personas con enfermedades de salud mental severas.
6. **La influencia** de amigos, familiares, pares y profesionales de la salud en nuestro autocuidado.

Con la colaboración de:

Laura Vanessa García Gualdrón

Representante del Campo Psicología de la Salud para el Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.



4

Autora: Laura Vanessa García Gualdrón - Representante del Campo Psicología de la Salud del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Julio 28

28

julio

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día Nacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo

“La salud en el contexto laboral es un tema de creciente importancia para la psicología organizacional que estudia cómo las condiciones de trabajo afectan el bienestar físico y mental de los trabajadores”



1

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Programas de apoyo psicológico en el trabajo que son fundamentales para mantener y mejorar la salud mental de los empleados, pueden tener varias formas y suelen incluir diferentes elementos como:

1. Asesoramiento psicológico:

proporcionando un espacio seguro para que los trabajadores discutan problemas personales o laborales con un profesional calificado que puede ser ofrecido en la organización o a través de servicios externos.

2. Líneas de ayuda:

que ofrecen asistencia inmediata para crisis o problemas de salud mental, disponibles 24/7 garantizando apoyo constante.

3. Programas de Bienestar:

actividades y recursos diseñados para promover estilos de vida saludables, como el ejercicio, la nutrición y la gestión positiva del estrés; pueden incluir talleres, seminarios y desafíos de bienestar.

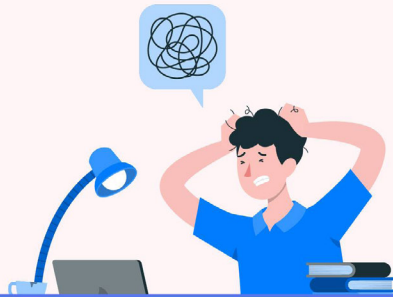


2

Autora: Carmen Cristina Góngora Escobar - Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Tolima

Conoce la publicación original en:





4. Entrenamiento de Resiliencia:

consiste en capacitaciones para ayudar a los trabajadores a desarrollar habilidades blandas para manejar el estrés y adaptarse a los cambios, enfocado en fortalecer la capacidad individual para enfrentar los desafíos constantes del mundo laboral.

5. Intervenciones de manejo del estrés:

técnicas y herramientas para ayudar a los trabajadores a identificar y reducir las fuentes de estrés en el trabajo, puede incluir mindfulness, meditación y técnicas de relajación.

6. Apoyo a la Gestión:

incluye formación para gerentes y líderes sobre cómo identificar signos de problemas de salud mental y cómo ofrecer apoyo, fomentar un liderazgo comprensivo y consciente de la salud mental.

3

7. Políticas de flexibilidad laboral:

permite a los empleados tener un mejor equilibrio entre la vida personal y laboral. Incluye horarios flexibles, trabajo remoto y licencias por motivos personales o familiares.

8. Campañas de Concientización:

iniciativas para educar a los trabajadores sobre salud mental y reducir el estigma asociado, promoción de un ambiente de trabajo inclusivo y solidario.

“

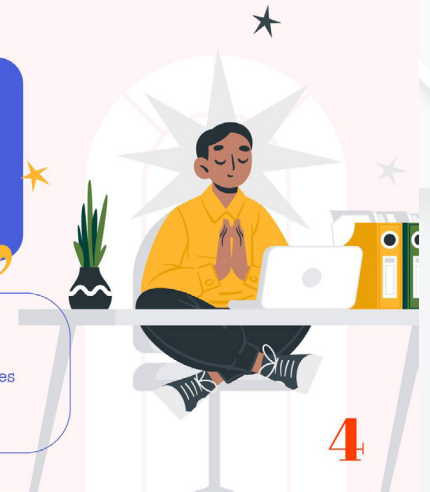
En un entorno laboral saludable, la mente florece y la productividad se eleva. Juntos como equipo, podemos construir un lugar de trabajo que priorice la salud mental e impulse hacia el éxito

”

Con la colaboración de:

Carmen Cristina Góngora Escobar

Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo para el Capítulo Tolima del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.



4

Autora: Carmen Cristina Góngora Escobar - Representante del Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo del Capítulo Tolima

Conoce la publicación original en:





Agosto 01

01

Agosto

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS **COL
PSIC**

Día Mundial De La **ALEGRÍA**

"La risa es una medicina maravillosa.
Alivia el dolor y puede curar enfermedades porque
libera el sistema inmunológico":

Norman Cousins

En colaboración con: Dirección de
Comunicaciones y Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:





Agosto 02

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Gestionar el estrés en un ambiente laboral opresivo es vital para prevenir el suicidio



Autoras:

Carmen Cristina Góngora Escobar
Representantes del Campo

Psicología de las Organizaciones y del Trabajo
del Capítulo Tolima y

Laura Vanessa García Gualdrón,
Representantes del Campo
Psicología de la Salud *del Capítulo*
Bogotá y Cundinamarca

Conoce la publicación original en:





Agosto 07

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Lactancia Materna:

Construyendo
vínculos desde los
primeros momentos



Autores:

Támara Rosa Calvache González,
Subdirectora Nacional del Campo

Psicología Clínica,

Tania Zulay Moreno Pino,
Representante del Campo,

Desarrollo Humano y Curso de Vida

del Capítulo Eje Cafetero,

Luis René Bautista Castro,

Integrante del

**Comité Permanente en Prácticas
Parentales de la Comisión Nacional
de Políticas Públicas.**

**Conoce la publicación
original en:**





Agosto 08

8
AGO.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Internacional del
**Orgasmo
Femenino**

Un día destinado a promover la conciencia sobre la sexualidad femenina, la igualdad de género y la importancia de la educación sexual en todo el mundo.

En colaboración con:
Dirección de Comunicaciones y
Mercadeo de Colpsic

**Conoce la publicación
original en:**





Agosto 09

9

AGO.

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día Internacional de los **PUEBLOS INDÍGENAS**

En 2024 todas las estrategias, de acuerdo con la ONU, se centran en: "Proteger los derechos de los Pueblos Indígenas en aislamiento voluntario y contacto inicial"



Autor:

Comité Permanente en Asuntos Étnicos e Interculturalidad de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic.

Conoce la publicación original en:





Agosto 15

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Llamado a las entidades gubernamentales ante la violencia sexual hacia niños, niñas y adolescentes



Autor:

Comité Permanente para la
Prevención de la Violencia Sexual contra Niños,
Niñas y Adolescentes de la Comisión Nacional
de Políticas Públicas de Colpsic.

Conoce la publicación
original en:





Agosto 17

17

AGO.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Mundial del Peatón



"Recuerda que tu atención, tus decisiones, el conocimiento de normas, la visibilidad y la empatía son elementos clave para una movilidad segura y la prevención de accidentes viales"

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

La Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial es una rama de la psicología que se enfoca en estudiar el comportamiento humano en el contexto del tráfico y la conducción. Su objetivo principal es entender los factores psicológicos que influyen en el comportamiento de conductores, peatones y otros usuarios de la vía, con el fin de mejorar la seguridad vial y reducir los accidentes de tránsito.

Desde el Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial, destacamos cinco aspectos cruciales para una movilidad segura del peatón y así, evitar siniestros viales:

- * Percepción y atención.
- * Comportamiento y toma de decisiones.
- * Conocimiento y cumplimiento de normas de tránsito.
- * Visibilidad y comunicación.
- * Empatía y comportamiento prosocial.



Autora: Ángela María Rios Rios - *Representante del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia*

Conoce la publicación original en:



STOP **Percepción y atención**

Los peatones deben mantenerse atentos y evitar distracciones como el uso de dispositivos móviles mientras caminan o cruzan calles. Practicar la atención plena (mindfulness) puede mejorar la percepción del entorno.

STOP **Comportamiento y toma de decisiones**

Promover la toma de decisiones seguras, como usar pasos peatonales, esperar el semáforo en verde, y cruzar, preferiblemente, la calle en las esquinas.

STOP **Conocimiento y cumplimiento de normas de tránsito**

El conocimiento y cumplimiento de las normas de tránsito por parte de los peatones es esencial para evitar accidentes.


STOP **Visibilidad y comunicación**

Hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle puede asegurar que han sido vistos. Evitar ubicarse en los puntos ciegos de los vehículos en la calle al momento de movilizarse.

STOP **Empatía y comportamiento prosocial**

La empatía y el comportamiento prosocial entre peatones y conductores pueden reducir conflictos y mejorar la seguridad vial.

Con la Colaboración de:

Ángela María Ríos Ríos

Representante del Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial para el Capítulo Antioquia del Colegio Colombiano de Psicólogos Colpsic.



Autora: Ángela María Ríos Ríos - Representante del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:





Agosto 26

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Presión Social, Estándares de Belleza, Desafíos Laborales y Económicos, aumentan el estrés y la confusión de identidad en jóvenes



Autora: Andrea Manjarres Herrera
*Representante del Campo
Psicología Social y Comunitaria
del Capítulo Tolima*

Conoce la publicación original en:





Autor: Herney Pazos, Integrante del Comité Permanente en Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic

Conoce la publicación original en:



10
Sep.

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC


Día Mundial para la **Prevención** del **Suicidio**



1

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

Cada **40** Segundos,
*alguien en el mundo
muere por suicidio.*
*¿Y si en los próximos
40 segundos fuera
alguien a quien amas?*



2

En colaboración con: Dirección de Comunicaciones y Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:



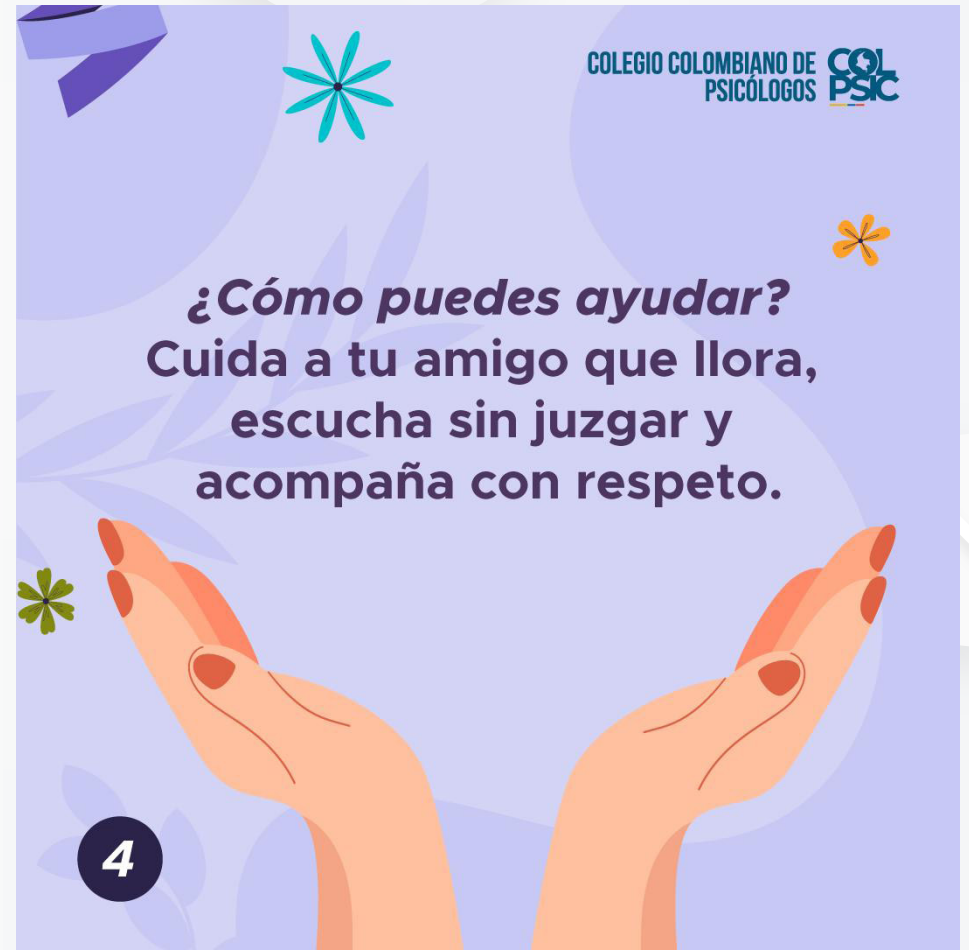


COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

La depresión, el aislamiento social y las experiencias traumáticas son factores de riesgo importantes.

Conocer las señales de advertencia es clave: comentarios sobre sentirse inútil, cambios en el comportamiento y aislamiento repentino.

3



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

¿Cómo puedes ayudar?
Cuida a tu amigo que llora,
escucha sin juzgar y
acompaña con respeto.

4

En colaboración con: Dirección de Comunicaciones y Mercadeo de Colpsic

Conoce la publicación original en:





Septiembre 10

10

SEP.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS **COL
PSIC**

Día Mundial para la
Prevención
del
Suicidio

**¿Cómo hacer tu plan de
seguridad emocional?**

**# Cada Día Cuenta,
Cada Paso Importa**

Autora: Adriana Sofia Silva Silva
*Subdirectora Nacional del Campo
Psicología y Familias*

**Conoce la publicación
original en:**



21
Sep.

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

Día INTERNACIONAL DE LA PAZ

Cultivemos JUNTOS UNA CULTURA DE PAZ



1

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



“La paz no solo es la ausencia de conflictos, sino un proceso positivo, dinámico y participativo”.
(ONU)

La paz implica diálogo, entendimiento y cooperación mutua.

2

Autora: Martha Isabel Álvarez Romero - *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Social y Comunitaria*

Conoce la publicación original en:



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC

La psicología contribuye a la comprensión de realidades y fortalece las relaciones humanas, orientando cada acción hacia el desarrollo y descubrimiento de potenciales y valores. A través de esta labor promueve la comprensión de las relaciones, la comunicación y el reconocimiento de la dignidad humana en distintas edades, grupos y contextos, transformando así tanto la vida personal como la comunitaria.

3



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL PSIC



En Colombia y en el mundo, cultivemos juntos la cultura de paz. Ante la violencia y las desigualdades, todos somos parte del cambio.

Con la colaboración de:
Campo Psicología Social y Comunitaria de Colpsic.

4

Autora: Martha Isabel Álvarez Romero - *Subdirectora Nacional del Campo Psicología Social y Comunitaria*

Conoce la publicación original en:





Octubre 07

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**

Uso de aplicaciones para hacer 'retoces' con Inteligencia Artificial puede traer graves consecuencias en la salud mental




**COMUNICADO
IMPORTANTE**

Autora: Ligia Stella Parales Bojacá
*Representante del Campo
Neuropsicología y Neurociencia
del Capítulo Meta y Orinoquía*

Conoce la publicación original en:





Octubre 10

10

Oct.

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Día Mundial de la Salud Mental



Es tiempo de priorizar la
Salud Mental en el Lugar de Trabajo
(OMS, 2024)

Autores:

Campos, Programas y Proyectos de Colpsic y la
Comisión Nacional de Políticas Públicas

**Conoce la publicación
original en:**



17
NOV.

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**



Día Mundial en *Recuerdo* de las **Víctimas** de Siniestros Viales

Honramos a quienes han perdido la vida en las vías

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**



Los siniestros viales son accidentes, pero son evitables.

Desde el *Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial*, trabajamos por una conducción más consciente y responsable.

2

Autora: Ángela María Rios Rios - Representante del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:



Una cultura de conducción segura, consciente y empática es clave para prevenir tragedias en las vías.



Este día nos invita a reflexionar sobre nuestras conductas

Fomentemos juntos entornos más seguros para todos en las vías.

Autora: Ángela María Rios Rios - Representante del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia

Conoce la publicación original en:




Noviembre 25
25
Nov.
COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS **COL PSIC**


DÍA INTERNACIONAL DE LA
ELIMINACIÓN
DE LA
VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

"Al luchar por los derechos de la mujer, se protegen también los derechos humanos en su conjunto": Unesco.

Autores:

- Comité Permanente en Diversidad Sexual y Asuntos de Género de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic.
- José Ricardo Franco Mojica, *Representante del Campo **Psicología del Consumidor.***
- Támara Calvache González, *Subdirectora Nacional del Campo **Psicología Clínica.***
- Arturo Silva Pérez, *Subdirector Nacional del Campo **Psicología Educativa.***
- Ana Carolina Amaya Arias, *Representante del Campo **Evaluación, Medición y Estadística Aplicada.***
- Sandra Rocío Guerrero Torres e Ingrid Lorena Cruz Triviño, *Representante y Subdirectora Nacional del Campo **Psicología Jurídica,** respectivamente.*
- Olga Elena Vallejo Calle y Carmen Cristina Góngora Escobar, *Representantes del Campo **Psicología de las Organizaciones y del Trabajo.***
- Paloma Carvajalino Suárez, *Representante del Campo **Psicología y Familias.***

Conoce la publicación original en:




Diciembre 05

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

¿Cómo enfrentarse al estrés en época de Navidad?




**COMUNICADO
IMPORTANTE**

Autor: Gabriel Balaguera Rojas
*Subdirector Nacional del Campo
Epistemología e Historia
de la Psicología*

**Conoce la publicación
original en:**





Diciembre 13

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC

En estas fiestas de fin de año
**Reflexionemos sobre el
bienestar de nuestros
seres queridos.**

1

COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COL
PSIC

**Colpsic invita a todos los Padres,
Cuidadores y Familias a:**

1. Proteger los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores del uso inadecuado de la pólvora.
2. Educar para una conciencia ecológica y de cuidado del entorno, porque la pólvora genera daños a nuestro ecosistema.
3. Orientar a sus hijos a jugar con alegría y no con pólvora, puede ser mortal y deja señales para toda la vida.

2

Campo: **Psicología y Familias**

Conoce la publicación original en:





COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

4. Celebrar los diversos rituales familiares, libres del consumo de alcohol y libre de violencias.

5. Recordar que las celebraciones de Navidad, se convierten en momentos especiales para niños, niñas y adolescentes que pueden ser blindaje emocional en situaciones difíciles.

6. Crear rituales familiares para fortalecer el vínculo pese a la distancia, aportando en la construcción de un presente con amor, alegría y tranquilidad.

3



COLEGIO COLOMBIANO DE PSICÓLOGOS COLPSIC

7. Mediar los tiempos del uso de dispositivos tecnológicos y educar a sus hijos para que los contenidos que escojan no sean de riesgo. Esto aplica para todas las redes sociales.

8. Fortalecer la corresponsabilidad parental en la toma de decisiones porque este ejercicio es para toda la vida.

Con la Colaboración del:
Campo Psicología y Familias
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

4

Campo: **Psicología y Familias**

Conoce la publicación original en:





Diciembre 13

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS COL
PSIC

Navidad sin deudas: Consejos prácticos para un consumo responsable



COMUNICADO
IMPORTANTE

Autor: José Ricardo Franco Mojica
Representante del Campo
Psicología del Consumidor
del Capítulo Bogotá y Cundinamarca

**Conoce la publicación
original en:**



Boletín Intercampos

Publicaciones exclusivas para días conmemorativos con aportes de los Campos Disciplinarios y Profesionales de la Psicología y los Comités Permanentes de la Comisión Nacional de Políticas Públicas de Colpsic.

