

Comunidad psicología



Boletín Informativo para Alumnos

Año XXVI

Volumen 26

Número 359

29 de abril de 2024

Semana del Cerebro en la Facultad de Psicología: celebrando la mente y la neurociencia

Cada año, en la segunda semana de marzo, por iniciativa de la *DANA Foundation*, se realiza una fiesta a nivel mundial para promover la conciencia y la comprensión pública sobre el cerebro y la investigación cerebral. En sus 28 años de conmemorarse se han sumado muchos países a esta iniciativa llegando a un estimado actual de más de 120. Las fechas coinciden con el inicio de la primavera en el hemisferio norte y, en años recientes, con la conmemoración del 8M.

En México, unas 5,600 Universidades nos incluimos en esta celebración, por supuesto la UNAM es una de ellas. La Facultad de Psicología fue una de las primeras en incluirse en esta conmemoración y este año cumplimos 24 primaveras participado ininterrumpidamente en este llamado, ni siquiera en los tiempos de la pandemia por COVID-19 nos detuvimos. Todos estos años realizamos actividades que dan cuenta de la importancia del cerebro en nuestra vida cotidiana, en la salud mental y el bienestar general.

Aunque hubo un momento en el que parecía que tendríamos que suspender esta XXIV emisión, se juntaron presencias solidarias y motivadoras que nos impulsaron a continuar, primero académicas y académicos de nuestro claustro: las doctoras Irma Yolanda del Río Portilla, Gabriela Orozco Calderón, Maura Jazmín Ramírez Flores, Azalea Reyes Aguilar y los doctores Hugo Sánchez Castillo y Gerardo Sánchez Dinorín, nos dieron un tiempo valioso al integrarse al Comité Organizador. También llegó el nuevo equipo de estudiantes,



La explanada de la Facultad fue testigo de cómo casi mil personas, aproximadamente 600 asistentes y 450 psicólogos y neurocientíficos cognitivos y de la conducta en formación, participaron en la "XXIV Semana del Cerebro en la Facultad de Psicología". Foto: SDC.

12 sonrisas y pares de manos de segundo semestre y de la Maestría en Neurobiología, que nos recordaron mucho cuál es nuestra razón de ser: el estudiantado.

Continúa en la página 2.



Escribe a la directora
María Elena Medina Mora Icaza
buzon.direccion.psicologia@unam.mx



POC
¡Ascríbete a ellos!
psicologia.unam.mx/poc



Defensoría de los
Derechos Universitarios
Igualdad y Atención de
la Violencia de Género

Salicita orientación
55-4161-6048
defensoria.unam.mx



bit.ly/RutaDefemiUNAM



Facultad de Psicología, UNAM

Número de distribución digital

Periodicidad: Trisemanal

ISSN 1405-6836

Contenido

Comisión Especial Electoral del Consejo Universitario 4

En contexto:
Filosofía de la Psicología.
Más allá del aprendizaje de contenidos 5Cine y Psicología: contando historias
Volvete a ver 6Psicología y animales:
Aprendiendo de mi compañero grillo 8Lo checamos el lunes:
La seguridad y salud en el trabajo 9Formación en la práctica en escenarios profesionales:
Prácticas profesionales en SEMUJERES-LUNA Santiago 10Navegando entre Neurociencias:
El Qigong y sus beneficios cognitivos en adultos mayores 11Psicoterapeutas en proceso: Notas para aprender
Explorando el lado humano de la Psicoterapia:
Reflexiones y Consideraciones para Psicoterapeutas Novat@s 12Mosaico Psicológico:
Depresión y satisfacción universitaria,
el impacto de la pandemia por COVID-19 14Programa Institucional de Tutoría
Formación de alumnos en la detección y abordaje
de la sintomatología de neurodiversidad en adultos 15Burbujas de Sexualidad
Día de la visibilidad Lésbica: Más que solo una fecha 16Conoces el término del mes...
El perdón 17Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"
Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero" 19

Comunidad Saludable 20

Convocatorias y Actividades Académicas 21

Sabías que...
Pensamiento crítico 26

Actividades sobre Género 27

Acciones para cuidar el medio ambiente 28

Oferta académica de la DEC 29

Viene de la portada.

Así, este año, del 11 al 15 de marzo, logramos reunirnos alumnado, profesorado de varios campos (Psicología de la Educación, Psicología Organizacional, Psicología Clínica, SUA, MA-DEMS, PIT, Servicio Social y Bolsa de Trabajo, entre otros) y personal académico administrativo, en diversos escenarios de la Facultad de Psicología, para alimentar nuestras actividades emblemáticas: "Días Temáticos"; "Visitas a los laboratorios de investigación" y "Día Lúdico" no faltó una sola. Pero también, a instancia de las estudiantes miembros del equipo de la Semana del Cerebro (SDC), realizamos un encuentro entre científicas para conmemorar el 8M, dentro de un nuevo espacio que denominamos, "La Psicología en Diálogo".

Aunque este nuevo espacio no será exclusivo de la conmemoración de la Semana del Cerebro, esta vez se realizó el 7 de marzo en el Jardín Frontal de la Facultad, para contribuir a crear comunidad entre profesoras y estudiantes, de los diferentes campos de la Psicología. Tuvimos como invitadas a cuatro investigadoras en Psicología, Mtra. Ana Shizue Aoki Morantte (Residencia en neuropsicología Clínica); Dra. Carmen Lizzete Gálvez Hernández (Psicobiología y Neurociencias); Dra. Karina Landeros Múgica (Psicología Social) y Dra. Alicia Roca Cogordan (Ciencias Cognitivas y del Comportamiento), quienes con una taza de café en mano y disfrutando de los muffins cocinados por la mamá de una de las alumnas, compartieron sus experiencias en el quehacer de la psicología basada en evidencia y el significado concreto de enfrentar la brecha de género y la estigmatización asociada al prototipo de quienes pueden hacer ciencia.

El 11 de marzo, el Mtro. Prócoro Millán, Jefe de la División de Estudios Profesionales, inauguró formalmente la XXIV Semana del Cerebro en la Facultad de Psicología y dio paso a la conferencia inaugural que estuvo a cargo del Mtro. David Trejo Martínez quien, en su charla "La epilepsia a través del arte cinematográfico", nos invitó a acompañarle en un viaje en el que nos mostró la forma en la que el arte, específicamente el cine, puede contribuir a los estereotipos asociados a esta condición, pero también posibilita verle como un problema de salud pública que requiere que la sociedad trabaje en conjunto para poder atender eficientemente a las personas que viven con esta condición.

Durante cuatro días, el Auditorio "Dr. Luis Lara Tapia", dio cabida a otras tantas actividades, mesas de diálogo y conferencias: "La conducta humana desde la mirada Psicofisiológica"; "Nuestro gran master: las funciones que nuestro cerebro utiliza para dirigir y adaptar nuestro comportamiento"; "Neuropsicólogas en acción" y "La aplicación de la psicofisiología en la educación de la salud", gracias a las cuales se pudo cumplir el objetivo de esta conmemoración: divulgar los avances en neurociencias que una universidad pública como la nuestra puede generar y, con ello, contribuir a desterrar mitos sobre la Psicología y el cerebro, bajo el eje conductor de promover la salud cerebral.

Continúa en la página 3.

Viene de la página 2.

La primera vez que festejamos la Semana del Cerebro en la Facultad, lo hicimos con una “Visita a los Laboratorios de Investigación”, veintitrés años después, esta se ha convertido en la actividad representativa. Este año aceptaron nuestra invitación 14 laboratorios y grupos de investigación, todos liderados por personal académico de nuestra Facultad. Más de 240 estudiantes tuvieron la oportunidad de interactuar directamente con quienes están produciendo algunos de los avances más recientes en la investigación cerebral en Psicología. Pudieron explorar de cerca los proyectos en curso, participaron en demostraciones prácticas y discutieron ideas con sus pares en formación que trabajan bajo la tutela de profesionales destacados en este campo. Lograron acercarse a una visión realista del mundo de la investigación en Neurociencia y Psicología, lo que seguramente les inspiró y motivó a seguir la pasión por el estudio y la investigación en el cerebro y la mente humanos.



Visita a los Laboratorios de Investigación. Foto: SCD

Cerramos nuestro festejo el viernes 15 de marzo, con un concurso “Juegos en Neurociencias”, la explanada de la Facultad fue testigo de cómo casi mil personas, aproximadamente 600 asistentes y 450 psicólogos y neurocientíficos cognitivos y de la conducta en formación, tanto de pregrado como de posgrado, que participaron de actividades lúdicas para abordar conceptos y fenómenos psicológicos con explicaciones desde las neurociencias. Por primera vez, contamos con la presencia de menores de doce años, quienes nos visitaron en diversos stands de los juegos compartiendo con nosotros su interés en el cerebro.

Agradecemos profundamente a los 86 equipos que aceptaron la invitación de sus profesores y profesoras del campo para que, embarcarse en el proceso creativo de comunicar, con un respeto profundo por su identidad, cómo la Psicología contribuye al desarrollo de la neurociencia al proporcionarles modelos teóricos, generar preguntas e hipótesis, diseñar experimentos y promover la colaboración interdisciplinaria para avanzar en la comprensión del cerebro y el comportamiento humano.



Dra. María Elena Medina Mora compartiendo con los concursantes.
Foto: SDC

A las 16:00 h de ese viernes, la algarabía regresó al Auditorio “Dr. Luis Lara Tapia” de nuestra Facultad. La comprometida y ardua labor de más de cinco horas seguidas de las y los 22 juezas y jueces que valoraron los 86 juegos, permitió elegir cinco equipos ganadores y las 15 menciones honoríficas en reconocimiento a la calidad de los trabajos que, cabe aclarar, tuvieron calificaciones muy cercanas entre sí. En el presídium de premiación profesorado del campo, integrado por miembros del comité organizador y la Dra. Medina Mora, directora de nuestra Facultad, se compartía la emoción de quienes participaron en el concurso. Los permios, libros donados por Libros UNAM y algunos artículos conmemorativos donados por la Coordinación de Psicobiología y Neurociencias y por Universum, Museo de las Ciencias, quedaron en las manos de las nuevas generaciones de psicólogos orgullosos de su profesión.

La clausura fue por demás emotiva, llena de agradecimiento a quienes de una u otra forma contribuyeron al éxito de esta XXIV emisión de conmemoración de la Semana del Cerebro en la Facultad de Psicología; comité organizador, staff, alumnado, profesorado, jueces y juezas. La goya resonó en ese espacio lleno de estudiantes y comunidad de psicología. Las fotografías finales revelaron la satisfacción de la misión cumplida y surgió la pregunta ¿Listxs para la XXV conmemoración de la Semana del Cerebro? ¿Sí?



Redacción:
DRA. OLGA ARACELI ROJAS RAMOS.
Coordinadora de Psicobiología y Neurociencias. •



® Facultad
de Psicología

Elige a tus representantes

VOTA



Alumnado 2024-2026

Consejo Técnico
Consejo Universitario
CAA-Ciencias Sociales
CAA-Ciencias Biológicas,
Químicas y de la Salud

Profesorado 2024-2028

CAA-Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud

Tu voto es universal, libre,
secreto, personal e intransferible.

**INUEVA
FECHA!**

2 DE MAYO

Centro de Atención
Telefónica (CAT)
55 56 22 15 50
(30 de abril y 2 de mayo)

Facultad de Psicología

Consulta las convocatorias, documentos
y padrones de elegibles y electores en:

www.psicologia.unam.mx/elecciones-2024

www.jornadaelectoral.unam.mx

El voto se podrá ejercer desde cualquier computadora
o dispositivo electrónico con acceso a internet

Informes: elecciones@psicologia.unam.mx

En Contexto

Filosofía de la Psicología. Más allá del aprendizaje de contenidos

Dentro de las asignaturas de formación general, Filosofía de la Psicología tiene como objetivo "Analizar los fundamentos epistemológicos y metodológicos de las principales tradiciones de pensamiento contemporáneas en la psicología, a partir de los principios básicos del conocimiento científico". Para realizar dicho análisis, es esencial comprender los antecedentes de las diversas tradiciones de estudio de la psicología. Estos temas se abordan en la asignatura "Historia de la Psicología" y se revisan con una mirada crítica en Filosofía de la Psicología.

Analizar las distintas tradiciones de estudio de la psicología es crucial para fundamentar la elección de las aproximaciones teórico-metodológicas que sustentarán la formación profesional del futuro psicólogo. Aquí algunas razones:

• **Amplitud y Variedad de Enfoques.** La psicología es una disciplina amplia y variada que aborda el estudio del comportamiento humano desde múltiples perspectivas. Cada tradición ofrece un marco conceptual único para comprender la razón de ser de la disciplina. Al entender estas diferentes tradiciones, se adquiere una visión más completa y enriquecedora de la psicología, lo que permitirá optar por aquellas teorías que mejor se ajusten a los intereses y objetivos profesionales de los psicólogos en formación.



Ilustración digital: Freepik.

• **Adaptabilidad Profesional.** La comprensión de diversas tradiciones teóricas proporciona una base sólida para adaptarse a diferentes situaciones y contextos en la práctica profesional. Al estar consciente acerca de las explicaciones y propuestas metodológicas de las diferentes tradiciones de estudio de la Psicología, se podrá seleccionar y aplicar las estrategias apropiadas según las necesidades específicas de los destinatarios del servicio profesional del Psicólogo.



Ilustración digital: Freepik.

• **Evaluación Crítica.** Comprender las diversas tradiciones teóricas posibilita una evaluación crítica de las fortalezas y limitaciones de cada teoría. Este enfoque es esencial para desarrollar una perspectiva reflexiva y crítica en la futura práctica profesional. Al analizar las distintas tradiciones, se puede examinar cómo cada una aborda los fenómenos psicológicos, qué evidencia empírica respalda sus afirmaciones y cómo se puede responder a los problemas que se demanda al psicólogo.

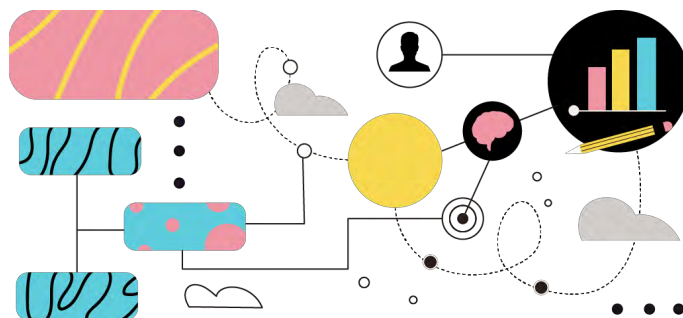


Ilustración digital: Freepik.

Continúa en la página 6.

Viene de la página 5.

• **Innovación y Avance Disciplinario.** Comprender los logros y limitaciones de las diversas experiencias que ayudaron al desarrollo de las diferentes tradiciones de estudio de la Psicología puede inspirar la innovación y el avance en la disciplina. Al comprender las distintas formas en que se han conceptualizado y estudiado los fenómenos psicológicos a lo largo del tiempo, se pueden identificar áreas en las que existen brechas en el conocimiento o enfoques alternativos que aún no se han explorado completamente. Esto puede conducir al planteamiento de nuevas preguntas de investigación, al desarrollo de nuevas teorías o a la aplicación de enfoques innovadores en la práctica profesional.

En resumen, el aprendizaje a adquirir en la asignatura va más allá de acumular conocimientos, comprender postulados o identificar posibles métodos inmersos en la disciplina. La comprensión y análisis de las diferentes tradiciones de estudio de la psicología propician la reflexión que permite fundamentar la elección de la postura que se asumirá en la futura práctica profesional y la forma en que se responderá al compromiso que implica ser un Psicólogo. Se espera que el ejercicio reflexivo constante propicie que el futuro Psicólogo adopte una postura crítica - propositiva, que le acompañe en el ejercicio ético de la profesión.



Ilustración digital: Freepik.

Redacción: NÉSTOR FERNÁNDEZ SÁNCHEZ.

DRA. PATRICIA ROMERO SÁNCHEZ,
Coordinadora de Ciencias Cognitivas
y del Comportamiento. •

Cine y Psicología: **contando historias**

Volverte a ver

Actualmente, en México existe una crisis en materia de desaparición de personas. Las cifras de personas desaparecidas llegan a más de cien mil, aunque las instituciones de gobierno han dicho que se trata de un número más bajo (Comisión Nacional de Búsqueda [CNB], 2024). Asimismo, se encuentran más de 50,000 personas sin identificar en Servicios Médicos Forenses (Movimiento por Nuestros Desaparecidos en México [MNDM], 2020). Este panorama, aunado a otras cifras respecto a la violencia, muestran el panorama nacional en el que nos encontramos. Sin embargo, como mencionan Astorga y Alarcón (2022), más allá de la cifras, está el nivel de experiencia de las personas que han sido víctimas de la violencia.

“Volverte a ver” muestra las historias de Tranquilina Hernández, Angélica Rodríguez y Edith Hernández, dos madres y una hermana de personas desaparecidas, que pertenecen a un colectivo de búsqueda de Morelos. Se centra en narrar el proceso de búsqueda en las fosas de Tetelcingo, Morelos, en donde se encontraron personas

Continúa en la página 7.



Imagen: Cinépolis.

Viene de la página 6.

enterradas sin identificar y de manera ilegal, todo dentro de un cementerio municipal. Se puede observar cómo ellas y las demás integrantes del colectivo, comienzan a adquirir *expertise* en criminalística, ciencias forenses, cartografía e incluso principios de psicología clínica. En esta narración, van entrelazándose las historias de ellas, en donde hablan sobre cómo desapareció su familiar, así como las experiencias y vivencias que han tenido desde que desapareció su familiar.



Imagen: Cinépolis.

Las vivencias de estas mujeres nos pueden dar un panorama amplio sobre cómo se vive la desaparición de un familiar y las implicaciones que, como profesionales de la psicología, podemos tener. Muchas veces el eje que se propone es abordar las consecuencias traumáticas, elaborar el duelo y disminuir síntomas asociados a depresión, ansiedad, entre otros. Sin embargo, en un contexto político en el que nos encontramos, no podemos solamente enfocarnos en aspectos sintomáticos o de trastornos mentales, puesto que se psicologiza el sufrimiento (Antillón, 2022). En el documental, podemos ir observando todos los escenarios, situaciones, eventos a los que las familias que buscan a sus seres queridos se encuentran: impunidad, silencio, omisiones, revictimización. Por lo tanto, no podemos solamente intervenir desde este lugar. La experiencia que yo tengo acompañando procesos de búsqueda en campo de personas desaparecidas me ha mostrado que escuchar sus historias, su dolor, sus

vivencias, posibilita reconocer y potencializar agencias políticas que coadyuven en organizaciones políticas, la búsqueda de justicia y, sobre todo, generar propuestas metodológicas para intervenir y acompañar procesos de búsqueda (Márquez-Verduzco, 2024). Este documental, por lo tanto, les puede acercar a conocer todos estos aspectos que involucra la búsqueda de personas desaparecidas y, a sus vivencias.

Referencias:

- Antillón, X. (2022). [Anti] *Manual sobre enfoque psicosocial y trabajo con víctimas de la violencia y violaciones a los derechos humanos*. Fundar, Centro de Análisis e Investigación.
- Astorga, L., y Alarcón, C. (2022). *Una lectura social de la violencia colectiva: apuntes desde México*. En De la Fuente, J. R., y Álvarez-Icaza, D. (Coords.). *Salud mental y violencia colectiva. Una herida abierta en nuestra sociedad* (pp. 21-58). Editorial Debate.
- Comisión Nacional de Búsqueda. (2024). *Versión Pública del Registro Nacional de Personas Desaparecidas y No Localizadas. Secretaría de Gobernación*. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://versionpublicarnpdno.segob.gob.mx/Dashboard/ContextoGeneral>
- Márquez Verduzco, D. (2024). *Impactos subjetivos de la desaparición: una propuesta metodológica y de intervención*. En Aveleyra Ojeda, E., Stincer Gómez, D., y Delgado Sánchez, U. (Coords.). *Intervenciones psicológicas en salud y educación. Propuestas desde posgrados mexicanos* (pp. 15-41). Universidad Autónoma del Estado de Morelos. <http://libros.uaem.mx/producto/intervenciones-psicologicas-en-salud-y-educacion-propuestas-desde-posgrados-mexicanos/>
- Movimiento por Nuestros Desaparecidos en México. (2020). *MNDM: más de 50,000 personas fallecidas sin identificar en los servicios forenses del país*. Recuperado de: <https://movndmx.org/wp-content/uploads/2020/12/Comunicado-MNDM-10-diciembre-2020.pdf>

Redacción: DR. DAVID MÁRQUEZ VERDUZCO.

MTRA. LAURA AMADA HERNÁNDEZ TREJO,
Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud. •

FESTIVAL DE ARTE Y CIENCIA
e aleph

RETOS
DE LA
INTELIGENCIA ARTIFICIAL
Y OTRAS INTELIGENCIAS

8 AL 19 DE MAYO, 2024

Psicología y animales

Aprendiendo de mi compañero grillo

Los grillos son insectos que podrían causar un rechazo debido a la extraña apariencia de su cuerpo y a la manera de moverse (mayoritariamente a saltos), tomando desprevenidos a aquellos que se acercan demasiado. No obstante, recientemente los investigadores se han acercado mucho a estos parientes de “Pepe grillo” para estudiar sus habilidades sociales.

Por ejemplo, Coolen, Dangles y Casas (2005) investigaron al grillo de madera (*Nemobius sylvestris*) bajo una situación de depredación, donde existía un grupo de grillos que iban a actuar como los “demostradores” y otro grupo que iban a ser los “observadores”. En primera instancia, los investigadores colocaron a los demostradores bajo una situación de peligro en la cual se encontraban tres arañas. Posteriormente, los trasladaron a una caja junto con los observadores por seis horas sin ninguna araña o señal de peligro. Los investigadores encontraron que los demostradores, bajo una situación de peligro, pasaban más tiempo ocultos en las hojas, contrario a una situación de seguridad (sin arañas), además de que esta conducta se mantenía por seis horas aunque no existiera ninguna señal de peligro. Cuando los observadores se encontraban con los demostradores también pasaban mayor tiempo ocultos incluso cuando se evaluaron 24 hrs después de que los demostradores se removieron (Coolen, Dangles & Casas, 2005).

Aunque este estudio fue uno de los primeros en evaluar el aprendizaje social en grillos, en los últimos años ha incrementado el número de investigaciones en esta especie, llegando incluso a identificar los mecanismos subyacentes al aprendizaje social (Lai, Massou & Giurfa, 2023).



Imagen: Pixabay.

Referencias:

- Coolen, I., Dangles, O., & Casas, J. (2005). Social Learning in Noncolonial Insects? *Current Biology*, 15(21), 1931–1935. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2005.09.015>
- Lai, Y., Massou, I., & Giurfa, M. (2023). Mechanisms and rules of social learning in crickets. *Learning & Behavior*. <https://doi.org/10.3758/s13420-023-00597-x>

Redacción: JESÚS GARCÍA-SALAZAR,
Estudiante de Doctorado.

DR. RODOLFO BERNAL GAMBOA,
responsable del Laboratorio de Cognición Comparada. •



Lo checamos el lunes

La seguridad y salud en el trabajo

Con el propósito de promover la prevención de accidentes del trabajo y las enfermedades profesionales relacionadas con éste; desde el año 2003, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) comenzó a celebrar el *Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*; cada 28 de abril se realizan campañas para resaltar la necesidad de contar con una cultura de prevención de seguridad y salud en el trabajo que fomente el trabajo seguro, saludable y decente.

Lamentablemente, los accidentes, las enfermedades profesionales hasta defunciones relacionadas con el trabajo siguen siendo constantes en estos tiempos tan cambiantes; claro ejemplo fue la pandemia en las que muchos enfrentaron nuevos riesgos emergentes. Así como los efectos del cambio climático que tienen repercusiones en el ámbito laboral. Resultando en sufrimiento físico, psicológico en los trabajadores y sus familias; así como altos costes económicos a las empresas. Quienes deben hacer una evaluación de los riesgos y adoptar medidas para prevenir los daños y el deterioro de la salud que se relaciona con el trabajo.

Lo que visibiliza la necesidad de contar con psicólogos organizacionales especializados con un enfoque multidisciplinario permitiéndole concebir el comportamiento humano en el ambiente laboral, describirlo, evaluarlo, diseñar, ejecutar y evaluar nuevamente dichas intervenciones. Logrando optimar el ambiente laboral, se mejora proactivamente el desempeño; disminuyen los accidentes y el absentismo; entre muchos otros beneficios.



Ilustración digital: Freepik.

Por ello, socialmente se ha destacado cada vez más la importancia del trabajo del psicólogo en la generación de las estrategias que permitan minimizar los riesgos laborales y generar una actitud de prevención ante cualquier situación que pueda ser causante de peligro en la salud física, mental o psicológica de los integrantes de una organización.

Redacción: MTRA. E. ZORAYDA LÓPEZ,
Secretaria Técnica, Psicología Organizacional. •



cultura UNAM



el aleph

FESTIVAL DE ARTE Y CIENCIA
el aleph

CONFERENCIAS,
CURSOS Y TALLERES

Ética de la IA: Buscando lo Mejor, Evitando lo Peor

Brian Green, Estados Unidos

Martes 14 de mayo | 9:30 am

Auditorio Gabino Fraga,
Facultad de Derecho

ENTRADA LIBRE
Cupo limitado

festivaleleleph.com

Formación en la práctica en escenarios profesionales

Prácticas profesionales en SEMUJERES-LUNA Santiago

Para mí fue complejo decidir hacer prácticas profesionales porque ya había egresado, sin embargo, fueron mayores los motivos para intentarlo, entre ellos la gran oportunidad de poner en práctica lo aprendido, realizar vínculos con diferentes instituciones, apoyar a alguna causa social y acercarme al mundo laboral.

Al momento de elegir, pensé que la mejor opción era trabajar en alguna institución que estuviera orientada a temáticas de prevención e intervención de la violencia de género, puesto que me interesaba mucho conocer su funcionamiento y qué acciones se realizan ante esa problemática que a todas y todos nos compete. Luego del trabajo arduo en *SEMUJERES-LUNA Santiago*, me di cuenta que era un lugar al que pertenecía y que no me había equivocado en esa elección, ya que desarrollé muchas competencias y aprendí muchísimo.

Entre las cosas que desarrollé estuvieron el trabajo en equipo, la tolerancia a la frustración, los protocolos de actuación ante situaciones de violencia, intervención en crisis, organización, comunicación constante, asertividad, escucha activa, capacidad de análisis, diseño e implementación de talleres, entre muchas cosas más, pues conforme pasaban los días iban surgiendo nuevos aprendizajes, vivencias, sentimientos y retos.

Los retos que enfrenté fueron: hacer intervenciones eficaces, realizar seguimientos constantes, saber comunicar a las y los cuidadores primarios, involucrar a las y los cuidadores a la intervención, control de expedientes, pensar actividades creativas para las y los usuarios, la complejidad de los casos, las situaciones extremas de violencia, etc., sin embargo, siempre recibí apoyo por parte de Lula (JUD. de la Luna), Gaby Ríos (Psicóloga Infantil), Rocío (Intendencia), Rosalva (Legal), Isa (Trabajo Social), José (Administración), Gaby Almanza (Psicóloga de Adultas), quienes siempre que tenía dudas me aportaron valiosas respuestas, me aconsejaban y hacían los obstáculos un poco más livianos.

Entre los recuerdos más bellos que tengo, es que luego de mi primera semana, me había tocado estar por primera vez escuchando un hecho de violencia extrema, había sido un día muy pesado para todas, por lo que al final, cerramos con un abrazo grupal. Puede sonar simple pero para mí, hasta el día de hoy, lo llevo en mi corazón. Asimismo, pude enfrentar estos obstáculos por medio de la capacitación constante, el estudio, la modulación emocional, preguntando y dejando todo lo que pasaba en el lugar de trabajo, no

“Gracias a SEMUJERES-LUNA Santiago logré desarrollar experiencia en la línea de violencia, lo que me abrió las puertas al actual trabajo que ejerzo.”

llevarme nada a casa o a otros ámbitos de mi vida y la psicoterapia, ya que, para quienes estamos en este ámbito, la violencia puede llegar a entrar en nuestros pensamientos de forma constante o afectar nuestras emociones, debido a todo lo que escuchamos.

Gracias a *SEMUJERES-LUNA Santiago* logré desarrollar experiencia en la línea de atención en casos de violencia, lo que me abrió las puertas al actual trabajo que ejerzo. Pude aprender de mí misma y que puedo lograr todo lo que me proponga. Supe que las personas confían en nosotras y por ello debemos hacer lo posible por dar un servicio de calidad, humano, fuera de juicios y empático. Aprendí que no sólo es cuestión nuestra, sino del paciente/cuidadores. Conocí mis límites, así como las áreas que debo desarrollar más. Definí la línea a la que me quiero dedicar. Aprendí que debo confiar más en mí y en mis conocimientos. Reforcé que no debemos perder el trato humano y empático con las personas.

Estoy muy feliz por la experiencia que viví y volvería a repetirla, ha sido el sitio más trascendental en mi formación académica y personal, sin duda recomiendo que más personas se sumen a realizarlas, gracias por leer.

¿Te interesa hacer prácticas profesionales?

Escribenos al siguiente correo

practicasprofesionalesestudiantes@psicologia.unam.mx

Redacción: PAS. FRIDA CELIC MEJÍA PÉREZ.

MTRA. OLGA RAQUEL RIVERA OLMOS,

Coordinadora de Prácticas Profesionales. •

Navegando entre Neurociencias

El Qigong y sus beneficios cognitivos en adultos mayores

Qigong es un término general para una serie de ejercicios que intentan hacer una “integración de mente-cuerpo”. El *Qigong* forma parte de la medicina tradicional china y detrás de esta práctica subyace la idea de cultivar “energía vital” y de balancear el flujo del “qi” (energía interna). Aunque estos términos no son susceptibles a la evaluación de la ciencia, es interesante evaluar los efectos observables que este ejercicio tiene.

El practicar *Qigong* implica ejecutar, con delicadeza, una serie de ejercicios físicos y de respiración. Las personas de la tercera edad suelen enfrentar algunas condiciones adversas de salud por lo que una recomendación para mejorar la salud es realizar ejercicio de forma regular; una opción es la práctica de *Qigong*.

El estudio de *Qigong* ha recibido especial interés en la población de adultos mayores. Diversos estudios sugieren que el *Qigong* puede ayudar a disminuir el efecto que tiene la edad sobre algunas funciones cognitivas. En un metanálisis realizado por Chan, Deng, Wu y Heyn (2019) se mostró que el *Qigong* mejora de forma global la cognición y, en particular, a la atención y a la memoria de trabajo. Esto significa

que los adultos mayores que practican *Qigong* mejoran su focalización hacia estímulos relevantes, además de que mejoran su capacidad para retener información a corto plazo y la utilización de esa información para llevar a cabo tareas en la vida diaria. Estos efectos se observan con un programa de ejercicios que tengan al menos una duración de 12 semanas y que se practique de tres a siete veces por semana (Chan, Deng, Wu, Yan & Heyn, 2019).

También se ha evaluado el efecto de *Qigong* en la actividad neuronal del cerebro. Gracias a la utilización del electroencefalograma, se ha observado que la actividad alfa y theta del cerebro incrementa con el *Qigong*. Justo estas ondas cerebrales se incrementan cuando estamos realizando actividades que implican atención y para recordar información, respectivamente (Lee, Rim & Kang, 2004).

En definitiva, el *Qigong* parece ser una opción complementaria para mejorar la salud psicológica de las personas. Sin embargo, aún falta mucho por saber acerca de los efectos positivos en la cognición de las personas.

Referencias:

- Chan, J. S. Y., Deng, K., Wu, J., Yan, J. H., & Heyn, P. C. (2019). Effects of Meditation and Mind-Body Exercises on Older Adults' Cognitive Performance: A Meta-analysis. *Gerontologist*, 59(6), E782–E790. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz022>
- Lee, M. S., Rim, Y. H., & Kang, C. W. (2004). Effects of external Qi-therapy on emotions, electroencephalograms, and plasma cortisol. *International Journal of Neuroscience*, 114(11), 1493–1502. <https://doi.org/10.1080/00207450490509113>

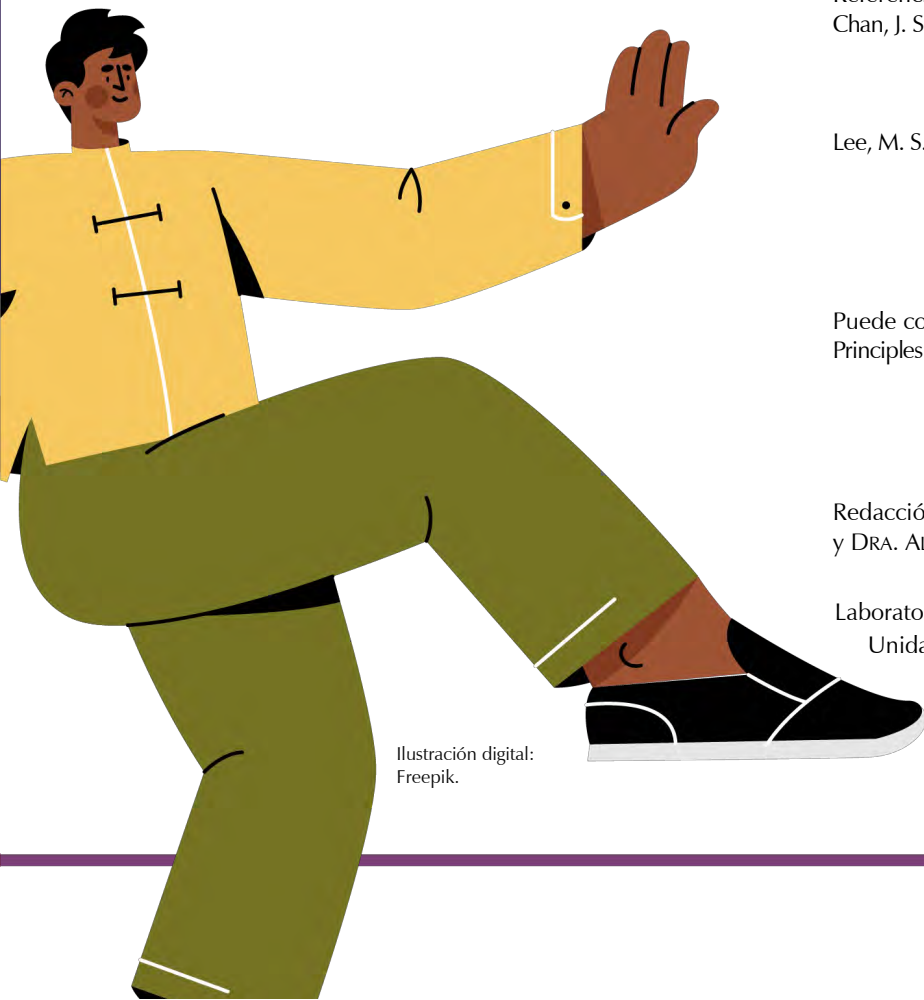
Puede consultar:

- Principles and practice of stress management, 3rd ed. (2007). In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management*, 3rd ed. The Guilford Press.

Redacción: DR. ULISES CABALLERO SÁNCHEZ
y DRA. ALEJANDRA E. RUIZ-CONTRERAS.

Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva,
Unidad de Investigación en Psicobiología y Neurociencias,
Coordinación de Psicobiología y Neurociencias
Correspondencia: aleruz@unam.mx •

Ilustración digital:
Freepik.



Psicoterapeutas en proceso: **Notas para aprender**

Explorando el lado humano de la Psicoterapia:

Reflexiones y Consideraciones para Psicoterapeutas Novat@

Dentro de la preparación para ser psicoterapeuta, nos enseñan a mantener cierta distancia, a no involucrarnos, a escuchar activamente, a tener buenas técnicas de entrevista, aprender muchos conceptos teóricos, a preferir técnicas basadas en la evidencia. ¿Pero qué pasa con el lado humano?

El lado emocional de ser psicoterapeuta es una parte fundamental, pero a menudo subestimada de la profesión y en la preparación que se tiene para ello. Entonces volteamos a ver un texto diferente. Cartas a Pedro, Guía para un psicoterapeuta que empieza (Cornejo, 2000). Después de leer el libro, comencé a cuestionarme y reflexionar sobre la importancia de la práctica que tenemos como psicólogos en formación. Me di cuenta de que nuestra práctica a veces puede volverse demasiado mecánica, dejando poco espacio para la reflexión crítica. Me sorprendió que tuviéramos que leer un libro para considerar aspectos cotidianos como los cumpleaños, las navidades, los lunes, las muestras de afecto y el entorno terapéutico, que son parte integral de nuestra vida diaria y la de nuestros pacientes.

Este hecho me parece particularmente importante en el sector salud, estamos lidiando con personas, que viene de

diversos contextos y que vive lo cotidiano de muy diversas maneras, por ello no podemos darnos el lujo de “aplicar” una receta universal, una panacea general para cada paciente, las narrativas particulares son esenciales y deberían ser el eje de nuestras intervenciones. Bajo este tenor, rescataré una frase: “En la entrevista, hay que estar preparado para lo inesperado”, la creatividad y capacidad de adaptación que constantemente nos llaman a revisar en el salón de clases ¿Qué pasa si mi intervención no sale como lo había pensado? Bueno, estemos listos para esos imprevistos.

¿Habías escuchado hablar del terapeuta tonto? Aquel que supone o da por hecho puede afectar el proceso terapéutico, teniendo repercusiones en los pacientes y en el proceso mismo. No asumir, es algo que puede ayudarnos a no cometer juicios en la intervención, por eso el concepto de escucha activa, cobra sentido como la mejor forma de obtener infor-

Continúa en la página 13.

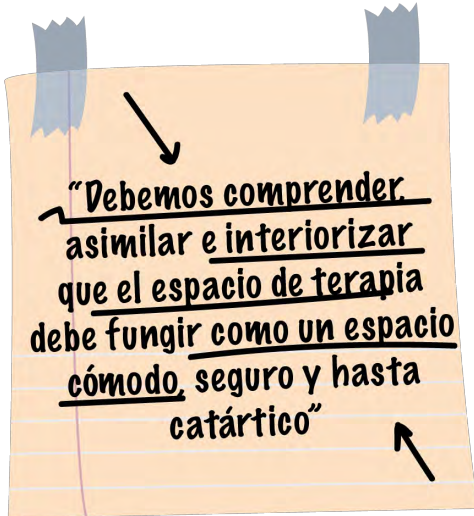


Ilustración digital: Freepik.

Viene de la página 12.

mación, con la consideración presente de que habrá pacientes que no se comuniquen exclusivamente con las palabras, en esos casos será necesario que analicemos otras formas de comunicación, como el lenguaje no verbal, los movimientos corporales, el movimiento ocular, la expresión artística.

En el libro, se aborda la importancia de recibir ayuda en un proceso terapéutico porque nuestros asuntos no resueltos podrían influir en el proceso, esta cuestión me recordó a la contratransferencia, el registro del sentir y la ubicación del momento dramático, de mi curso de entrevista, en ese curso repetimos múltiples ocasiones lo vital que resultaba conocerlos para efectuar un proceso terapéutico, podríamos estar dando terapia para compensar nuestra soledad o proyectar nuestros asuntos inconclusos en la intervención, por eso mismo, debemos reconocer qué aspectos resuenan sobre nosotros y por qué lo hacen.



Y aunque parezca repetitivo, nunca hay que olvidar la importancia de descartar diversas formas de intervención; a lo largo de mi formación he aprendido que todas tienen sus virtudes y falencias, pero también pueden adecuarse a distintas situaciones, necesidades, requerimientos, etcétera.

Para finalizar, me gustaría abordar dos situaciones: lo que me depara después de leer el libro y la importancia de proporcionar un clima emocional seguro y con confianza en la terapia. No sé si me voy más extasiado o aterrado, debo averiguar qué tanto "amo a la gente" y qué tanto confío en la intervención e incluso en mis capacidades como terapeuta, son aspectos que trabajaré arduamente una vez que vuelva con mi psicólogo.

Con el segundo punto me encuentro perplejo y me remito a una situación planteada en la serie "Afterlife", en ella una psicóloga que se observa egocéntrica, misógina y negli-



gente se encargaba de dar terapia a todo el pequeño pueblo; lamentablemente no creo que estemos lejos de situaciones similares, francamente me hubiera gustado tildar a la situación de ficción e inverosímil, pero siguen existiendo muchos factores que pueden afectar la calidad de un terapeuta que empieza y de muchos que llevan años en el entorno profesional. Debemos comprender, asimilar e interiorizar que el espacio de terapia debe fungir como un espacio cómodo, seguro y hasta catártico, no podemos por ningún motivo dañar o perjudicar al paciente, sea intencional o no. Es una persona que está pidiendo ayuda y debemos brindarla, porque fue la profesión que escogimos.

Referencia:

Cornejo, L. (2000). Cartas a Pedro, Guía para un psicoterapeuta que empieza. 3a edición. Desclée de Brouwer.

Redacción: Jael Rogelio Martínez Muñoz,
Alumno de la asignatura Terapéuticas para Niños y Adolescentes,
grupo 8412.

DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO,
Profesora Titular B, Psicología Clínica y de la Salud.
alternivasterapeuticas24@gmail.com •

Mosaico Psicológico

Depresión y satisfacción universitaria, el impacto de la pandemia por COVID-19

Siete de cada 10 estudiantes en México, reportaron tener una carga de trabajo significativamente mayor durante el confinamiento. Si se consideran aspectos como las limitaciones tecnológicas que se experimentaron, las dificultades económicas o las tareas de cuidados que se sumaron a las actividades cotidianas de los/as jóvenes, esto podría explicar la percepción de sobrecarga que tuvo esta población.

Estos elementos representan desafíos significativos para la continuación de los estudios universitarios ya que influyeron tanto en su bienestar emocional como en su percepción de la universidad y su experiencia académica.

Con este interés en mente, quisimos saber en qué medida se modificaron los síntomas depresivos y la experiencia universitaria de cuatro generaciones de estudiantes de la UNAM antes, durante y al final de la pandemia por COVID-19, los momentos de evaluación se definieron con el semáforo de riesgo epidemiológico (Gobierno de México, 2020):

1. Generación de 2016-2017 antes de la pandemia.
2. Generación de 2020 durante el semáforo rojo (trabajo 100% en línea).
3. Generación de 2021 durante el semáforo amarillo-naranja (trabajo híbrido).
4. Generación de 2022-23, durante el semáforo verde (nueva normalidad, trabajo presencial con las medidas de seguridad e higiene).

Se observó que los niveles más elevados de depresión y más bajos de satisfacción con la experiencia universitaria se presentaron en la generación del 2020 (semáforo rojo). La situación se mantuvo moderadamente estable en para la generación 2020-21 y 2022-23 en cuanto a la sintomatología depresiva, es decir, no disminuyeron los síntomas depresivos. Sin embargo, respecto a la satisfacción universitaria subió un poco en la generación 2020-21, pero nuevamente fue baja en la generación 2022-23 (Ver Figura 1).

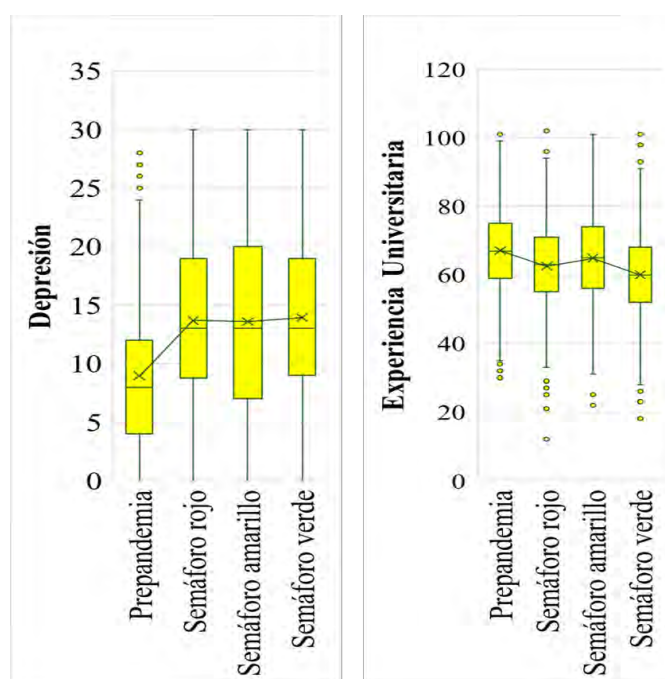


Figura 1. Promedios de síntomas depresivos y satisfacción con la experiencia universitaria en cuatro generaciones de estudiantes. Elaboración: Autoría propia.

¿Quieres saber más? Escribe a
ajuarezloya@comunidad.unam.mx

Redacción: KARLA SOFÍA RODRÍGUEZ NANNI, egresada de la Maestría en Medicina Conductual y DRA. ANGÉLICA JUÁREZ LOYA, Investigadora adscrita a la Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud.

DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO,
 Red Académica para la Interdisciplina en Psicología (RAIP).
interdisciplinaenpsicologia@gmail.com •

Programa Institucional de Tutoría

Formación de alumnos en la detección y abordaje de la sintomatología de neurodiversidad en adultos



La importancia de formar alumnos de nivel superior en la evaluación y diagnóstico de trastornos del neurodesarrollo en adultos no puede ser subestimada en el contexto actual. En una sociedad que está cada vez más consciente de la diversidad de las condiciones neurológicas y su impacto en la vida diaria de las personas, contar con profesionales capacitados en esta área es fundamental para garantizar la salud y el bienestar de la población.

Los trastornos del neurodesarrollo, que abarcan condiciones como el trastorno del espectro autista (TEA), el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la discapacidad intelectual y otros, no solo afectan a los niños, sino que también pueden persistir o manifestarse conscientemente en la edad adulta. Sin embargo, la detección y el diagnóstico en adultos pueden ser más complejo debido a la variabilidad de los síntomas y la falta de conciencia pública sobre estos trastornos en la población adulta.

Formar alumnos de nivel superior en la evaluación y diagnóstico de trastornos del neurodesarrollo en adultos implica proporcionarles una comprensión profunda de la neurobiología subyacente, así como habilidades prácticas en la evaluación clínica y la interpretación de los resultados. Esto no solo les permite identificar y diagnosticar con precisión estos trastornos, sino que también les capacita para desarrollar planes de intervención personalizados que aborden las necesidades específicas de cada individuo.

Además, la formación en este campo también implica una comprensión integral de las implicaciones psicosociales y emocionales de vivir con un trastorno del neurodesarrollo en la edad adulta. Esto incluye el impacto en las relaciones


interpersonales, la educación y el empleo, así como las posibles comorbilidades como la ansiedad, la depresión y demás trastornos del estado de ánimo.

Los profesionales capacitados en la evaluación y diagnóstico de trastornos del neurodesarrollo en adultos desempeñan un papel crucial en la promoción de la inclusión y el acceso equitativo a los servicios de salud y apoyo. Al proporcionar diagnósticos precisos y tratamiento adecuado, contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y a reducir la estigmatización y la discriminación asociadas con estos trastornos.


En el Programa Institucional de Tutoría se cuenta con un servicio de Atención a la Neurodiversidad en la población estudiantil de la Facultad de Psicología que, a través de alumnos supervisados, se realizan evaluaciones enfocadas a identificar sintomatología cognitiva y psicológica que atenta al éxito y rendimiento académico, social y laboral; además que este servicio permite brindar estrategias de abordaje que favorezcan e impacten positivamente en su calidad de vida y percepción de funcionamiento cognitivo y emocional.

Redacción: MTRO. CRISTOFER JAIR CANCHOLA CASTILLO,
Responsable del Servicio de Atención a la Neurodiversidad
y Consejo Breve.


DRA. PATRICIA BERMÚDEZ LOZANO,
Coordinadora del Programa Institucional de Tutoría.
pit@psicologia.unam.mx
Edificio C, primer piso. ●



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Programa Institucional de Tutoría




¿Crees que tienes problemas para concentrarte o memorizar?
¿Piensas que tu mente no puede organizarse o planear tus
tareas cotidianas?
¿Tu estado emocional afecta tu día a día?



*Regístrate y nos pondremos
en contacto contigo*

Si tu respuesta es sí a alguna de las preguntas y estos
problemas afectan a tu rendimiento y éxito escolar acércate
al programa de consejo breve del PIT.



Programa Institucional de Tutoría

pit@psicologia.unam.mx

Edificio C, 1er piso

Tel. 55 5622 2437

Burbujas de Sexualidad

Día de la visibilidad Lésbica: Más que solo una fecha



En México, el 26 de abril se conmemora el *Día de la Visibilidad Lésbica*. La *Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y de Género 2021* (ENDISEG), nos menciona cómo del total de la población en México, 4.6 millones se identifican como parte de la comunidad LGBTQI+, de este porcentaje, el 10.6% son mujeres lesbianas.

Aunque en nuestro país conmemoremos el 26 de abril, este día fue originado en España en el 2008 por el colectivo LGBTQI+, con el propósito de **visibilizar a las mujeres lesbianas**, enfatizando **la importancia de respetar sus derechos y reivindicando la lucha constante que ha implicado**. Otros países de América Latina también conmemoran la visibilidad lésbica, pero en diferentes fechas, estas se relacionan con sucesos importantes que ocurrieron en cada país en relación con la comunidad lésbica; un ejemplo es en Chile, donde se celebra el 9 de julio para recordar el crimen lesbofóbico que implicó el asesinato de la pintora y escultora chilena Mónica Briones.

Este día de visibilidad lésbica tiene una gran importancia, puesto que, como ONU Mujeres (2019) acota “Las mujeres lesbianas conforman un grupo que sufre una doble discriminación, la primera por su género y la segunda por el estigma al que está asociado su orientación sexual.” Por lo que las mujeres lesbianas son sujetas a estigmas, discriminación y señalamientos no solo por su género, sino también por su orientación sexual, lo que no les permite vivir de manera segura y con bienestar en sus vidas diarias.

Aunque ya ha habido avances en cuanto al respeto de sus derechos, **no es suficiente tener un día para conmemorar todos estos logros** y llegar al nivel actual de visibilización en el que nos encontramos. Es importante continuar con el activismo social y político para lograr la igualdad, el acceso a servicios de salud y el completo estado de respeto y ejercicio pleno de sus derechos.

El esfuerzo se lleva a cabo día con día, amplificando sus voces, reconociendo que ha sido una lucha de mujeres lesbianas durante generaciones y seguirá constante en la actualidad.

En PROSEXHUM recalcamos la importancia de visibilizar a la comunidad lésbica, dando voz a sus necesidades, luchas y vivencias, no solo de nuestra comunidad universitaria sino también para propiciar un cambio a nuestra sociedad.

Tomando en cuenta que uno de los principios de la UNAM es la inclusión de las diversidades y la equidad inter e intragéneros, el Programa de Sexualidad Humana dentro de la Facultad de Psicología, ofrecemos atención psicológica enfocada a la promoción de la salud sexual, la salud emocional y mental a la comunidad universitaria en general y a la comunidad LGBTQ+ en particular a través de los servicios Consejo breve en salud sexual, Intervención en crisis, Atención a las violencias por razones de género y psicoeducación a través de talleres, charlas y conversatorios.

Apoyamos a la comunidad lésbica en su demanda para recibir respeto, trato digno, validación de sus derechos además de dar luz a sus victorias.



Ilustración digital: Freepik.

Referencias:

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, *Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y de Género* (ENDISEG) 2021. (2022). https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endiseg/2021/doc/endiseg_2021_resultados.pdf


ONU Mujeres – América Latina y El Caribe (2019). *Día de la Visibilidad Lésbica*. <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2019/04/dia-de-la-visibilidad-lesbica>

Redacción: PED. LIZBETH GRANILLO CASTILLO y MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO, Académica responsable del Programa de Sexualidad Humana. Programa de Sexualidad Humana -PROSEXHUM- •

¿Dónde puedes encontrarnos?

Sótano del Edificio C, Cúculo 19.
Tel. 5556 22 22 89

Escríbenos al siguiente correo:

 servicios.prosexhum.psicologia@unam.mx

¡No olvides seguirnos en nuestras redes sociales!



@prosexhum_unam

Conoces el término del mes...

El perdón

El perdón se ha convertido en un tema de interés para diferentes enfoques psicoterapéuticos, pero su finalidad no es, conceder u otorgar el perdón y eliminar las consecuencias y responsabilidades del perpetrador. El proceso del perdón busca cambios intrapsíquicos e interpersonales para que la persona encuentre nuevos significados a los acontecimientos traumatizantes, con la finalidad de realizar cambios afectivos y de conducta, que les ayuden a superar trastornos, como el estrés postraumático, ansiedad y depresión. La terapia, comprende análisis de:

1. Sentimientos de enojo y dolor.
2. Consecuencias afectivas y cognitivas.
3. Estrategias que no funcionan.
4. Decidir perdonar para no estar atrapado en emociones negativas que no funcionan.
5. Entender que la condición del ofensor es independiente de la víctima.

Con el perdón se han observado efectos psicológicos positivos, para no vivir atormentado por un pasado traumático, mejorar la salud, reconciliarse consigo mismo, recuperar la paz interior, la confianza, la comunicación y la resolución de conflictos (López-Pell, Kasanzew & Fernández, 2008).

Perdonar no es olvidar, y mucho menos disculpar la conducta abyecta del ofensor. Para la psicoterapia, es librarse del dolor, modificar la mirada y actitud hacia esos sucesos para reinterpretar su significado de una forma más positiva para sí mismo.

El ofensor que se somete a psicoterapia, además, de arrepentimiento, reconoce el daño causado, presenta disculpas y se hace responsable por el mal generado. Pero se debe tener cuidado, con los aspectos antisociales como el narcisismo y la agresión, que los lleva a inculpar a sus víctimas y acusarlas de reacciones exageradas, lo cual ocurre frecuentemente en la violencia doméstica; donde las víctimas suelen sentir culpa y vergüenza por el maltrato; que genera creencias disfuncionales de terror e indefensión y son un obstáculo para alcanzar la liberación y lograr la regulación emocional (Echeburúa & Amor, 2019).

La capacidad de perdonar y modificar los recuerdos traumáticos que son difíciles de integrar en la biografía personal,

interfieren de forma significativa en el bienestar y funcionamiento social, académico y profesional, por la nostalgia de lo perdido, los sentimientos de odio y de venganza o las conductas autodestructivas, que impactan en la salud psicológica y mental. La noción del perdón no sólo aplica a los demás, sino también a uno mismo y a las circunstancias; es un esfuerzo para restaurar el bienestar emocional, y poner punto final a un vínculo destructivo.

Referencias de artículos:

Echeburúa, E., Amor, P. J. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptables. *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100071>

López Pell, A. F., Kasanzew, A. Fernández, M. S. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en Psicología Latinoamericana*. [online]. 2008, vol.26(2), 211-226. ISSN 1794-4724.

Continúa en la página 18.



Viene de la página 17.

Libros electrónicos e impresos en el sistema bibliotecario de la UNAM:

Lamb, S., Murphy, J.G. (eds) (2002). *Before forgiving: cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. Oxford University Press.

Lydia Woodyatt, Everett L. Worthington, Jr., Michael Wenzel, Brandon J. Griffin (2017). *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. 4th Ed. London: Academic Press.

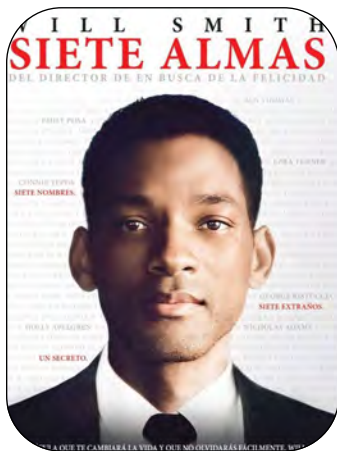
Murphy, J. G., (2003). *Getting even: forgiveness and its limits*. Oxford University Press.

Ransley, C., Spy, T. (eds) (2002). *Forgiveness and the healing process: a central therapeutic concern*. Londres : Taylor and Francis.

Películas:



La Vida es Bella (1997).



Siete Almas (2018).

Investigado y elaborado por:

MTRA. MARÍA GUADALUPE REYNOSO ROCHA,
Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero",
Edif. E. Planta Baja. 5556222245
cedoc.psicologia@unam.mx •



VENTA

Libros impresos

Oferta Editorial de la Facultad de Psicología

Adquiere estos libros en la Caja de la planta baja del edificio A de la Facultad de Psicología.

Visita la página:

www.psicologia.unam.mx/oferta-editorial-de-la-facultad/

→Últimos ejemplares





Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"

Curso sobre el uso de recursos impresos y electrónicos de información psicológica

Se les hace una cordial invitación a participar en el curso "Uso de Recursos Impresos y Electrónicos de Información Psicológica 1" (duración 10 h), mediante el cual los participantes conocerán los recursos de información en formato digital que la UNAM les ofrece, y aprenderán a desarrollar estrategias de búsqueda para recuperar información de manera efectiva.

Si tienes problema con tu registro envía un correo a:

LIC. ZILA MARTÍNEZ MARTÍNEZ,
Coordinadora de la Biblioteca.
zilam@unam.mx

Servicio Sabatino de 9:00 a 14:30 h.

4 mayo.

18 mayo.

25 mayo. ●

FECHAS	HORARIOS
MAYO	
Del 6 al 9 de mayo	13:00 a 15:30 h. <i>Presencial</i>
Del 20 al 24 mayo	9:00 a 11:00 h. 14:00 a 16:00 h. <i>Presencial</i>
Del 27 al 31 mayo	10:00 a 12:00 h. 13:00 a 15:00 h. <i>Presencial</i>

Formulario
de inscripción



Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"

Curso de Búsqueda de Información Psicológica en bases de datos

Le invita a participar en los cursos de Búsqueda de Información Psicológica en bases de datos (duración 10 h), cuyo objetivo es contribuir al alcance de competencias (conocimientos, habilidades y aptitudes) que le permitan al estudiante y al académico identificar sus necesidades de información y utilizar diferentes formatos, medios y recursos físicos o digitales.

Se impartirán, dos horas diarias, de lunes a viernes y para acreditarlo se tienen que cubrir 10 horas. Cupo mínimo para apertura del curso 6 personas, cupo máximo 10 personas.

Nota: Se pueden abrir cursos en horarios y fechas distintas a las establecidas, siempre y cuando los alumnos se organicen en un grupo de 6 personas, cupo máximo 10 personas.

FECHAS	HORARIOS
MAYO—JUNIO	
Del 20 al 24 mayo	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.
Del 27 al 31 mayo	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.
Del 3 al 7 junio	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.

Servicios del Centro de Documentación

- Préstamo en sala.
- Préstamo a domicilio.
- Préstamo interbibliotecario.
- Acceso a red inalámbrica universitaria.
- Búsqueda de Información especializada.
- Fotocopiado.

- Visitas guiadas.

Las medidas sanitarias que te pedimos observar son: portar tu cubre bocas en todo momento y gel desinfectante.

Contacto e inscripciones:
DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO,
Coordinador del Centro de Documentación.
Email: cedoc.psicologia@unam.mx ●

Comunidad **Saludable**Dirección General
de Atención a la Salud

Hidratación Saludable

Cuando el cuerpo recibe la cantidad de agua adecuada, mejora el sistema inmunológico.

Fuente: www.misalud.gov.co



Bebe al menos 2 litros de agua al día

Tu salud es primero



SPASU

SECRETARÍA DE
PROTECCIÓN, PROMOCIÓN
Y SEGURIDAD
PSICOLÓGICA

www.dgas.unam.mx 55 5622 0127
sos@unam.mx DGAS_UNAM

Escucha nuestro programa en
el 860 am Radio UNAM los sábados
de 17:00 a 18:00 horas

←
→
CCFSP






Coordinación de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos

El principal servicio que brinda en los Centros y Programas es la formación de estudiantes de pregrado y posgrado, a partir de programas de servicios psicológico.

Las y los estudiantes adquieren competencias profesionales que les permiten brindar atención psicológica de calidad.

Oprime sobre la imagen para ir al enlace

	<p>Centro de servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" (CSPGD) Edificio "D" Sótano Lunes a Viernes de 8:00 - 19:45 h.</p>
	<p>Centro de Prevención en Adicciones "Dr. Héctor Ayala Velázquez" (CPHAV) Cerro Acasulco 18, Coyoacán. Lunes a Viernes de 9:00 - 20:00 h.</p>
	<p>Centro Comunitario "Dr. Julian McGregor y Sánchez Navarro" (CCJMSN) Tecacalco Mz. 21 Lt 24, Adolfo R. Cortínez, Coyoacán. Lunes a Viernes de 8:00 - 19:00 h.</p>
	<p>Programa de Promoción a la Inclusión Socioeducativa (PPISE) Ingeniería 1. Copilco, Coyoacán. Lunes a Viernes de 9:00 - 20:00 h.</p>
	<p>Centro Comunitario de Atención Psicológica "Los Volcanes" (CCAPLV) Laurel 140, San Pedro Mártir, Tlalpan Lunes a Viernes de 9:00 - 18:00 h.</p>
	<p>Programa de Atención Psicológica a Distancia (PAPD) Edificio "C", 2do piso Cúbiculo 209.</p>
	<p>Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) Sótano Edificio "C" Cubiculos 16, 17, 18 y 19.</p>
	<p>Consultorio Médico Lunes a Viernes de 8:00 a 20:00 h. Sábado de 8:00 a 15:00 h. Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila", Edificio D, Sótano</p>



Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos



@coordinacion.centros.unam

Esríbenos a nuestro correo:
centros.psicologia@unam.mx

Convocatorias



¿TE INTERESA EL CAMPO DE PSICOLOGÍA DE LAS ADICCIONES? ¿Y NO HAS REALIZADO TU SERVICIO SOCIAL?

Te invitamos a formar parte del Programa del Servicio social:

Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas

Clevo del programa: 2024-12/23-1045

En el cual podrás realizar las siguientes actividades:

- Realizar primer contacto a las personas que soliciten atención
- Co-terapias (Cognitivo-Conductual)
- Participación en eventos de difusión de los servicios del centro
- Seguimiento de formatos administrativos
- Actividades estadísticas
- Análisis de artículos y presentación de seminarios
- Seguimiento de la asignación de las personas atendidas

SI TE INTERESA Y QUIERES MAJOR INFORMACIÓN ESCRIBE A: CPAHAV.PSICOLOGIA@GMAIL.COM



SERVICIO SOCIAL

ACTIVIDADES HÍBRIDAS

CLAVE SIASS 2024-12/23-70

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN BREVE EN SALUD MENTAL

- Atención psicológica a partir de la co-terapia.
- Capacitación teórica y práctica del procedimiento de primer contacto de manera supervisada.
- Colaboración en la administración de expedientes.
- Participación en actividades de investigación.
- Apoyo de análisis de datos y elaboración de informes.
- Análisis de textos científicos.
- Inscripción a cursos de formación complementaria

FLEXIBILIDAD DE HORARIO

Si estás interesado escríbenos a: smchaine@gmail.com

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Cátedra Extraordinaria "Trata de Personas", el Programa Universitario de Estudios del Desarrollo, las Facultades de Ciencias Políticas y Sociales, Psicología, Derecho, la Escuela Nacional del Trabajo Social, la Facultad de Estudios Superiores Acatlán y el Instituto de Investigaciones Sociales, convocan al:



10º Premio

UNIVERSITARIO DE TESIS SOBRE TRATA DE PERSONAS

Con el propósito de promover la investigación, reflexión, análisis, difusión y divulgación sobre la trata de personas.

- Categorías:
- Licenciatura
 - Maestría
 - Doctorado



Cierre de convocatoria:
28 de junio de 2024

Publicación de resultados
09 de octubre de 2024

Cualquier duda escribir al correo:
catedra.trata@gmail.com



Consulta las bases en: <http://investigacion.politicas.unam.mx/catedratrata>

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Cátedra Extraordinaria "Trata de Personas", el Programa Universitario de Estudios del Desarrollo, las Facultades de Ciencias Políticas y Sociales, Psicología, Derecho, la Escuela Nacional del Trabajo Social, la Facultad de Estudios Superiores Acatlán y el Instituto de Investigaciones Sociales,



Convocan a estudiantes y al público en general a participar en el:

7° Concurso

DE CONTENIDO MULTIMEDIA
SOBRE TRATA DE PERSONAS

Con el propósito de promover la creación de post, podcast y videos cortos (Tik-tok o reels) originales; dirigidos a la divulgación, reflexión, análisis y difusión sobre la trata de personas



Cierre de convocatoria:
28 de junio de 2024

Publicación de resultados
09 de octubre de 2024

Cualquier duda escribir al correo:
catedra.trata@gmail.com

Consulta las bases en: <http://investigacion.politicas.unam.mx/catedratrata>



La Universidad Nacional Autónoma de México y Fundación Moisés Itzkowich A.C.
con el apoyo de la Fundación UNAM, A.C convocan a participar en el

Premio Alzheimer 2023-2024

Fundación Moisés Itzkowich-FUNAM

3ª Edición

Fecha límite: 17 de mayo de 2024
Consulta la convocatoria completa en:

www.fundacionunam.org.mx

[https:// fundacionmi.org/](https://fundacionmi.org/)

Informes: (55) 5340-0910 | funam.premios@gmail.com

libros unam Publicaciones Fomento Editorial

Gobierno de la Ciudad de México SECTEI

CONVOCATORIA
PREMIO CUENTO JOVEN
UNAM - SECTEI 2024

libros unam Publicaciones Fomento Editorial

Gobierno de la Ciudad de México SECTEI

CONVOCATORIA PREMIO **Poesía Joven** UNAM-SECTEI 2024

culturaUNAM UNAM Universidad Nacional Autónoma de México

UNAM BOSTON

UNAM Boston te invita al

VERAN 2024

Programa en inmersión de Inglés y cultura de Nueva Inglaterra

Presencial y Virtual Fechas: Presencial

Sesión 1 **Sesión 2**

17 de Junio al 3 de Julio 8 al 25 de Julio

Actividades académicas

La División de Estudios Profesionales
La Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud
El GI de Psicología Jurídica y Forense con la colaboración de la
Asociación Nacional de Psicología Jurídica y Forense
Invitan

**10o Ciclo de Conferencias
de Psicología Jurídica y Forense**

02 y 20 de mayo 2024
10:00-14:00 horas

Fecha 1: Auditorio Luis Lara Tapia
Fecha 2: Auditorio Silvia Macotela

Ponentes Magistrales

Dra(c). Asunción Tejedor
Universidad Internacional de
Valencia

Dra. Nuria Vázquez
Universidad Rovira i Virgili

Mtro. Francisco Matamoros
FGJCDMX

Contáctanos:
psicjuridicaunam@gmail.com
PsicJuridicaUNAM

¡CUPO LIMITADO!
PRE-REGISTRO

UNAM
CHICAGO

Facultad de Psicología

**VISITAS PROFESIONALES
PSICOLOGÍA
Chicago 2024**

Del 29 de julio al 02 de agosto de 2024

Costo del programa:
\$690 USD
*20% de descuento para comunidad UNAM

Periodo de inscripción:
Del 29 de abril al 24 de mayo 2024

- Conoce las prácticas de Psicología en esta ciudad
- Asiste a charlas y conferencias con profesionales del área

Requisitos:

- Ser estudiante, egresado o interesado en el área de Psicología
- Tener un nivel intermedio de inglés
- Contar con pasaporte, visa de turista y seguro médico de viaje

INFORMES

En Chicago: Movilidad y servicios académicos.
movilidad@chicago.unam.mx

En la facultad:
aime_emb@comunidad.unam.mx

www.chicago.unam.mx

UNAM POSGRADO

Facultad de Psicología

Laboratorio de Psicometría y Evaluación

PRESENTACIÓN del LIBRO:

**Veinte años formando
Evaluadoras y Evaluadores
en Educación en la UNAM
2003-2023**

Editor: José I. Martínez Guerrero

Jueves 2 de mayo de 2024 10:00 am
Auditorio "Dra. Silvia Macotela" Facultad de Psicología, C.U.

Comentan:

Dra. María Elena Medina Mora Icaza
Directora de la Facultad de Psicología, UNAM.

Dra. Lizbeth Obdulía Vega Pérez
Coordinadora del Posgrado en Psicología, UNAM.

Dra. Magda Campillo Labrandero
Jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación.

Dr. Juan José Sánchez Sosa
Profesor Emérito de la Facultad de Psicología, UNAM.

Dr. Arturo Bouzas Riaño
Profesor de la Facultad de Psicología, UNAM.

Transmisión por Youtube: UNAM PsicologíaUEMAT



UNAMirada
desde la
Psicología



7 mayo 2024
12:00 horas

Auditorio
"Dr. Florente López"
Facultad de Psicología
UNAM

**Mal-estar en las adolescencias
y juventudes: algunas vicisitudes**
Dra. Janett Esmeralda Sosa Torralba

[UNAMPSICOLOGIAUEMAT](#)

UNAM
La Universidad
de la Nación



UNAMirada
desde la
Psicología



14 mayo 2024
12:00 horas

Auditorio
"Dr. Florente López"
Facultad de Psicología
UNAM

**¿Cómo mantener tu cerebro
activo durante el envejecimiento?**
Dra. Maura Jazmin Ramirez Flores

[UNAMPSICOLOGIAUEMAT](#)

UNAM
La Universidad
de la Nación



UNAMirada
desde la
Psicología



21 mayo 2024
12:00 horas

Facultad de Psicología
Auditorio
"Dr. Florente López"
UNAM

**Restaurando mi tejido psíquico:
el trabajo del perdón y de la
liberación de la culpa**
Dr. Gerardo Mora Gutiérrez

[UNAMPSICOLOGIAUEMAT](#)

UNAM
La Universidad
de la Nación

Sabías que... Pensamiento crítico

El *pensamiento crítico* consiste en juzgar si hay razones suficientes, relevantes y aceptables para hacer o creer algo, o para no hacerlo o no creerlo. Se trata de un razonamiento reflexivo, juicioso, que cuestiona lo que lee o lo que escucha. Constantemente escuchamos, o participamos de reflexiones, análisis, discusiones o conversaciones. Se exponen puntos de vista, y decidimos si nos resultan convincentes o no.

LA PREGUNTA ES:

¿POR QUÉ NOS ADHERIMOS A UNOS Y A OTROS NO?

¿POR QUÉ DAMOS CREDIBILIDAD A DETERMINADOS TESTIMONIOS Y DESCARTAMOS OTROS?

¿ES EL RESULTADO DE HABER ESCUDRIÑADO CONVENIENTEMENTE LAS PRUEBAS QUE LOS RESPALDAN?

¿ES LA CONSECUENCIA DE HABER DETERMINADO QUE LAS EVIDENCIAS QUE LOS SOSTIENEN SON SUFICIENTES, RELEVANTES Y ACEPTABLES?

¿ES DETERMINANTE LA CANTIDAD DE DATOS QUE AVALAN UNA POSTURA?

¿IMPORTA QUIÉN LO ARGUMENTA?

Ser crítico implica tomar distancia, un cierto grado de escepticismo que sólo se abandona cuando la fuerza de la razón se impone. En ese caso surge otra pregunta: ¿Dónde está la razón? ¿Cómo se manifiesta? ¿Cómo saber si es o no contundente? El *pensamiento crítico* se centra en la construcción de los argumentos y su uso en el razonamiento. El *pensamiento crítico* establece métodos de análisis de los argumentos que permiten garantizar que los criterios sostenidos están basados en razones solventes y bien asentadas. Es un razonamiento deliberativo sobre lo que creer y hacer. Exige, por tanto, una disposición al análisis, a la valoración con detenimiento y en profundidad de las cuestiones. Implica saber diferenciar entre los hechos que son relevantes y los que no lo son; percibir las semejanzas y las diferencias significativas; evaluar las evidencias, las suposiciones, las inferencias; identificar las contradicciones; utilizar el lenguaje con propiedad y críticamente; determinar la credibilidad de los recursos; evaluar los argumentos, las creencias, los valores, las interpretaciones. *Pensar críticamente* implica asimismo una predisposición al cambio cuando las evidencias así lo aconsejen, porque no se cuestiona lo que se piensa sino cómo se piensa.

Como se puede inferir, pensar críticamente no tiene nada que ver con utilizar el sentido común. Ayuda, pero resulta insuficiente y, algunas veces, puede ser contraproducente porque el sentido común, como los otros sentidos, también traiciona.

Puede consultar:

Bañuelos Astorga, V. L., & Maldonado Maldonado, G. A. (2017). *Pensamiento crítico : lo dicho, lo hecho y lo pendiente*. Tesis de Licenciatura. UNAM.

Herrero, Julio César (2018). *Elementos del pensamiento crítico* (2a. ed.), Marcial Pons Ediciones Jurídicas y Sociales, ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/detail.action?docID=5486468>.

Investigado y elaborado por: LIC. ABRAHAM CASTRO ROMERO, Técnico Académico del Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero". Edif. E, Planta Baja. 555622245. cedoc.psicologia@unam.mx. •





IGUALDAD DE GÉNERO UNAM

Actividades sobre Género

EL PROGRAMA DE LA COORDINACIÓN PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO

¿TODAS?
¿TODXS?
¿TODES?

LA COMUNICACIÓN CON PERSPECTIVA DE GÉNERO
VA MÁS ALLÁ DEL LENGUAJE INCLUSIVO:

SI QUIERES SABER MÁS, ESCUCHA NUESTRO EPISODIO EN CONVERSACIÓN CON
CECILIA NÚÑEZ, JEFA DE COMUNICACIÓN DE LA CIGU, EN VIOLETA Y ORO:



Oprime sobre la imagen para escuchar el episodio

Síguenos en redes:



/IgualdadUNAM

Acciones para cuidar el Medio Ambiente

Los animales de compañía que tenemos en casa, son nocivos para la fauna nativa, los primeros deben de ser cuidados y evitar su proliferación.

Los perros y gatos de vida libre o “callejeros” son una seria amenaza para las poblaciones de fauna silvestre en todo el mundo. Entre otros factores, esto se debe a que cuentan con características físicas como buena visión, oído, olfato y tamaño corporal, que les otorgan ciertas ventajas sobre la fauna nativa, a la que pueden extinguir a través de la depredación o transmisión de enfermedades.¹

Es importante percatarnos de las consecuencias negativas que tiene la proliferación de animales domésticos en nuestro entorno ya que son una competencia negativa para la flora y fauna de la localidad, es por ello que debemos de ser responsables con nuestras mascotas, no abandonarlos, esterilizarlos, vacunarlos entre otras acciones.

De acuerdo a *Nature communications* “la mortalidad causada por gatos en los Estados Unidos. Se estima que los gatos domésticos en libertad matan anualmente entre 1,300 y 4,000 millones de aves y entre 6,300 y 22,300 millones de mamíferos.

Algunas acciones más que se sugieren son: la captura, el rescate, la esterilización y la adopción como mascotas, y para el caso de perros, podrían rehabilitarse y ser entrenados en terapias para la salud, como perros guía, de búsqueda, rescate o vigilancia.²

DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO,
Coordinador del Centro de Documentación.
“Dr. Rogelio Díaz Guerrero” •

Fuentes:

¹ <https://www.uv.mx/cienciauv/blog/perrosygatos/>

² <https://www.uv.mx/cienciauv/blog/perrosygatos/>

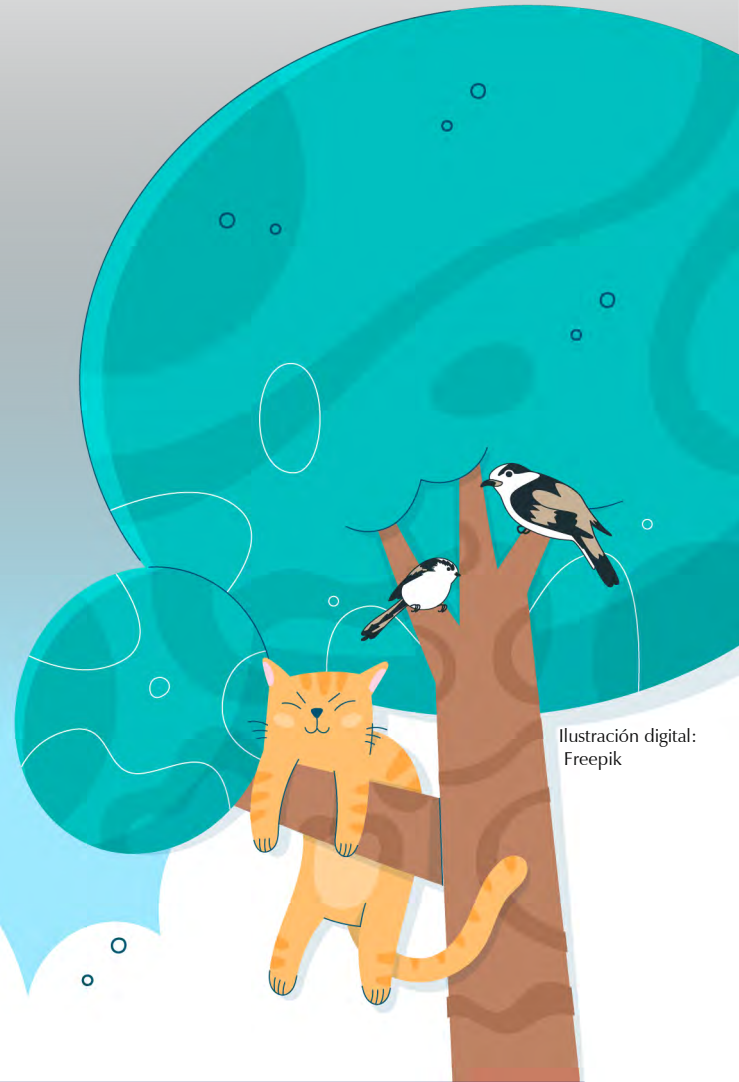


Ilustración digital:
Freepik



CALENDARIO SEMESTRAL 2024

15 MARZO	03 MAYO
12 ABRIL	07 JUNIO

LUGAR: TU TIENDA UNAM

Información con el apoyo del PAS. ARQ. MARCELINO SIKURI HUERTA MÉNDEZ, Secretaría Administrativa.



División de Educación Continua
de la Facultad de Psicología

MAYO
JUNIO

PROGRAMACIÓN 2024

Nombre de la actividad académica	Nombre del experto especialista	Modalidad	Fecha	Horario	Dirigido	Duración	Inversión
Psicopatología y desarrollo infantil	Mtro. Francisco Javier Espinosa Jiménez	Conferencia a distancia	2 de mayo	18:00 a 20:00 h	Titulados	2 h	\$200.00
Psicodiagnóstico clínico mediante el Rotschach	Mtra. María Martina Jurado Baizabal	Taller presencial	17 de mayo	09:00 a 14:00 h	Titulados en la Licenciatura en Psicología	30 h	\$5,400.00
Psicodiagnóstico clínico en escolares	Mtra. Laura Somarriba Rocha	Taller presencial	18 de mayo	09:00 a 14:00 h	Titulados en la Licenciatura en Psicología	30 h	\$5,100.00
Psicodiagnóstico clínico mediante el Rotschach	Mtra. María Martina Jurado Baizabal	Taller presencial	25 de mayo	09:00 a 14:00 h	Titulados en la Licenciatura en Psicología	30 h	\$5,400.00
Indicadores de abuso sexual y maltrato infantil	Mtro. Francisco Javier Espinosa Jiménez	Curso a distancia	1 de junio	09:00 a 13:00 h	Licenciatura en Psicología y áreas afines	16 h	\$2,800.00
Conceptos básicos: técnicas y herramientas de los enfoques psicoterapéuticos	Mtra. Alenka Ruíz Tovar	Taller a distancia	3 de junio	16:00 a 21:00 h	Titulados en la Licenciatura en Psicología	20 h	\$3,600.00
Terapia de juego en niños con problemas de aprendizaje	Mtro. Francisco Javier Espinosa Jiménez	Curso a distancia	7 de junio	16:00 a 21:00 h	Titulados en la Licenciatura en Psicología	20 h	\$3,600.00
Test proyectivos en la selección de personal	Mtra. Martha Laura Jiménez Monroy	Taller a distancia	7 de junio	16:00 a 21:00 h	Titulados en la Licenciatura en Psicología	20 h	\$3,400.00



Recibe nuestro boletín electrónico
y conoce toda la oferta educativa
que tenemos para ti.

Facebook: División de Educación Continua Psicología, UNAM

E-mail: edu.presencial@unam.mx

Sitio web: dec.psicol.unam.mx

Whatsapp: 55 41 94 76 32

Telefono: 5593 60 01

Ubicación:

Saturnino Herrán 135, San José Insurgentes,
Benito Juárez, 03900 Ciudad de México, CDMX.



COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

Enfermedades por calor

URGENCIA Agotamiento por calor

- Taquicardia
- Respiración rápida
- Cansancio extremo
- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Debilidad

Signos y síntomas

EMERGENCIA Golpe de calor

- Piel caliente
- Confusión
- Perdida de consciencia
- Delirios
- Convulsiones
- Escalofríos

Manejo inicial

Trasladar a un espacio fresco y ventilado, quitar la ropa excesiva, enfriar el cuerpo con agua y ventilación, dar a beber agua, bebidas deportivas o electrolitos orales.

Si los síntomas no mejoran active el servicio médico de urgencias llamando al 9-1-1.

Active el servicio médico de urgencias llamando al 9-1-1, o busque atención médica inmediata.

Enfriar rápido por inmersión en agua, mojar al paciente y envolver en sabanas mojadas y ventilar vigorosamente, aplicar hielo en axilas, ingles y pecho.

9-1-1



Fuente: National Association of Emergency Medical Technicians (NAEMT) (2020). Field Guide for EMS. Philadelphia, Pennsylvania: Prehospital Emergency Services & Disaster Resources.

• DIRECTORIO •

Dra. María Elena Medina Mora Icaza
Directora

Dra. Sofía Rivera Aragón
Secretaría General

Mtro. Guillermo Huerta Juárez
Secretario Administrativo

Dra. Magda Campillo Labrandero
Jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación

Mtro. Prócoro Millán Benítez
Jefe de la División de Estudios Profesionales

Mtra. Karina Torres Maldonado
Jefa de la División del Sistema de Universidad Abierta

Mtra. Laura Patricia Barrera Méndez
Jefa de la División de Educación Continua

Comunidad
Psicología

Boletín Informativo para Alumnos

Es una publicación trimestral. El No. 359 correspondiente al 29 de abril de 2024, Año XXVI, Volumen 26, se terminó de elaborar en marzo de 2024, por la Facultad de Psicología de la UNAM (Av. Universidad No. 3004, Col. Copilco-Universidad, C.P. 04510, México, Cd. Mx.). Editora responsable: Lic. Claudia Rodríguez Esquivel. Certificado de licitud de título No. 9889 y de contenido No. 6928. Reserva de título No. 3014/96. Versión digital, hecho en México. Diseño y formación: Pas. Eduardo Zaldivar López, Revisión técnica: Lic. Rosa Isela García Silva. Colaboraciones: Lic. Irazema Ariadna Guzmán González, Pas. Víctor Rafael Cisneros Ocampo e Ing. Jesús Esquivel Martínez (URIDES). Elaboración: Departamento de Publicaciones.

Es natural sentir estrés, ansiedad, enojo, tristeza o miedo

Si quieres información o recursos de ayuda:

- Identifica tu condición de salud mental en www.misalud.unam.mx :
- Realiza las recomendaciones de las infografías videos y cursos a distancia.
- Al finalizar el cuestionario, puedes compartir tus datos para recibir Atención Psicosocial.



Este número de Boletín puede consultarse a través de nuestra página en Internet <http://www.psicologia.unam.mx>
Recibiremos sus comentarios en la extensión 222 66 o en el correo: publicaciones.psicologia@unam.mx