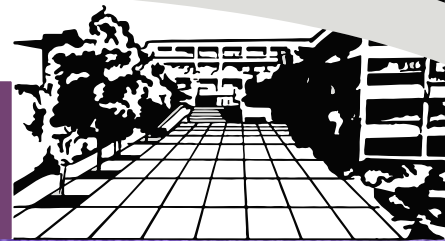


Comunidad psicología



Boletín Informativo para Alumnos

Año XXVII

Volumen 27

Número 366

7 de marzo de 2025

EN EL MARCO
DE LAS ACTIVIDADES
CONMEMORATIVAS DEL
8M



UNAM
Nuestra gran
Universidad

ESTE 7 DE MARZO
**¡LLENEMOS
EL ESTADIO!**
¡Vete

PUMAS VS MAZATLÁN F.C.

**16:00 H. / ESTADIO OLÍMPICO
UNIVERSITARIO, C.U.**

LIGA MX FEMENIL | JORNADA 11



**#JUNTAS
SOMOS MÁS
PUMAS**

Continúa en la página 2

Facultad de Psicología, UNAM

Número de distribución digital

Periodicidad: Trisemanal

ISSN 1405-6836

Dos años más del programa ESPORA Psicología en la FENO. Firman bases de colaboración

las Facultades de Psicología y de Enfermería y Obstetricia



Firma del Convenio de Espora Psicológica. De izquierda a derecha, Mtro. José Vicente Zarco Torres, Dra. Bertha Blum Grynberg, Dra. Magda Campillo Labrandero, Mtra. Rosa Amarilis Zárate Grajales y la Dra. Adriana Hernández Gómez
Foto: AAGRC

El pasado martes 18 de febrero, el Auditorio “Dr. Florente López” de la Facultad fue escenario de un evento importante para la comunidad universitaria. Se llevó a cabo la *Ceremonia de firma de bases de colaboración entre la Facultad de Psicología y la Facultad de Enfermería y Obstetricia (FENO)*, un acuerdo que garantiza la continuidad del programa ESPORA Psicológica en beneficio del estudiantado de la FENO. Con ello, se refuerza el compromiso de ambas facultades con la salud mental y el bienestar de quienes se forman en profesiones demandantes dentro del sector salud. Esta colaboración representa un paso significativo en la consolidación de una red de apoyo que impacta tanto en la salud mental del estudiantado como en la calidad de la atención que, en un futuro, brindarán a la sociedad.

El acto fue moderado por el Mtro. Vicente Zarco, co coordinador del programa ESPORA, quien dio la bienvenida a las y los asistentes y presentó a las personas que conformaban el presídium. Entre ellas se encontraban la Dra. Magda Campillo, directora de la Facultad de Psicología; la Dra. Rosa María Zárate Grajales, directora de la FENO; la Dra. Bertha Blum Grinberg, co coordinadora de ESPORA; y la Dra. Adriana Hernández, jefa de sede ESPORA en la FENO.

En su intervención, la Dra. Magda Campillo destacó la importancia del acto y el impacto del programa ESPORA dentro

de la Universidad. “Este acuerdo formaliza una colaboración que ya tiene un impacto significativo en nuestra comunidad. Nos permite continuar fortaleciendo la atención a la salud mental de nuestros estudiantes y garantizar la permanencia de este esfuerzo conjunto”, señaló. Agradeció a todas las personas involucradas en el desarrollo y la consolidación de ESPORA, enfatizando el valor de seguir generando espacios de bienestar, atención y formación integral.

Además, hizo un reconocimiento especial al equipo de ESPORA por su capacidad de adaptación a los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios, especialmente en los últimos años, en los que la crisis sanitaria mundial acentuó la necesidad de fortalecer la salud mental en la comunidad educativa. “Es fundamental que sigamos construyendo estrategias innovadoras que permitan que el apoyo psicológico sea accesible y eficiente”, enfatizó.

Por su parte, la Dra. Rosa María Zárate Grajales resaltó el vínculo histórico que une a ambas facultades y la importancia de la atención psicológica en el campo de la enfermería. “Nos unen propósitos fundamentales: el cuidado de la salud de las personas y el acompañamiento a nuestras comunidades. La renovación de este convenio es una muestra del compromi-

Continúa en la página 3.

Viene de la página 2.

so que compartimos para garantizar el bienestar integral de nuestro estudiantado”, afirmó.

En su discurso, la Dra. Zárate Grajales también presentó cifras relevantes sobre la labor de ESPORA en la FENO. “Durante los últimos dos años, hemos recibido más de 500 solicitudes de atención psicológica. De ellas, 85% han sido atendidas de manera efectiva, lo que demuestra la gran necesidad y demanda de estos servicios”. Añadió que “el personal de salud enfrenta condiciones de trabajo altamente demandantes. Estudios recientes indican que 48% de los trabajadores de la salud experimentan episodios de estrés, angustia o ansiedad en algún momento de su vida profesional. Esto resalta la importancia de contar con programas que brinden apoyo emocional y psicoterapéutico a nuestros estudiantes”.

Asimismo, subrayó que la pandemia ha dejado secuelas emocionales significativas en la comunidad estudiantil, incrementando los casos de ansiedad, depresión y fatiga académica. “La realidad de nuestros estudiantes ha cambiado. No podemos ser indiferentes ante su sufrimiento emocional”, afirmó.

Como parte de la renovación del acuerdo, se estableció que el programa ESPORA en la FENO tendrá una duración adicional de dos años y que se realizarán informes bimensuales sobre su funcionamiento. Asimismo, se anunció la incorporación de un equipo adicional conformado por un jefe de sede y dos terapeutas, quienes brindarán atención psicológica presencial de lunes a viernes.

La Dra. Adriana Hernández, jefa de sede ESPORA en la FENO, abordó la importancia de este programa en la comunidad estudiantil. “ESPORA Psicológica apuesta por la palabra y por la escucha activa. Nuestro objetivo es brindar un espacio donde los estudiantes puedan expresar su malestar, reflexionar sobre su historia y encontrar alternativas para su bienestar emocional”, mencionó. A su vez, enfatizó que la labor de ESPORA no se limita solo a la atención individual, sino que también promueve estrategias colectivas para el cuidado de la salud mental, integrando actividades de sensibilización y talleres participativos.

La Dra. Hernández también enfatizó la situación particular de los estudiantes de enfermería, quienes, debido a la naturaleza de su formación, están expuestos a altos niveles de estrés académico y emocional. “La elección profesional en enfermería está profundamente ligada a historias de vida marcadas por el cuidado y la entrega. Sin embargo, es fundamental



Firma del Convenio de Espora Psicológica.

De izquierda a derecha, Mtro. José Vicente Zarco Torres, Dra. Sofía Rivera Aragón, Dra. Adriana Hernández Gómez, Dra. Magada Campillo Labrandero, Dra. Bertha Blum Grynberg y la Mtra. Rosa Amarilis Zárate Grajales

Foto: AAGRG

que nuestros estudiantes también aprendan a cuidarse a sí mismos”, agregó.

Para cerrar el evento, la Dra. Bertha Blum Grinberg compartió un recorrido por la historia de ESPORA y su crecimiento en la UNAM. “Este programa inició en 2011 con un pequeño equipo de cuatro terapeutas en la Facultad de Ciencias. Hoy, 14 años después, contamos con más de 100 psicoterapeutas y atendemos a 2,600 personas al año en 17 sedes universitarias”, detalló.

Destacó el papel de la FENO dentro del programa y la relevancia de brindar atención psicológica a quienes se preparan para desempeñarse en el ámbito de la salud. “El acompañamiento emocional es clave para fortalecer a nuestros estudiantes y asegurar que puedan ejercer su profesión con bienestar y estabilidad emocional”.

El evento concluyó con un reconocimiento mutuo entre ambas facultades y la firma formal del acuerdo. “Cuidar a quienes nos cuidan es una responsabilidad compartida”, subrayó la Dra. Zárate Grajales, destacando que este esfuerzo conjunto no solo atiende la salud mental del estudiantado, sino que también contribuye a la formación de profesionales con herramientas emocionales para enfrentar los desafíos de su labor.

El compromiso adquirido con esta renovación es una muestra de la voluntad de ambas facultades para consolidar un entorno universitario en el que la salud mental sea una prioridad. En palabras de la Dra. Campillo, “solo a través de la colaboración y el esfuerzo conjunto podremos garantizar un futuro en el que nuestros estudiantes se desarrollen con bienestar y plenitud”.

Redacción:

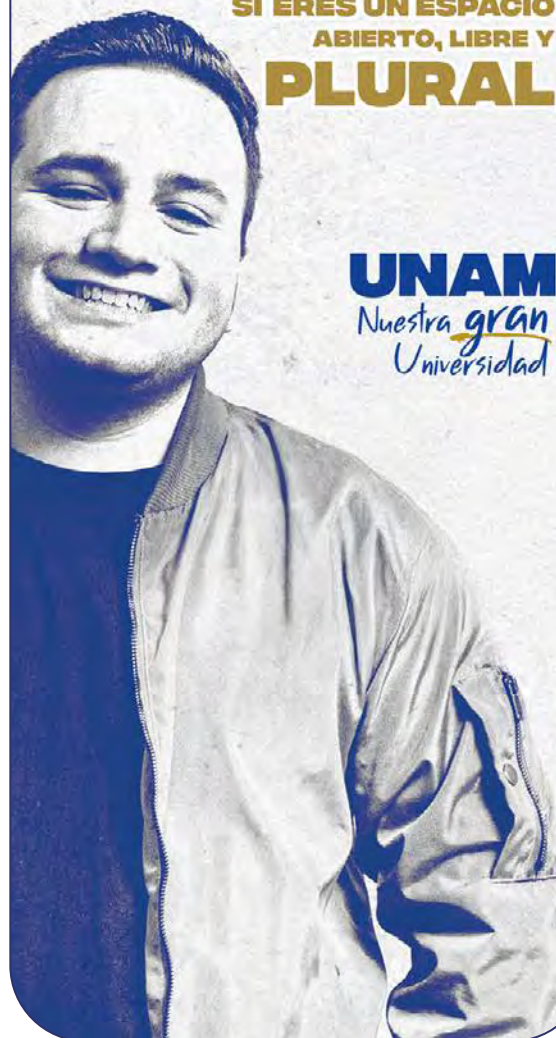
AUGUSTO A. GARCÍA RUBIO G. •

Contenido

Agenda estudiantil Febrero de celebración: deporte, música y amor en la Facultad de Psicología	6
PROSEXHUM en el Festival Amor es... Hacer Comunidad 14 de febrero de 2025, en Las Islas de Ciudad Universitaria	7
Psicología y animales ¡Aliados en las profundidades! La caza cooperativa entre los meros y las anguilas	8
Cine y Psicología: contando historias Robot salvaje: identidad, adaptación y crianza	9
Lo checamos el lunes Psicología Organizacional: un área sencillamente agotadora	10
Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética Dormir con Parkinson: ¿síntoma temprano o efecto secundario?	11
En contexto La perspectiva de género	12
La formación en las CCC: una visión de sus protagonistas Psicología y datos desde las Ciencias Cognitivas y del Comportamiento. Una experiencia de clase	13
Formación en la práctica en escenarios profesionales Prácticas profesionales en el Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Álvarez"	14
La Psicología Escolar en acción Leo, escribo y me divierto enviando cartas Favoreciendo la lectoescritura en un centro de asistencia social	15
Psicoterapeutas en proceso: notas para aprender La terapia del juego en la infancia ¿sigue siendo relevante en la era de la evidencia?	16
Mosaico psicológico Salud mental pública y consumo de cristal	17
Somos púrpuras Estamos aquí quienes trabajamos con y para las mujeres	18
Entretejiendo diversidades Los hilos que nos tejen desde afuera: ¿moldeadas/os/es antes de nacer?	19
Burbujas de la sexualidad ¿Qué sabemos sobre la sexología?	20
Conoce el término del mes... El cuidado de los cuidadores	21
Sabías que... Bulimia nerviosa	22
Acta de Investigación Psicológica / Psiconocimiento Online Directorio de Secretaría de Asuntos Estudiantiles	24
Comunidad Saludable y Directorio de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos	25
Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega" y Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"	26
Convocatorias / Actividades académicas	27
Puntos Cultura UNAM Y tú ¿ya sabes cómo ganar Puntos Cultura UNAM?	32
Eventos Cultura UNAM	33
Actividades sobre Género	35
Ethos para la psicología Investigación con muñecas	36
Psicología Ambiental, hoy Plogging	37
Acciones para cuidar el medio ambiente Parques ecológicos	38
División de Educación Continua	39

CÓMO NO TE VOY A QUERER

SI ERES UN ESPACIO
ABIERTO, LIBRE Y
PLURAL



UNAM
Nuestra *gran*
Universidad

Facultad de Psicología
Secretaría General
Secretaría de Administración Escolar
Licenciatura en Psicología
División de Estudios Profesionales
Calendario Escolar 2025-2

Aprobado por el H. Consejo Técnico de la Facultad de Psicología en su sesión ordinaria del 19 de febrero de 2025.

enero 2025								Sem	febrero 2025								Sem	marzo 2025								Sem
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom			lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom			lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom		
		1	2	3	4	5								1	2								1	2		
6	7	8	9	10	11	12	1		3	4	5	6	7	8	9	5		3	4	5	6	7	8	9		
13	14	15	16	17	18	19	2		10	11	12	13	14	15	16	6		10	11	12	13	14	15	16		
20	21	22	23	24	25	26	3		17	18	19	20	21	22	23	7		17	18	19	20	21	22	23		
27	28	29	30	31			4		24	25	26	27	28			8		24	25	26	27	28	29	30		
																9		31								

abril 2025								Sem	mayo 2025								Sem	junio 2025								Sem
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom			lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom			lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom		
												1	2	3	4									1		
7	8	9	10	11	12	13	9		5	6	7	8	9	10	11	12		2	3	4	5	6	7	8		
14	15	16	17	18	19	20	10		12	13	14	15	16	17	18	13		9	10	11	12	13	14	15		
21	22	23	24	25	26	27	11		19	20	21	22	23	24	25	14		16	17	18	19	20	21	22		
28	29	30					12		26	27	28	29	30	31		15		23	24	25	26	27	28	29		
																		30								

julio 2025								Sem	agosto 2025								Sem									Sem
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom			lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom											
	1	2	3	4	5	6						1	2	3												
7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10											
14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17											
21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24											
28	29	30	31						25	26	27	28	29	30	31											

Calificado de actas 2025-2

Intersemestral

Vacaciones administrativas

Aplicación de extraordinarios
30 de junio al 4 de julio
Calificación de extraordinarios
del 1 de al 4 de julio y del 28 de julio
al 5 de agosto

Inicio de semestre 2025-2

Fin de semestre 2025-2

Exámenes 2025-2

Inscripción Extras 2025-2

Inicio de semestre 2026-1

Días inhábiles y asueto académico

Inicio de semestre 2025-2

Fin de semestre 2025-2

Exámenes 2025-2

Inscripción Extras 2025-2

Inicio de semestre 2026-1

Días inhábiles y asueto académico

Informes: servicios.escolares.psicologia@unam.mx

Agenda estudiantil

Febrero de celebración:
deporte, música y amor en la Facultad de Psicología



Este mes de febrero, las actividades deportivas de la Facultad de Psicología tuvieron grandes momentos y novedades, desde la instauración de nuevos clubs de convivencia y la realización de torneos internos, hasta el cierre de nuestra participación en los *Juegos Universitarios 2024-2025*, cuyo resultado fue la cosecha de medallas y grandes satisfacciones.

Deporte

En el ámbito competitivo, nuestras y nuestros Fénix consiguieron logros tanto en lo individual como en lo colectivo.

- **El equipo de voleibol femenino** tuvo un gran cierre de torneo, que incluyó una remontada épica en la semifinal contra el representativo de la Facultad de Economía, y les valió llevarse la medalla de plata en los *Juegos Universitarios*.
- **En taekwondo**, los integrantes del equipo representativo de la facultad obtuvieron un total de siete medallas (tres de bronce, tres de plata y una de oro), en las distintas categorías y modalidades de la competencia.
- **En tiro con arco**, Ana Paola Arcos se llevó la medalla de plata en arco compuesto femenino.
- **En esgrima**, Karen Alexandra Talavera consiguió una medalla de oro y una de bronce.

¡Vamos, Fénix!

Love Psic Fest

Febrero también fue un mes en que celebramos el amor, siempre libre de violencias, con un festival en el que, durante de todo un día, pudimos festejar y compartir en comunión, dando muestra de la enorme amistad y empatía que une a nuestra comunidad.

El programa del *Love Psic Fest* incluyó la presentación de nuestras talentosas y talentosos talleristas, con el cual se demostró la importancia de la cultura y el arte como espacios de expresión. Posteriormente, el público pudo disfrutar de la energía del *k-pop dance*, la elegancia de la danza árabe,

así como la pasión y ritmo de la bachata. Cada presentación fue un recordatorio de que los talleres culturales nos permiten conectar y fortalecer la identidad de nuestra comunidad.

También hubo un *kárraoke* donde se cantó armoniosa y muy animadamente, lo que dio un *soundtrack* digno al Registro civil, donde no pocas parejas se comprometieron a quererse y cuidarse y se declararon amor mutuo y alegría por estar juntos y compartir la vida.

Para cerrar con broche de oro, en esta celebración tuvimos el enorme placer de bailar y cantar con el grandísimo cantautor Alex Soto, las escalinatas fueron un escenario perfecto e insospechado para el concierto “Cumbias pa'l cora: el amor es libre de violencia”.

El festival fue un momento memorable donde todas, todes y todos donde la comunidad de la facultad participamos a una voz, siguiendo el ritmo de la concordia y la felicidad de ser parte de nuestra increíble institución.

¡Que viva el amor!

Club de Ajedrez Fénix

En aras de fomentar la convivencia, el esparcimiento saludable y la formación de nuevos espacios para la vida en comunidad, la Secretaría de Asuntos Estudiantiles instauró el *Club de Ajedrez Fénix*. Este espacio cobra vida todos los miércoles en la velaría, en un horario de 11:00 a 13:00, y en tan sólo cuatro sesiones ha demostrado ser del agrado del estudiantado.

Te invitamos a participar, disfrutar y a aprender de este hermosísimo juego de tablero, que no por nada se considera un deporte-ciencia.

Este mes, también organizamos torneos de ajedrez, tenis de mesa y dominadas, para establecer nuevos vínculos y modos de relacionarnos, al tiempo que se promueve la actividad física, nos divertimos, compartimos tiempos de solaz y relajamiento.

MTRO. BRUNO VELÁZQUEZ DELGADO
Secretario de Asuntos Estudiantiles •



PROSEXHUM en el Festival **Amor es.. Hacer Comunidad**

14 de febrero de 2025, en Las Islas de Ciudad Universitaria

El amor amerita el festejo de la comunidad universitaria, y por ello la Dirección General de Atención a la Comunidad Universitaria (DGACO) organizó, el pasado viernes 14 de febrero en las Islas de Ciudad Universitaria, el *Festival Amor es.. Hacer Comunidad*.

El Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) participó en el festival con un módulo interactivo, para brindar información sobre:

1. **Erotismo.** De lo sensual a lo genital.

2. **Sexypack.** En el amor, lo primordial es la protección.

3. **Vínculos amorosos diversos y diversidad sexogenérica.**

Esta actividades estuvo a cargo de la Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto, la Mtra. Ester Alejandra Rosado Pulido, la monitora Ana Fernanda Zaragoza Juárez y las promotoras de la salud sexual del PROSEXHUM. En el módulo interactivo, participaron 120 integrantes de la comunidad universitaria,

PROSEXHUM también participó en una emisión de Radio UNAM y salimos en una publicación de la Gaceta UNAM del lunes 17 de febrero de 2025 (<https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2025/02/250217.pdf>).

Invitamos a la comunidad estudiantil de la Facultad de Psicología a acercarse a PROSEXHUM para realizar el servicio social.

¡No olvides seguimos en nuestras redes sociales!



@prosexhum_unam

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

Académica responsable del PROSEXHUM



Foto 1



Foto 2

Foto 1

De izquierda a derecha:

Diana Laura Gómez Meléndez, Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto, Eduardo Antonio del Ángel Osorio, Monica Yael Vallejo Carrillo, Mtra. Ester Alejandra Rosado Pulido, Mariann Elizabeth Castillo Tovilla, Ana Fernanda Zaragoza Juárez, Fernanda Itzel Morón Sánchez, Marisol Jiménez Velázquez, Lizbeth Graniel Castillo y Carlos Manuel Bocanegra Nicolás.

Foto: PROSEXHUM

Foto 2

De izquierda a derecha:

Carlos Manuel Bocanegra Nicolás, Ana Fernanda Zaragoza Juárez, Marisol Jiménez Velázquez, Monica Yael Vallejo Carrillo, Diana Laura Gómez Meléndez, Eduardo Antonio del Ángel Osorio, Lizbeth Graniel Castillo y Mariann Elizabeth Castillo Tovilla.

Foto: PROSEXHUM

Psicología y animales

¡Aliados en las profundidades!

La caza cooperativa entre los meros y las anguilas

Cuando hablamos de inteligencia en el reino animal, rara vez los peces encabezan la lista. Sin embargo, estudios recientes han revelado que su astucia es mucho mayor de lo que imaginábamos.

Un ejemplo fascinante de la caza cooperativa es del mero de coral (depredador muy ágil en aguas abiertas) y las anguilas morenas, que forman un equipo letal de caza en los arrecifes de coral.

Redouan Bshary y Alexander Vail han realizado experimentos para probar la capacidad de los meros de elegir a los compañeros más eficientes. Para ello, crearon un arrecife artificial y fabricaron modelos de anguilas falsas utilizando láminas de plástico, a las que pegaron fotografías de anguilas morenas en tamaño real. Estos modelos se manipularon con hilos de nailon para simular el movimiento de las anguilas dentro del arrecife, es decir, ¡funcionaban como auténticas marionetas!

En el experimento, los meros fueron expuestos a dos modelos de anguilas: el colaborador más competente respondía a sus señales moviéndose hacia la presa para obligarla a salir, lo cual conllevaba que el mero fuera recompensado; mientras tanto, el colaborador menos competente permanecía inmóvil e ignoraba la señalización del mero, lo que hacía im-

posible una caza exitosa. Los resultados mostraron que los meros aprendieron a identificar y preferir al compañero más eficiente.

Estos hallazgos indican que los meros no sólo muestran una comunicación intencional, sino que, cuando la situación lo demanda, son capaces de elegir a los compañeros más competentes, lo cual desafía la noción de que la cooperación estratégica es exclusiva de los primates y otros mamíferos con grandes cerebros.

Para saber más, consulta:

Vail, A. L., Manica, A., y Bshary, R. (2013). Referential gestures in fish collaborative hunting. *Nature Communications*, 4(1). <https://doi.org/10.1038/ncomms2781>

Vail, A. L., Manica, A., y Bshary, R. (2014). Fish choose appropriately when and with whom to collaborate. *Current Biology*, 24(17), R791–R793. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.07.033>

Redacción:

LIC. AZUL CARMINA MELÉNDEZ CANDELA

Estudiante de doctorado en Psicología

DR. RODOLFO BERNAL GAMBOA

Responsable del Laboratorio de Cognición Comparada •



Cine y Psicología: **contando historias**

Robot salvaje: identidad, adaptación y crianza

Dirigida por Chris Sanders, 2024 | Basada en la novela de Peter Brown

La historia de Roz, un robot diseñado para el trabajo industrial, comienza con un accidente en altamar y una isla desierta. Tras el accidente, Roz se encuentra en un entorno hostil, donde debe aprender a sobrevivir. Sin embargo, lo que comienza como un proceso de adaptación al medio se convierte en una exploración del cuidado, la crianza y el apego, cuando Roz adopta un ganso huérfano y lo cuida.

Desde la Psicología, la película plantea, el apego durante el desarrollo de la niñez; la importancia del rol del papel cuidador en la autonomía progresiva del individuo. Roz, a pesar de ser una máquina, asume del papel que va más allá de la supervivencia: protege, enseña y fomenta el desarrollo del ganso, para asegurarse de éste sea independiente. En este sentido, su comportamiento refleja lo que Ainsworth (1979) denominó *apego seguro*, en el que el cuidador proporciona una base segura para que el niño (o en este caso, el ganso) explore el mundo con confianza.

Pero todo proceso de crianza tiene un desenlace inevitable: la separación. A medida que el ganso crece, Roz enfrenta el desafío de soltarlo para desarrollar independencia emocional y funcional (Sroufe, 2020), por lo que le permite migrar con su bandada cuando llega el momento. La despedida de Roz y el ganso no es sólo una metáfora del crecimiento, sino también una reflexión sobre la capacidad de los cuidadores de dejar ir, aun cuando han creado un fuerte vínculo afectivo.

A lo largo de la película, se observa que, aunque Roz no tiene emociones en el sentido biológico, su interacción con el ganso demuestra que el cuidado y la vinculación no dependen únicamente de la biología, sino también de la interacción y la reciprocidad.

Referencias:

- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Sroufe, L. A. (2020). *A Compelling Idea: How We Become the Persons We Are*. Oxford University Press.

DRA. LAURA AMADA HERNÁNDEZ TREJO,
Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud •



Capturas de pantalla: YouTube

Lo checamos el lunes

Psicología Organizacional: un área sencillamente agotadora

Sí, sí, pero no dejes de leer, antes de que te dejes llevar por el título, esta breve columna no es para desalentarte sobre el área, sino todo lo contrario.

Muchas veces se cree que la psicología organizacional es "fácil", por supuestamente no ser muy científica, sin embargo, resulta que se basa en investigaciones con un riguroso procedimiento. Esta área resulta ser retadora por una sencilla razón: El tener que buscar un equilibrio.

A diferencia de otras carreras como administración, que buscará priorizar los intereses económicos, si eres psicólogo, tu juramento hipocrático hará que busques tu bienestar, el de tu colaborador, de los grupos y equipos, así como el de la organización para la que trabajas.

A lo largo de las diferentes asignaturas, podrás encontrar varios tópicos, por un lado, enfocados a la administración, capacitación, reclutamiento, organización pero, por otro lado, profundiza en la psicología de la salud en el trabajo y en la elaboración de pruebas, medidas de seguridad y salud (física, mental y social) y la claridad de los derechos humanos en las

relaciones laborales, para aquellos colaboradores que tendremos a nuestra responsabilidad.

Además, si estás cursando materias de esta área, mientras realizas prácticas supervisadas, prácticas profesionales o tu servicio social, prometo que la experiencia será aún más enriquecedora, de cierta manera estarás adelantado en conocimientos y experiencia a otros compañeros.

Si te interesa el reto de crear un equilibrio adecuado para tu bienestar y el de la organización en que trabajas, estás en el lugar ideal.

Redacción:

EST. CARLOS ALBERTO LEÓN HERNÁNDEZ

Estudiante de 8.º semestre, Facultad de Psicología, UNAM

MTRA. ELIZABETH ZORAYDA LÓPEZ SÁNCHEZ

Secretaria Técnica

DR. EMMANUEL MARTÍNEZ MEJÍA

Coordinador de Psicología Organizacional •



Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética

Dormir con Parkinson: ¿síntoma temprano o efecto secundario?

La enfermedad de Parkinson (EP) es un trastorno neurodegenerativo que afecta principalmente el movimiento, pero también causa síntomas no motores, como alteraciones en el patrón de sueño.

Una alteración en el patrón del sueño es el Trastorno Conductual del Sueño de Movimientos Oculares Rápidos (TCSMOR), que ocurre durante la fase de sueño en que solemos soñar. Durante ésta, se inhibe el tono muscular, por lo que evitamos actuar lo que soñamos. Sin embargo, en quienes tienen TCSMOR, esto es disfuncional, lo que puede llevar a que las personas, mientras duermen, se levanten y se muevan, incluso corran o se golpeen contra objetos mientras sueñan, lo que representa un riesgo de lesiones. Algunos pacientes con EP presentan TCSMOR antes del diagnóstico de EP.

Además, los pacientes con EP también suelen presentar somnolencia excesiva durante el día, lo que los hace propensos a quedarse dormidos en momentos inapropiados, como al ver una película o incluso al conducir, lo cual podría ser peligroso.

Aunque estos trastornos del sueño (y algunos otros) se consideran efectos secundarios de la EP, también se ha considerado la posibilidad de que promuevan el desarrollo de la EP. Algunos estudios han sugerido lo anterior, debido a que los trastornos del sueño podrían causar inflamación en el cerebro, lo que aumentaría el riesgo de desarrollar EP más adelante. Por ahora, se investigan soluciones, para ayudar a aliviar los problemas del sueño, que van desde terapias farmacológicas hasta la mejora de los hábitos de sueño, con el objetivo de mejorar la calidad del descanso.

Para saber más, consulta:

- Chahine, L. M., Amara, A. W., y Videnovic, A. (2017). A systematic review of the literature on disorders of sleep and wakefulness in Parkinson's disease from 2005 to 2015. *Sleep Medicine Reviews*, 35, 33–50. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.08.001>
- Hunt, J., Coulson, E. J., Rajnarayanan, R., Oster, H., Videnovic, A., y Rawashdeh, O. (2022). Sleep and circadian rhythms in Parkinson's disease and preclinical models. *Molecular Neurodegeneration*, 17(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s13024-021-00504-w>



Imagen: Freepik

Redacción:

DR. ULISES CABALLERO SÁNCHEZ^{1,2}, candidata a doctora ELISSA LÓPEZ GONZÁLEZ¹,
doctorante ALEJANDRA LÁZARO FIGUEROA¹.

DRA. ALEJANDRA E. RUIZ-CONTRERAS*

Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva
Coordinación de Psicobiología y Neurociencias
Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

*Correspondencia: alerui@unam.mx •

1. Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva, Coordinación de Psicobiología y Neurociencias, Facultad de Psicología, UNAM, Ciudad de México.

2. Genómica Computacional, Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN), Ciudad de México.

En contexto

La perspectiva de género

Hace más de veinte años, cuando era estudiante, recuerdo que el discurso feminista dentro de la Facultad aparecía por parte de algunas académicas que nos llevaban a pensar las violencias, la discriminación y la desigualdad que existe en el mundo, dividido entre otras cosas, por hombres y mujeres. Estas académicas llevaban sus saberes feministas a las aulas e intentaban poner la perspectiva de género en las diferentes asignaturas que impartían, para ayudarnos a construir otra psicología. Parecía lejano el momento de pensar cómo estas ideas podrían ayudarnos a ver la psicología desde los lentes violetas.

Fue el paro de mujeres organizadas de la Facultad de Psicología encabezado por las alumnas, que volvió a traer la necesidad de construir una psicología feminista que diera respuestas transformadoras a una sociedad violenta, discriminadora y desigual con las mujeres y las disidencias sexuales. Dentro de las peticiones de las alumnas, estuvo la creación de un par de materias que nos ayudaran a vislumbrar el sesgo machista de la Psicología a construir una Psicología que apostara por procesos rehumanizantes en un mundo plagado de deudas.

Así, un grupo de académicas feministas creó materias para dar respuesta a la demanda de las alumnas, conscientes sobre todo de la necesidad de construir una psicología crítica que cuestione cómo la Psicología reproduce una cultura que alimenta la desigualdad y las violencias. De esta manera, surgen materias cuya intención es contribuir a la formación integral de psicólogas, psicólogos y psicologues. Se trata de **Género, Feminismos, Violencias y Derechos Humanos**, materia que es parte de la formación básica del alumnado y se imparte en primer semestre; la segunda materia es **Aportes desde la Epistemología Feminista a la Psicología**, impartida en sexto semestre.

La primera materia tiene el objetivo de llevar al alumnado ha reconocer las desigualdades y, por medio de la toma de conciencia, llevar a la práctica acciones que permitan aportar al cambio social que nos guíe hacia la igualdad, tanto en el terreno personal como en el de la formación profesional. Muchas veces pensamos que el feminismo se trata sólo de las mujeres, pero en esta materia vemos cómo el orden social no sólo afecta a las mujeres, sino a toda la sociedad incluidos los hombres, por lo que nuestro papel es cuestionar la masculinidad tradicional.

La segunda materia tiene la intención de cuestionar los sesgos androcéntricos en la construcción del conocimiento, es decir, el hombre como medida de todas las cosas y los conceptos de universalidad y objetividad. En esta materia se problematiza la construcción del conocimiento en los paradigmas y campos de la Psicología y se analizan las relaciones de género como condiciones de desigualdad y poder entre hombres, mujeres y diversidades sexogenéricas.

Ambas materias son esenciales en la formación psicológica, pues es imposible hallar, en la actualidad, una formación profesional que no tome en cuenta los problemas a los que nos enfrentamos día con día, relacionados con las desigualdades y las violencias, necesidad urgente de atender.

Redacción:

MTRO. CLAUDIO TZOMPANTZI MIGUEL A.
Profesor de Asignatura "A"

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

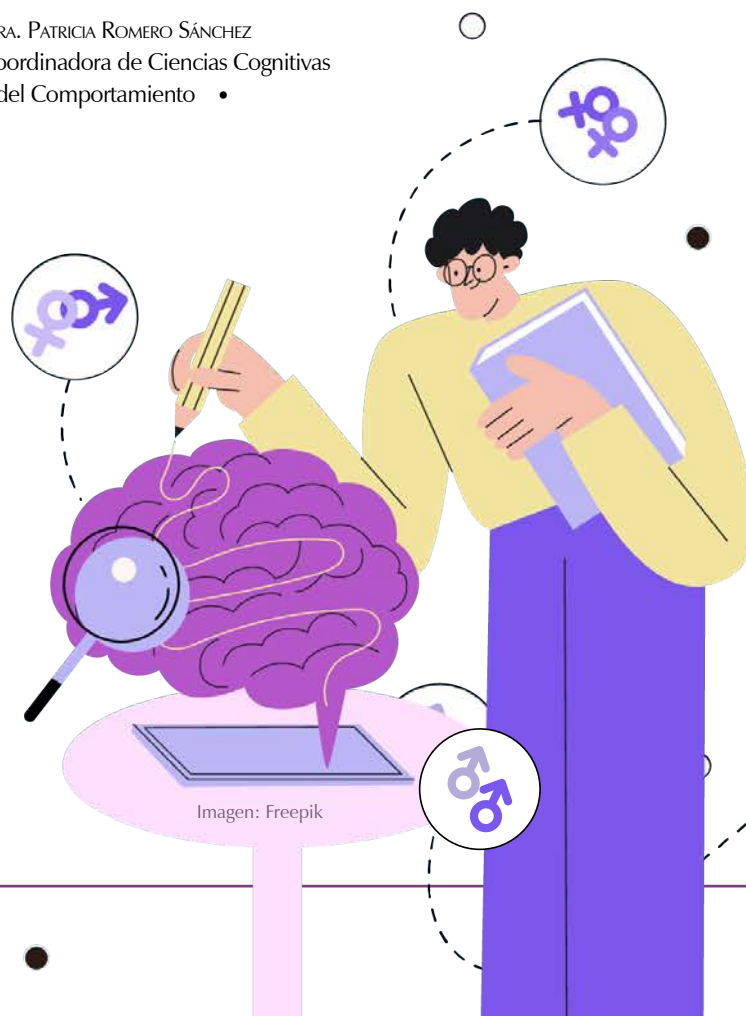


Imagen: Freepik

La formación en las CCC: una visión de sus protagonistas

Psicología y datos desde las Ciencias Cognitivas y del Comportamiento Una experiencia de clase

Cuando hablamos de Psicología, es fácil imaginar personas en entornos terapéuticos, apoyos individuales educativos o pruebas diagnósticas. Pero... ¿qué pasaría si te dijera que la Psicología tiene grandes aportes en los análisis de las políticas públicas, la evaluación en sistemas educativos y la toma de decisiones estratégicas basadas en macrodatos?

Más allá del nivel microindividual, la investigación de las Ciencias Cognitivas y del Comportamiento (CCC) ha tenido relevancia en los diseños y implementación de proyectos a gran escala. En este espacio te comparto brevemente la experiencia de una clase.

Desde hace un par de años, en el *Taller de Investigación I y II* del campo de las CCC, exploramos cómo la Psicología ha aportado conocimiento que influye en las decisiones de los gobiernos en Latinoamérica. En este espacio de clase e investigación, ampliamos nuestra perspectiva sobre la importancia de generar y utilizar datos a escala local, nacional e internacional en diversos campos laborales. La evidencia empírica es central en la búsqueda de patrones para tomar decisiones en sectores clave como la educación, la salud y otras áreas vinculadas al desarrollo humano y la justicia social.

Un ejemplo del uso de datos internacionalmente es la evaluación educativa PISA (*Programme for International Student Assessment*), proyecto de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), que proporciona evidencias sobre los conocimientos y las habilidades de estudiantes de 15 años en más de 70 países. Al ofrecer datos comparativos, PISA permite a las organizaciones de los sistemas educativos tomar decisiones informadas para diseñar e implementar políticas dirigidas a docentes, estudiantes y escuelas.

Otro ejemplo clave del uso de macrodatos está en el aporte al diseño de intervenciones para la salud mental basadas en evidencia (OECD, 2017). En el ámbito gubernamental, los datos muestrales sobre problemáticas mentales sirven para identificar poblaciones en riesgo y desarrollar políticas más efectivas. Por ejemplo, en Bogotá, Colombia, los datos recogidos mediante encuestas de salud mental han servido para implementar programas de prevención del suicidio y mejorar el acceso a servicios psicológicos en comunidades vulnerables

(Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), 2023).

En la clase, el análisis de estos proyectos son insumos para hacer una revisión crítica a partir de preguntas como ¿por qué son relevantes estos datos? ¿Cómo se recolecta la información?

¿Qué sesgos podría haber? ¿Vale la pena realizar evaluaciones a gran escala? ¿Cuál es el papel de las y los profesionales de la psicología en su interpretación y aplicación? El objetivo es tener una visión informada sobre la importancia de usar de evidencia que respalde la implementación de iniciativas de intervención. Las metodologías en clase incluyen aprendizaje visible basado en proyectos y retos que se adaptan a los intereses del alumnado.

Estamos en la era en que los datos son una brújula para tomar decisiones en diversos campos. Si bien las metodologías tradicionales de recolección de información suelen enfocarse en indicadores estadísticos y uso de cuestionarios,

Continúa en la página 14.



Imagen: Freepik

Viene de la página 13.

cada vez se difunde más el uso de tecnologías que recopilan datos sobre dimensiones cualitativas de manera estandarizada y apoyada de algoritmos. Tanto la información cuantitativa como la cualitativa resultan ser un medio de conexión entre disciplinas que investigan problemáticas sociales y plantean propuestas de acción.

Las y los profesionales de la Psicología tenemos amplias ventajas al usar el análisis de los datos como herramienta estratégica. Los procesos psicológicos básicos y las metodologías de investigación son el binomio útil para ofrecer aportes en organizaciones del sector público, privado y social. Además, esta perspectiva analítica abre la puerta a personas interesadas en tener mayor incidencia en la toma de decisiones en las políticas públicas, en las cuales la Psicología desempeña un papel fundamental.

¿Te sumas al desafío de ampliar la visión de la Psicología como una disciplina clave para solucionar problemas sociales complejos?

Integrar el análisis de datos con enfoques interdisciplinarios y herramientas analíticas permite comprender la realidad y ayuda también a traducir esa comprensión en acciones concretas y transformadoras.

Referencias:

OECD. (2017). *Behavioral insights and public policy: Lessons from around the world*. OECD Publishing.

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, & Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). (2023). *Estudio de Salud Mental en Bogotá D.C. 2023. El estado de la salud mental* (Vol. 2). Grafoscopio.

Redacción:

MTRA. LEYDY A. ERAZO ÑAÑEZ
Profesora de Asignatura "A"

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

Formación en la práctica en escenarios profesionales

Prácticas profesionales en el Hospital Psiquiátrico “Fray Bernardino Álvarez”

Durante mi estancia en la Facultad de Psicología, cursé materias del área clínica, que me brindaron los aprendizajes, capacidades y habilidades necesarias para iniciar actividades prácticas; obtuve conocimientos de entrevista clínica, psicopatología en niños y adultos desarrollo humano, elaboración de informes psicológicos, aplicación y calificación de pruebas psicológicas y responsabilidades éticas.

Durante el último año de la carrera, las prácticas supervisadas con niños, adolescentes y adultos me permitieron desarrollar habilidades como escucha activa, observación, manejo de información, resolución de problemas, control de grupo, reestructuración cognitiva, intervención psicoeducativa, y manejo de ética y confidencialidad con pacientes.

A partir de estas experiencias, y luego de hacer el servicio, elegí hacer prácticas profesionales en el Programa de Atención Psicológica a Pacientes con Enfermedad Mental, del Hospital Psiquiátrico “Fray Bernardino Álvarez”. La experiencia que adquirí en el entorno hospitalario me permitió consolidar mis conocimientos y habilidades, y adquirir nuevas competencias profesionales.

Mi estancia en el hospital me permitió desarrollar otras aptitudes como la solución de problemas, asertividad, autoconfianza, empatía, trabajo en equipo y trabajo interdisciplinario. En especial, realizar actividades en equipo me sirvió para mejorar habilidades de comunicación y, así, poder conseguir objetivos comunes.

Las entrevistas individuales fueron un desafío significativo, al ser mi primera experiencia en este tipo de interacción profesional; sin embargo, gracias al apoyo y la retroalimentación constante de mi supervisora, pude adaptarme y participar en la conducción de sesiones. Darme cuenta de los desafíos que representa la gran demanda de atención también me dejó aprendizajes.

¿Te interesa hacer prácticas profesionales? Escribe a practicaprofesionalesestudiantes@psicologia.unam.mx

Redacción:

PAS. JESÚS MEDINA CHAVARRÍA

MTRA. OLGA RAQUEL RIVERA OLMOS

Coordinadora de Prácticas Profesionales •

La Psicología Escolar **en acción**

Leo, escribo y me divierto enviando cartas

Favoreciendo la lectoescritura en un centro de asistencia social

El Programa de Maestría con Residencia en Psicología Escolar (PREPSE) me ha brindado la oportunidad de trabajar con niños y adolescentes varones que viven en un centro de asistencia social, y que han vivido en condiciones violentas y desfavorables, que impactan en su desarrollo psicológico, tanto en aspectos emocionales como cognitivos, lo cual complejiza sus relaciones personales y dificulta su aprendizaje. Por esta razón, es muy importante realizar intervenciones que los ayuden a compensar los efectos desfavorables.

Durante la residencia pude aplicar metodologías para conocer más sobre aspectos como la identidad de las infancias y su interés por aprender, los cuales se deben considerar antes de planear una intervención de este tipo. Ésta debe tomar en cuenta los intereses, las habilidades y las vivencias previas de la niñez.

Con base en lo anterior, se elaboró un diseño instruccional complejo, que incluye tareas relevantes. Estas consisten en que los niños y adolescentes se comuniquen por medio de cartas con las personas que son significativas para ellos.

Esta actividad resultó motivadora, pues no había que realizar repeticiones mecánicas para leer y escribir. Por el contrario, estaban interesados en conocer qué les habían escrito al inicio de la sesión y en escribir una respuesta para alguien que sabían que los iba a leer. A lo largo de la intervención se está teniendo la satisfacción de conseguir resultados en el área socioemocional a la par de la lectoescritura, mediante una atención adaptada a los requerimientos de esta población para desarrollar una competencia fundamental para la vida.

Redacción:

LIC. EDGAR ALAN CÓRDOVA NIETO
Maestrante del PREPSE

MTRA. OLGA RAQUEL RIVERA OLMO
Académica del PREPSE

DRA. YUNUEN IXCHEL GUZMÁN CEDILLO,
Responsable PREPSE •



Actividades de lectura de cartas
Fotos: Dra. María Estela Jiménez Hernández

Psicoterapeutas en proceso: notas para aprender

La terapia del juego en la infancia

¿sigue siendo relevante en la era de la evidencia?

La **terapia de juego** en el tratamiento infantil tiene origen con los trabajos de Melanie Klein en 1918, lo cual nos hace repensarla en un contexto donde los enfoques basados en evidencia han adquirido mayor prestigio.

Boyle-Toledo (2019) argumenta que, si bien la *terapia de juego* no cuenta con la misma cantidad de estudios controlados aleatorizados que otros tratamientos, como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), ésta sigue siendo una herramienta fundamental en la terapia infantil.

El artículo destaca varias razones por las que la terapia de juego sigue siendo relevante.

1. **El juego como lenguaje natural de los niños**
A diferencia de otros enfoques terapéuticos que requieren habilidades verbales y de introspección, la terapia de juego permite a las infancias expresar sus emociones y procesar experiencias, sin necesidad de un vocabulario emocional avanzado. Esto es especialmente relevante en infantes en edades tempranas o aquellos con dificultades para verbalizar sus sentimientos.

2. **El juego como actividad motivadora**
El juego es una actividad placentera, por ello las infancias participan activamente en el proceso terapéutico, sin sentir que están en una intervención formal, lo que facilita su compromiso y expresión emocional.

3. **El juego como herramienta de vinculación**

- Por medio del juego, las infancias desarrollan una relación terapéutica con la/el profesional, basada en la confianza y seguridad emocional.

4. **El juego como intervención multifacética**

- La terapia de juego no sólo se centra en reducir de síntomas específicos, sino que también en promover el desarrollo de habilidades sociales, la regulación emocional y la resolución de conflictos.

5. **Particularmente útil en casos complejos**

- Algunos estudios sugieren que la terapia de juego es especialmente efectiva en niños y niñas con diagnósticos comórbidos, ya que aborda múltiples áreas de desarrollo de manera integrada.

Continúa en la página 17.



Imagen: Freepik

Viene de la página 16.

En mi experiencia como psicoterapeuta, he sido testigo de que, aun en las realidades más aterradoras, el juego ha permitido a las/los consultantes expresar y procesar emociones, algunas veces de manera progresiva, algunas otras con aciertos y desaciertos, en algunas ocasiones con juego y un enfoque directivo y en otros con juego libre; el común denominador de las distintas formas de tratar problemas en infancias es el valor del juego en el tratamiento.

Boyle-Toledo (2019) concluye que la terapia de juego sigue siendo una opción válida para niños con dificultades emocionales, especialmente cuando los tratamientos basados en evidencia no son aplicables o cuando los niños aún no poseen las habilidades cognitivas y verbales necesarias para otros enfoques terapéuticos. Sin embargo, enfatiza que las/los terapeutas deben estar adecuadamente capacitados para

interpretar el juego y utilizarlo de manera efectiva dentro del proceso terapéutico.

Referencia:

Boyle-Toledo, K. (2019). Why play? Thoughts on evidence-based treatments and why play therapy is still relevant. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 35(2).

Redacción:

DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO

Profesora Titular "B", del área de Psicología Clínica y de la Salud
alternativasterapeuticas2024@gmail.com

DRA. LAURA AMADA HERNÁNDEZ TREJO

Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud •

Mosaico psicológico

Salud mental pública y consumo de cristal

Cuando se habla del consumo de sustancias, hay diversas maneras de analizar el impacto que éste tiene en la sociedad.

Se puede hablar de *cuál es la sustancia más consumida, la primera sustancia que se consume, la sustancia que se consume con mayor frecuencia o la sustancia que más muertes causa*, entre otras maneras de decirlo. Desde la salud mental pública, también nos interesa saber cuál es la sustancia por la que más personas acuden a tratamiento, la denominada "droga de impacto".

En México, en los últimos años, la droga de impacto es el cristal o metanfetamina, sustancia estimulante que se produce, trafica y consume a lo largo del país. La búsqueda de tratamiento ha aumentado no sólo porque el consumo también lo ha hecho, sino porque los efectos a largo plazo están repercutiendo en la salud de las personas. Entre los efectos, se encuentran la pérdida de peso, el deterioro cognitivo y los brotes psicóticos, que pueden poner en riesgo la vida de las personas. Una estrategia para abordar la salud de las personas que consumen cristal es la reducción de riesgos y daños (RRD), que engloba intervenciones individuales y comunitarias de autocuidado para que, independientemente de la decisión de continuar o abstenerse del consumo, las personas tengan mejor calidad de vida.



Imagen: Freepik

Redacción:

DRA. CLAUDIA RAFFUL LOERA

Profesora Titular "A" T. C.

DRA. ANGÉLICA JUÁREZ LOYA

Red Académica para la Interdisciplina en Psicología (RAIP)
interdisciplinaenpsicologia@gmail.com •

Somos púrpuras

Estamos aquí quienes trabajamos con y para las mujeres

¡Hola a todas/es/os!

En esta sección les queremos compartir, desde la línea de investigación **“Grupos de reflexión y acompañamiento individual desde la perspectiva de género para el trabajo con las violencias”** elaborada con base en una mirada psicosocial con perspectiva de género, un enfoque de derechos humanos y educación para la paz, que explora las vivencias de las mujeres con relación a las violencias.

Formamos parte del Programa de Sexualidad Humana (PRO-SEXHUM) y con nuestro trabajo respondemos a la solicitud de atención de las mujeres de nuestra comunidad.

Mediante de grupos de reflexión entre mujeres, en los que se promueve la escucha colectiva en espacios seguros, se busca potenciar el uso de herramientas y recursos personales para erradicar y frenar las violencias que pueden haber atravesado o, incluso, seguir atravesando las mujeres. Asimismo, obtenemos información para elaborar estrategias de acompañamiento efectivas.

¿Cómo lo hacemos?

Desde los procesos reflexivos individuales, se busca reducir los impactos de las violencias en las mujeres para reconstruir el tejido social y fomentar la reinserción en la vida cotidiana de quienes solicitan el acompañamiento.

Somos púrpuras es el nombre y el color con el cual buscamos llegar a la comunidad para compartir los hallazgos encontrados en los trabajos grupales e individuales de muchas mujeres, de quien escribe, quien nos revisa, quienes nos siguen formando, quien nos anima y quienes nos hacen cuestionarnos. En esta sección, además, podremos compartir la sabiduría de los grupos, las reflexiones y los resultados, con sustento y antecedente en la investigación teórica y empírica que realizamos para erradicar y frenar las violencias y los malos tratos.

MTRA. TANIA JULIETTE TAYLOR HERNÁNDEZ
Técnico Asociado "C" T. C.
Académica del PROSEXHUM

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO
Académica responsable del PROSEXHUM •



Entretejiendo diversidades

Los hilos que nos tejen desde afuera:
¿moldeadas/os/es antes de nacer?

Desde el momento de nacer, con base en nuestro sexo, se nos asigna un **rol de género**, que depende de la percepción del personal médico con respecto a nuestros genitales.

A partir de la asignación, nos pondrán un nombre y se determinarán nuestras expresiones, comportamientos e incluso nuestro tipo de relaciones. Nos comenzarán a regir atributos determinados socioculturalmente, mejor conocidos como los *mandatos de género* ("deber ser hombre-mujer"). Si nos salimos de estos roles se nos excluye y maltrata; muchas veces no nos cuestionamos esto, por eso, con esta nota, buscamos reflexionar. Si tú o alguien cercano a ti se preguntara quién es... ¿qué le dirías?, ¿podrías acompañarle? Si no sabes qué decir, no te preocupes, aquí tendrás un primer acercamiento.

Todas las personas tenemos derecho a descubrirnos y conocernos. La diversidad sexual representa el abanico de posibilidades que tenemos para asumir, expresar y experimentar nuestras preferencias, orientaciones e identidades.

En esta línea, hay otro concepto que podría causar algo de confusión, y es la *identidad de género*. Ésta se relaciona con la forma en la que cada persona se siente y percibe con relación a su propio género. Incluso puede ser que tu orientación

sexual, es decir, la atracción erótica-afectiva por alguna persona, sea diversa y sientas atracción por personas de tu mismo género, de un género diferente o de ningún género. Además, estos dos términos son independientes de la *expresión de género*; por ejemplo, un hombre gay no necesariamente tiene expresiones percibidas como femeninas. Recuerda: la diversidad sexogenérica no es ninguna moda, ha existido en todas las culturas y épocas, por lo que es parte de lo humano.

Por último, evita hacer suposiciones sobre la identidad o la orientación de las personas; en lugar de eso, pregunta respetuosamente.

Redacción:

PSIC. FERNANDA ITZEL MORÓN SÁNCHEZ
Prestadora de Servicio Social

MTRA. ESTER ALEJANDRA ROSADO PULIDO

Técnica Asociada "C". Académica del Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM). Responsable de la línea de investigación "Educación integral de la sexualidad con enfoque en la diversidad sexogenérica"

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

Académica responsable del PROSEXHUM



Imagen: Freepik

Burbujas de la sexualidad

¿Qué sabemos sobre la *sexología*?



La **sexología** es una ciencia que trata el estudio de la sexualidad de manera interdisciplinaria, ya que en ésta convergen la Psicología, la Medicina, la Sociología, el Derecho y la Antropología. Su propósito es aportar mayor conocimiento sobre la sexualidad y promover la salud sexual.

La *sexología* trata temas como identidades, vínculos afectivos, erotismo, reproducción, orientación sexual, diversidades en el marco de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos. Asimismo, engloba parafilias, disfunciones sexuales y problemas de pareja (Enamorado Macías, 2021).

Las problemáticas de índole sexual son diversas, a saber, orientación sexual, la forma de interacción genital, la falta de deseo sexual, dolor vaginal u anal durante el coito e, incluso, temas sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) (Escuela de liderazgo, 2022).

Por lo tanto, la sexología se encarga de estudiar, prevenir y proponer estrategias de atención por medio de terapias sexuales, consejo breve, educación integral de la sexualidad, con la finalidad de que las personas tengan una vida plena y satisfactoria y logren disfrutar de una mejor calidad de vida.

Algunos consejos para tener una sexualidad saludable

Entre ellos, se destacan hacer ejercicios físicos y de autoexploración, comer sano, conocer y aceptar tu cuerpo y dedicar tiempo de calidad a tus vínculos afectivos (Bazán Quiroga, 2018).

En el Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) trabajamos diversos temas relacionados con la salud y los problemas sexuales. Brindamos diferentes servicios, como consejo breve, acompañamiento psicosocial y talleres; para ello, nuestras sexólogas capacitan a estudiantes de pregrado.

¡No olvides seguirnos en nuestras redes sociales!



@prosexhum_unam

Escríbenos al siguiente correo:



servicios.prosexhum.psicologia@unam.mx



Imagen: Freepik

Referencias:

- Enamorado Macías, J. M. (16 de septiembre de 2021). *Sexología: qué es y de qué se encarga*. Top Doctors. <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/sexologia-que-es-y-de-que-se-encarga/>
- Escuela de liderazgo (16 de noviembre de 2022). *Sexología: definición, conceptos y campo profesional*. <https://escuelaelbs.com/sexologia-definicion-conceptos-profesion/>
- Bazán Quiroga, M. E. (27 de Julio de 2018). *¿Qué es la sexología y para qué sirve?* Hospital Privado Universitario de Córdoba. <https://hospitalprivado.com.ar/blog/cuidados-preventivos/-que-es-la-sexologia-y-para-que-sirve-.html>

Redacción:

PSIC. DIANA LAURA GÓMEZ MELÉNDEZ
prestadora de Servicio Social

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

Académica responsable del PROSEXHUM •

Conoce el término del mes...

El cuidado de los cuidadores

El envejecimiento de la población mundial está provocando un aumento en la demanda de cuidadores para adultos mayores. Los **cuidadores** requieren apoyo de toda la familia, planificación de horarios y desarrollar competencias para realizar maniobras de manera efectiva.

Cuidar a un familiar con discapacidades físicas o cognitivas es un proceso difícil y agotador, que afecta sus propias necesidades y las relaciones con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo (Cortes, Salazar, Cortez, y Carrillo, 2023).

El cuidado de los adultos mayores es difícil para las familias, ya que afecta su estructura y su función, especialmente cuando éstas enfrentan enfermedades crónicas. Se necesita encontrar soluciones prácticas para una amplia gama de enfermedades y discapacidades, ampliar los conocimientos y las habilidades para enfrentar estas condiciones, fomentar recursos comunitarios, atención médica y apoyos sociales que les ayuden con soluciones adecuadas para la complejidad de la atención e implementar estrategias fundamentales en diversos contextos (Cortes et. al., 2023).

El *autocuidado* requiere una visión integral y equilibrada entre lo físico, la salud emocional y la calidad de vida, para asegurar un buen funcionamiento y bienestar, en los múltiples niveles del sistema familiar. La formación estructurada y centrada en habilidades específicas para mejorar las competencias y la calidad del cuidado reduce la carga del cuidador en aspectos como la movilización, la higiene, la administración de medicamentos y el manejo del estrés.

Los programas de apoyo emocional con estrategias flexibles y accesibles para los cuidadores incrementan una mejora en la confianza y el bienestar emocional, mejora su capacidad para manejar situaciones desafiantes y tiene aplicabilidad en diferentes entornos socioeconómicos. Es muy importante la atención oportuna y explorar estrategias innovadoras que fortalezcan las competencias de los familiares, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, de los cuidadores y el resto del sistema familiar; de esta manera, se restauran los patrones de interacción y las dinámicas saludables. Las familias pueden desarrollar estrategias de afrontamiento basadas en la movilización de fortalezas, acceso a recursos y redefinición

Continúa en la página 22.



Imagen: Freepik

Viene de la página 21.

de la situación para minimizar los efectos negativos del estrés. Las comunidades con redes de apoyo sólidas y servicios accesibles pueden facilitar la resiliencia familiar, para mitigar los riesgos asociados con las necesidades del cuidado prolongado. La adaptación familiar al cuidado no sólo depende de los individuos directamente involucrados, sino también de las condiciones del entorno, de las políticas de salud y de asistencia social (Cortes et. al., 2023).

Referencia:

Cortes, M, D., Salazar, G, S., Cortez, G. L., y Carrillo, C. (2023). Factibilidad y aceptabilidad de una intervención basada en competencias de cuidadores familiares de adultos mayores. *Journal Health NPEPS*, 8(2), 1–13. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.30681/25261010116548282>.

Artículos:

Martínez, J., Albán, C., Arcos, M. F., Calvachi, J., Jiménez, L. F., Duque, G., y Jojoa, S. (2009). Calidad de vida y adaptación social de los cuidadores de adultos mayores. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 38(4).

Hierrezuelo, R., Fernández, G., y Girón, E. (2021). Cuidadores de adultos mayores dependientes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 37(3),1-16.

Lemus Fajardo, N. M, Linares Cánovas, L. B, y Linares Cánovas, L. P. (2018). Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. *Revista de Ciencias Médicas*. 22(5), 894-905.

Libros:

Bailey, W. A., y Harrist, A. W. (Eds.) (2018). *Family Caregiving: Fostering Resilience Across the Life Course*. Springer.

Qualls, S. H., y Williams, A. A. (2012). *Caregiver family therapy: empowering families to meet the challenges of aging*. American Psychological Association.

Shifren, K. (Ed.) (2009). *How caregiving affects development: Psychological implications for child, adolescent, and adult caregivers*. American Psychological Association. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1037/11849-000>

Películas:

Amigos intocables (2011), *Cuidadores* (2011), *Mar adentro* (2004) y *Cosas que importan* (1998)

Investigado y elaborado por:

MTRA. MARÍA GUADALUPE REYNOSO ROCHA

Técnica Académica Titular "A" T. C.

Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"

Edificio "E", planta baja, 555622245

cedoc.psicologia@unam.mx •

Sabías que...

Bulimia nerviosa



Es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por episodios compulsivos de ingesta descontrolada y exagerada de alimentos, en periodos muy cortos.

Todo esto, acompañado de una conducta que tiende a eliminar los efectos de la ingesta calórica por medio de la autoprovocación del vómito, el uso de laxantes y diuréticos, las dietas restrictivas, el ayuno o el ejercicio excesivo.

La *bulimia nerviosa* se define por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos (atracones) junto con una preocupación exagerada por el control del peso corporal, lo que lleva a adoptar medidas extremas para mitigar el aumento de peso producido por la excesiva ingesta.

La bulimia nerviosa se presenta con mayor frecuencia en adolescentes tardíos (después de los 17 años aproximadamente) y en adultos.

Continúa en la página 23.

Viene de la página 22.

Consecuencias para la salud

1. **La bulimia nerviosa** puede tener efectos adversos significativos en la salud física y mental, como problemas dentales: erosión del esmalte dental, debido al contacto frecuente con el ácido gástrico del vómito.
2. **El trastorno gastrointestinal** incluye reflujo ácido, inflamación del esófago y otros problemas digestivos.
3. **Los desequilibrios electrolíticos** son alteraciones en los niveles de electrolitos, que pueden afectar la función cardíaca y muscular.
4. **Los trastornos psicológicos** abarcan depresión, ansiedad y baja autoestima.

Para saber más, consulta:

Arija Val, V., Santi Cano, M. J., Novalbos Ruiz, J. P., Canals, J., y Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39, 8–15. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.20960/nh.04173>

Rodríguez-López, Á., Rodríguez-Ortiz, E., y Romero-Gonzalez, B. (2021). Autolesiones no suicidas en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria: Aspectos nucleares. *Colombia Medica*, 52(1), 1–11. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.25100/cm.v52i1.4342>

Gómez Martínez, M. Á., Yela Bernabé, J. R., Ruiz, A. S., y Rodríguez, M. C. (2011). Evaluación de la reactividad emocional ante imágenes de comida en bulimia nerviosa. *Psicothema*, 23(4), 580–586

Hernández Sánchez, I. (2014). *La bulimia: una construcción social*. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Tratamiento

El tratamiento de la bulimia suele ser multidisciplinario e incluye:

- **Psicoterapia.** Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC) y otras modalidades para tratar patrones de pensamiento y comportamiento asociados.
- **Asesoramiento nutricional.** Orientación para establecer hábitos alimentarios saludables y equilibrados.
- **Tratamiento médico.** En algunos casos, se pueden prescribir medicamentos como antidepresivos, para tratar síntomas asociados.

Cabral Familiar, M. P. (2012). *Bulimia y autoestima: propuesta de un taller de intervención basado en terapia racional emotiva*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Caballero Alvarado, C. A. (2006). *Anorexia y bulimia: el camino a la belleza o a la muerte*. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Investigado y elaborado por:

LIC. ABRAHAM CASTRO ROMERO

Técnico Asociado Titular "B" T. C.

Académico del Centro de Documentación

"Dr. Rogelio Díaz Guerrero". Edificio "E", planta baja

cedoc.psicologia@unam.mx •





Libros a la venta

Facultad de Psicología, UNAM





Obesidad: atribución causal y estigmatización

Rigoberto León-Sánchez
y Blanca Elizabeth Jiménez-Cruz

Recomendación

Obesidad: atribución causal y estigmatización

Rigoberto León-Sánchez
y Blanca Elizabeth Jiménez-Cruz

A la venta en

la Caja de la Facultad
(planta baja, edificio "A") y en:

libros UNAM

Libro impreso

Acta de Investigación Psicológica

Durante el duelo romántico, una de las emociones que se viven con más frecuencia es la soledad, que se experimenta por un desajuste entre haber tenido una relación amorosa y no tenerla más. Sin embargo, las escalas que miden este constructo se elaboraron principalmente para medir la soledad en general. Por ello, dos investigadoras de la Facultad de Psicología se dieron a la tarea de adaptar y validar la escala de soledad y la emocional, explorando su relación con el duelo romántico. Las autoras observaron que, ante el rompimiento, tener redes familiares y amigos cercanos permite a las personas usar estrategias como compartir sus problemas, el uso del humor y el entendimiento, el ajuste de sus emociones y de la nueva situación.



Consulta nuestro catálogo aquí:

Acta de Investigación Psicológica

Psiconocimiento online

Recursos psicológico-académicos virtuales

OPEN TEXTBOOK LIBRARY. Es una biblioteca patrocinada por la Universidad de Minnesota, que ofrece libros de una amplia gama de disciplinas, como el Derecho, Medicina, Psicología, Ingeniería, entre otras áreas. Para evaluar su calidad, profesores de diversas facultades y universidades han revisado estos libros, los cuales se utilizan en varias instituciones de enseñanza superior o están afiliados a una institución, sociedad académica u organización profesional. La biblioteca cuenta actualmente con 1601 libros de texto abiertos, a las que se añaden más constantemente.

Los autores y editores conceden licencias a los libros de texto abiertos, para que puedan utilizarse y adaptarse libremente. Se pueden descargar, editar y distribuir sin coste alguno.

Consulta Open Textbook Library en

<https://open.umn.edu/opentextbooks/subjects/psychology>

Investigado y elaborado por: LIC. JUAN SERGIO BURGOA PEREA, Técnico Asociado "C" M. T. Académico del Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero" •



Secretaría de Asuntos Estudiantiles
(SASE)

Becas



www.psicologia.unam.mx



becariospsicologia@unam.mx

Culturales



Actividades Culturales,
Facultad de Psicología, UNAM



@culturalespsicologiaunam

Servicio Social



Departamento de Servicio Social
y Bolsa de Trabajo, Facultad de
Psicología



coord.ssybt.psicologia@unam.mx

Deportes



Coordinación Deportiva,
Facultad de Psicología, UNAM

Idiomas



www.psicologia.unam.mx/idiomas/



idiomas.psicologia@unam.mx

Bolsa de trabajo



Departamento de Servicio Social
y Bolsa de Trabajo, Facultad de
Psicología



coord.ssybt.psicologia@unam.mx

Entra a nuestra página web:

www.sase.psicologia.unam.mx

Comunidad **saludable**

Dirección General de Atención a la Salud



Un **podcast** con
perspectiva **humanista**
y con bases **científicas**

✦ *¡Escúchanos!* ✦
y síguenos!



Salud Puma



Dirección General
de Atención a la Salud UNAM



UNAM
Nuestra *gran*
Universidad

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

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

	Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" (CSPGD) Edificio "D", sótano Lunes a viernes de 8:00-19:45 h
	Centro de Prevención en Adicciones "Dr. Héctor Ayala Velázquez" (CPAHAV) Cerro Acasulco 18, Coyoacán. Lunes a viernes de 9:00-20:00 h
	Centro Comunitario "Dr. Julian McGregor y Sánchez Navarro" (CCJMSN) Tecacalco Mz. 21 Lt 24, Adolfo R. Cortínez, Coyoacán. Lunes a viernes de 8:00 a 19:00 h
	Programa de Promoción a la Inclusión Socioeducativa (PPISE) Ingeniería 1, Copilco, Coyoacán. Lunes a viernes de 9:00 a 20:00 h
	Centro Comunitario de Atención Psicológica "Los Volcanes" (CCAPLV) Laurel 140, San Pedro Mártir, Tlalpan Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 h
	Programa de Atención Psicológica a Distancia (PAPD) Edificio "C", 2.º piso Cúbito 209
	Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) Edificio "C", sótano Cúbitos 16, 17, 18 y 19
	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

Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos

@coordinacion.centros.unam

Esríbenos a nuestro correo
centros.psicologia@unam.mx



Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"

Curso "Uso de recursos impresos y electrónicos de información psicológica"

Se les hace una cordial invitación a participar en el curso presencial "Uso de recursos impresos y electrónicos de información psicológica" (duración 10 h), mediante el cual los participantes conocerán los recursos de información, en formato digital, que la UNAM les ofrece. Además, aprenderán a desarrollar estrategias de búsqueda para recuperar información efectivamente.

En caso de que los horarios establecidos no se adecuen a sus necesidades, podemos ajustarlos, siempre y cuando los alumnos se organicen en un grupo de ocho a diez personas.

Servicio sabatino de 9:00 a 14:30 h

22 de marzo de 2025

5 de abril de 2025

En caso de algún problema con el registro, enviar un correo a:

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

Fechas	Horarios
MARZO – MAYO (cursos presenciales)	
Del 31 de marzo al 4 de abril	9:00 a 11:00 (Parte 1*) 13:00 a 15:00 (Parte 1*)
Del 7 al 11 de abril	10:00 a 12:00 (Parte 2*) 14:00 a 16:00 (Parte 1*)
Del 5 al 9 de mayo	10:00 a 12:00 (Parte 1*) 14:00 a 16:00 (Parte 1*)
Del 19 al 23 de mayo	9:00 a 11:00 (Parte 1*) 14:00 a 16:00 (Parte 2*)
Del 26 al 30 de mayo	10:00 a 12:00 (Parte 1*) 13:00 a 15:00 (Parte 1*)

***NOTA:** el curso está dividido en dos partes para ampliar más el conocimiento de las bases, se recomienda lo tomes en orden para tener continuidad del mismos.

Formulario de inscripción



Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"

Curso "Búsqueda de información psicológica en bases de datos"

El curso "Búsqueda de información psicológica en bases de datos" (duración 10 h), cuyo objetivo es contribuir al alcance de competencias (conocimientos, habilidades y aptitudes) que 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. Para acreditarlo, se tienen que cubrir diez horas.

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.

Contacto e inscripciones:

DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO
Coordinador del Centro de Documentación
cedoc.psicologia@unam.mx •

Fechas	Horarios
Marzo (cursos presenciales)	
Del 10 al 14 de marzo	10:00 a 12:00 17:00 a 19:00
Del 24 al 28 de marzo	10:00 a 12:00 17:00 a 19:00
Del 31 de marzo al 4 de abril	10:00 a 12:00 17:00 a 19:00

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

Convocatorias



¡Te estamos buscando!
Únete al equipo del Programa Institucional de Tutoría

SERVICIO SOCIAL
Modalidad Híbrida (2 días en modalidad presencial)
Actividades:

- Apoyo en la organización y gestión de las actividades de la modalidad asignada dentro del PIT
- Diseño y actualización de contenidos y materiales para acompañamiento de las diferentes modalidades de tutoría
- Apoyo en la construcción y divulgación de actividades en redes sociales del PIT
- Propuesta, Diseño e implementación de un micro taller o acompañamiento para estudiantes de la Facultad de Psicología

Programa: "Apoyo en la formación integral de los alumnos: Programa Institucional de Tutoría- Facultad de Psicología"
Clave: SS-2025-12/156-1300

CONTACTO:
56 20 94 46 71
pit@psicologia.unam.mx

Carreras:
Psicología
Pedagogía



SEMINARIO PARA TUTORES PIT-FP 2025
"LA TUTORÍA INTEGRAL EN TRES DIMENSIONES DE ACCIÓN"

Si eres o te interesa ser Tutor(a), te invitamos a realizar tu registro.

Objetivos:

- Reflexionar sobre las acciones del tutor con base en el Modelo de Tutoría Integral
- Apoyar a los tutores para desarrollar y fortalecer sus herramientas y estrategias para la acción tutorial
- Promover la acción preventiva y remedial de dificultades que presenten los estudiantes

PRIMERAS DOS SESIONES DEL AÑO:

Martes 11 de marzo
Intercambio de experiencias de tutores y tutoras de la Facultad de Psicología
17:00 - 19:00 hrs. / Presencial en la Facultad de Psicología Aula 17, edificio B

Martes 1 de abril
Materiales de apoyo para la Acción Tutorial
17:00 - 19:00 hrs. / Vía Zoom
ID: 819 2814 3330
CÓDIGO DE ACCESO: 27AATr.g

SE OTORGARÁ CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN

INFORMES: pit@psicologia.unam.mx / tutores@psicologia.unam.mx



CURSO EN LÍNEA
CONCIENCIA DIGITAL

Del 24 al 30 de marzo de 2025 | Modalidad en línea
En la Academia digital de **CISCO Systems**

Al finalizar obtén una insignia digital de **CISCO** que podrás compartir en tu CV

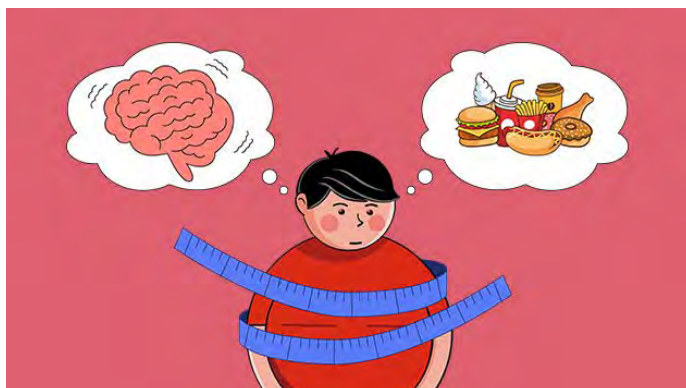
REGÍSTRATE
En el siguiente enlace o en el código QR
<https://forms.gle/digSkGP1Xu9GPo416>

El cierre del registro se llevará cabo el 21 de marzo.



QR code linking to the digital awareness course registration.

Actividades académicas



MARTES 11 DE MARZO | 12:00 h | CICLO DE CONFERENCIAS

UNAMirada desde la Psicología:

Niñas y niños con obesidad y sobrepeso ¿hay cambios en el cerebro

Ponente: Dra. Maura Jazmín Ramírez Flores

Actividad presencial y en línea

Auditorio "Dr. Florente López"
Facultad de Psicología, UNAM

Transmisión en vivo por YouTube:
UNAM Psicología UDEMAT

#IgualdadDerechosPoderConYParaTodas

Día Internacional de las Mujeres UNAM



MIÉRCOLES 12 DE MARZO | 11:00-17:00 h | CONFERENCIA VIRTUAL

Atención Psicológica a mujeres universitarias víctimas de violencia de género:

construyendo vías para fortalecer el paso de las mujeres por la UNAM

Ponente: Dra. Rosa María Ramírez De Garay

Actividades en por en línea (Zoom)

ID de la reunión: 844 5397 0100

#IgualdadDerechosPoderConYParaTodas

Día Internacional de las Mujeres UNAM



JUEVES 13 DE MARZO | 12:00 h | CONFERENCIAS

La División de Estudios de Posgrado e Investigación en conmemoración invitan a las

Conferencias Magistrales por el Día Internacional de las Mujeres

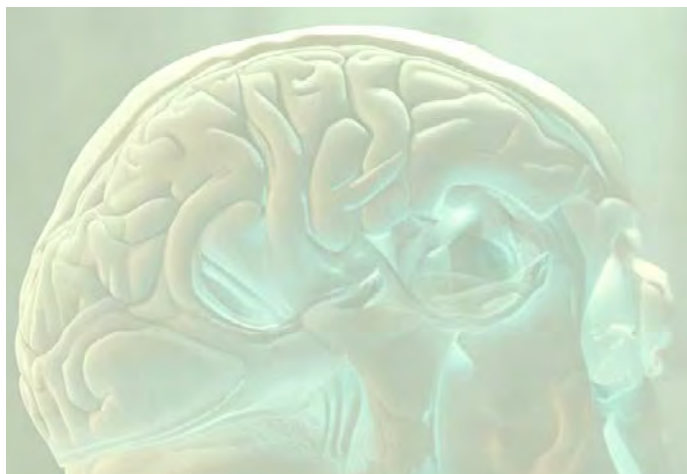
Presentan:

Violencia de género contra las mujeres en pareja
Dra. Noemi Díaz Marroquín

Malestares de género y autonomía en mujeres:
Posibilidades de resistencia y transformación
Dra. Tania Esmeralda Rocha Sánchez

Actividad presencial

Auditorio "Dr. Florente López", Facultad de Psicología, UNAM



VIERNES 14 DE MARZO | 13:40 h | ACTIVIDAD DEMOSTRATIVA

XXIII Conmemoración de la semana del cerebro
en la Facultad de Psicología

Drama en el cerebro ¿Que pasa con tu cerebro cuando te excluyen socialmente?

Actividad presencial

Ponente: Dra. Azalea Reyes Aguilar

En la explanada de la Facultad de Psicología, UNAM



VIERNES 14 DE FEBRERO | 10:00-14:00 h | CONFERENCIAS

La Facultad de Psicología de la UNAM invitan a las Conferencias por el "Día mundial del sueño"

Hacer de la salud del sueño una prioridad

Presentan:

Relación de las Emociones y apnea del sueño
Mtro. Sebastian Reyes Silva

Nocicepción y sueño en la vejez:
impacto en la calidad de vida
Dra. Karina Simon Arceo

Efecto de la Privación de sueño en la salud
Dra. Irma Yolanda del Río Portilla

Actividad presencial

Auditorio "Dra. Silvia Macotela"
Facultad de Psicología, UNAM

Entrada libre
Informes: iyrp@unam.mx



MARTES 18 DE MARZO | 12:00 h | CICLO DE CONFERENCIAS

UNAMirada desde la Psicología:

Bienestar docente

Ponente: Mtra. Hilda Paredes Dávila

Actividad presencial y en línea

Auditorio "Dr. Luis Lara Tapia"
Facultad de Psicología, UNAM

Transmisión en vivo por YouTube:
UNAM Psicología UDEMAT



LUNES 24 DE MARZO | SEMINARIO

Laboratorio del desarrollo cognitivo y del lenguaje

Dr. Ángel Eugenio Tovar y Romo

En este laboratorio se estudia el desarrollo del lenguaje y procesos cognitivos asociados a su adquisición a partir de modelos neurocomputacionales, evaluaciones cognitivas y análisis de redes sobre bases de datos de neuroimagen.

Actividad presenciales

Salón A-310, Facultad de Psicología, UNAM

#IgualdadDerechosPoderConYParaTodas



Día Internacional de las Mujeres UNAM



MARTES 25 DE MARZO | 17:00-19:00 h | CINE DEBATE

A todo lo que dije sí

Miradas de mujeres que dijeron no a un embarazo

Un documental producido por Colectiva ADAS y dirigido por Laura Arévalo

Por medio de testimonios y relatos personales, el documental explora las diversas razones y circunstancias que llevan a estas mujeres a tomar esta decisión. Se busca visibilizar las realidades y desafíos que enfrentan, así como promover una reflexión sobre los derechos reproductivos y la autonomía de las mujeres sobre sus propios cuerpos.

Actividad presencialAuditorio "Dr. Luis Lara Tapia"
Edificio "A", planta bajaFacultad de Psicología, UNAM
Entrada libre

MARTES 25 DE MARZO | 12:00 h | CICLO DE CONFERENCIAS

UNAMirada desde la Psicología:

¿Cómo promover la empatía y la prosocialidad en la infancia y en la adolescencia

Ponente: Dra. María Santos Becerril Pérez

Actividad presencial y en líneaAuditorio "Dr. Florente López"
Facultad de Psicología, UNAMTransmisión en vivo por YouTube:
UNAM Psicología UDEMAT



DEL 10 DE MARZO AL 19 DE MAYO | 15:00-17:00 h

Club de debate y oratoria

Responsable: Jonathaan Omar Sosa Idelfonso

Inscríbete llenando
el formulario aquí



Actividad presencial

En la Velaria de la
Facultad de Psicología, UNAM

TODOS LOS MARTES
Sin ningún costo



DEL 18 DE MARZO AL 20 DE MARZO | 12:00-14:00 h | CONFERENCIAS

El legado de B. F. Skinner en las Ciencias del Comportamiento

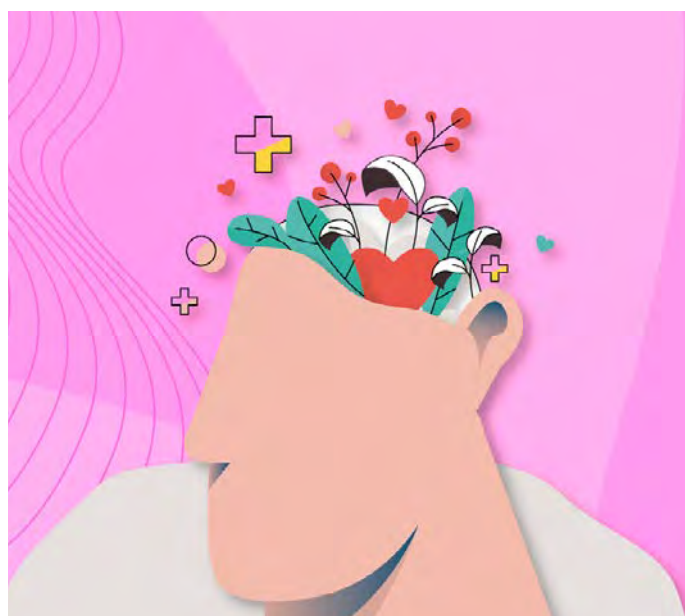
Informes:

Coordinación de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento
coord.psicologia.ccc@unam.mx
Edificio "C", segundo piso, cubículo 201

Actividad presencial

Auditorio "Dr. Florente López"
Facultad de Psicología, UNAM

Martes 18, miércoles 19
y jueves 20 de marzo



FEBRERO - MAYO | 17:00 h. | CICLO DE CONFERENCIAS

Ciclo de Conferencias: Aproximaciones actuales en Salud Mental

En el marco de la asignatura:

"Aproximaciones al proceso salud-enfermedad"

Organiza: Dr. David Márquez Verduzo

Actividad presencial

Informes:

dmarquez_88@comunidad.unam.mx

Revisa aquí el programa



Auditorio Dr. Luis Lara Tapia, Facultad de Psicología, UNAM

Y tú ¿ya sabes cómo ganar Puntos Cultura UNAM?

Puntos Cultura UNAM es un programa que te permite acceder de manera gratuita a conciertos, museos, funciones de danza, teatro, cursos, talleres, conferencias y comprar libros.

¿Cómo puedes usar tus puntos?

Al iniciar sesión, encontrarás tres secciones: **Reseñas**, donde escribes tu reseña; **Pases**, donde revisas los pases que puedes imprimir para presentarlos en taquilla; **Perfil**, donde checas tu historial de adquisiciones. Posteriormente verás la **Cartelera**.

- Selecciona la actividad o el libro que quieras.
- Cada imagen corresponde a un evento. En la descripción podrás saber de qué trata.
- El círculo azul con un signo de menos significa que tiene un costo.
- El círculo magenta significa que puedes ganar puntos.
- Antes de adquirir actividades o ejemplares, revisa tu saldo. Todos los valores que se manejan son en puntos y no hay cancelaciones ni devoluciones.
- Hay actividades presenciales, virtuales e híbridas; checa la descripción.
- Puedes llevar a quien quieras, siempre y cuando tu saldo sea suficiente. Atención, cada boleto es individual y tiene un número de folio diferente.



- Hay tres maneras en las que para adquirir tus entradas:

1. **Boletería.** Se utiliza para eventos o actividades presenciales realizadas en recintos de la Zona Cultural. Al terminar el proceso, recibirás en tu mail tus boletos electrónicos con QR. No es necesario imprimirlos, sólo preséntalos en la entrada.
2. **Pase impreso.** Se utiliza para eventos o actividades presenciales; podrás imprimirlo desde la sección Pases. Preséntalo en taquilla.
3. **Virtual.** Se utiliza para eventos o actividades virtuales realizadas por Zoom. Se te enviará la liga a tu correo.

Da clic aquí, obtén tu cuenta, inscríbete y forma parte de Comunidad Cultura UNAM

Visita la página:

<https://comunidad.cultura.unam.mx/puntos/>



Eventos Cultura UNAM

Marzo 2025



ARTES VISUALES



Línea de vida

Giuseppe Campuzano | Exposición

El Museo Universitario del Chopo exhibe *Línea de vida*, instalación del artista, filósofo y activista travesti Giuseppe Campuzano (Lima, 1969-2013), quien fue el creador del innovador Museo Travesti del Perú (2004-2013), proyecto dedicado a la investigación de la historia del travestismo desde la época precolombina.



Museo Universitario del Chopo
Hasta el 22 de julio de 2025
Miércoles ENTRADA LIBRE

General: \$40.00,
Estudiantes: \$20.00

CINE



Las manos de Orlac (Orlacs Hände)

Cine | Proyección digital

Conrad Veidt interpreta a un pianista al que le trasplantan las manos de un asesino. Éstas toman control de su voluntad, convirtiéndolo su historia en un relato de terror.



Colegio de San Idelfonso
Sala Cine Goya

16 de marzo de 2025 | 12:00 h
ENTRADA LIBRE

MÚSICA



Jornadas de Mujeres en la Música

Quinteto de Alientos de la Ciudad de México | Concierto

Como parte de las Jornadas de Mujeres en la Música, el Quinteto de Alientos de la Ciudad de México presenta un programa que celebra a las compositoras de las Américas. El concierto incluye *De Memorias*, de la cubana Tania León, *Del viento del mar*, de Georgina Derbez, pieza incluida en su disco *Sueños de una América* (2006).



Centro Cultural Universitario
Sala Carlos Chávez

15 de marzo de 2025
18:00 h



Día Internacional de las Mujeres UNAM

Consulta la guía mensual de actividades de Cultura UNAM en <https://cultura.unam.mx/>





Infórmate acerca del

**PRIMER CONTACTO
Y ORIENTACIÓN JÚRIDICA
ANTE HECHOS POSIBLEMENTE
CONSTITUTIVOS
DE VIOLENCIA DE GÉNERO**



<https://bit.ly/48FtRG8>





Descarga la

**APLICACIÓN
S. O. S UNAM**



www.sos.unam.mx





Conoce acerca de los

**CENTROS DE
JUSTICIA PARA
MUJERES (CJM)**



<https://bit.ly/48FtRG8>







Sala de Lactancia
Facultad de Psicología

Para hacer uso de la sala es necesario registrarse previamente en la **Secretaría Administrativa**, en donde se registrará tu huella digital para tener acceso a la misma cuando lo requieras.

Informes y registro:
Secretaría Administrativa, Edificio "A", planta baja
Teléfonos: 55 56 22 22 67 o 68,
correo: ghuerta@oficina.unam.mx

**Conoce aquí las recomendaciones
para el buen uso de la Sala de Lactancia:**

<https://bit.ly/4hORvUP>



IGUALDAD DE GÉNERO UNAM



Actividades sobre género



¡Únete a la campaña conmemorativa por el 8M, Día Internacional de las Mujeres!

Del 3 al 21 de marzo todas las dependencias UNAM estarán realizando talleres, charlas y más.



Conoce acerca de las actividades en <https://coordinaciongenero.unam.mx/>



Síguenos en redes:



/IgualdadUNAM



IGUALDAD DE GÉNERO UNAM

La **Coordinación para la Igualdad de Género UNAM** busca enlazar y articular el trabajo de todas las comunidades de la máxima casa de estudios, tales como iniciativas y acciones a favor de la igualdad de género, la prevención de la violencia, la construcción de nuevas masculinidades y de un nuevo modelo comunitario, más igualitario, abierto e incluyente.

UNAM
Nuestra gran
Universidad

Ethos para la psicología

Investigación con niñeces

En la medida que la investigación en psicología busca ampliar la comprensión del comportamiento para proponer intervenciones y cambios que beneficien a los grupos estudiados, se debe incluir a las niñeces.

Estas tienen características especiales, que no podrían ser comprendidas al estudiar únicamente a personas adultas. Nombramos por niñeces al periodo de la vida humana que se extiende desde el nacimiento hasta la pubertad; con este término se incluye a niñas, niños y niños.

Debido a su edad y desarrollo, las niñeces no siempre comprenden lo que implica su participación en una investigación y no tienen la capacidad para dar consentimiento informado, con reconocimiento legal, el cual indicaría que expresan su voluntad para ser incluidas. El consentimiento deben darlo sus representantes. En caso de que sea factible explicarle a las niñeces los objetivos y procedimientos del estudio, se les debe solicitar su asentimiento informado¹. Si expresan de alguna manera rechazo a formar parte de la investigación, en ningún caso se les debe obligar a participar, independientemente de que puedan o no dar su asentimiento.

1. Ver la nota de la *Gaceta de la Facultad de Psicología, UNAM* del 25 de septiembre de 2024.

Las personas responsables de la investigación con niñeces están obligadas a reconocerlas como personas con derechos y como un grupo en situación de mayor vulnerabilidad, la cual exige mayor compromiso ético para protegerlas y cuidar de su bienestar.

Es recomendable consultar la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (DOF. 04-12-2014)

Referencias:

DECRETO por el que se expide la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, y se reforman diversas disposiciones de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil. (2014, 4 de diciembre). *Diario Oficial de la Nación*. Poder Ejecutivo, Secretaría de Gobernación. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/281703/LGDNNA_orig_04dic14.pdf

Redacción:

DRA. ASUNCIÓN ÁLVAREZ DEL RÍO
Vocal del Comité de Ética de la Investigación

DRA. MARÍA EMILY REILKO ITO SUGIYAMA
Prof. Titular "C" T. C.
Presidenta del Comité de Ética de la Investigación •



Imagen: Freepik

Visita la página del:

Comité de Ética de la Investigación

Psicología Ambiental, hoy

Plogging

Alguna vez te has preguntado si es posible hacer ejercicio y contribuir a la preservación del medio ambiente. Pues sí lo es.

En 2016, en Suecia se inició un movimiento denominado *plogging* que, de acuerdo con Ahlström, su iniciador, no es más que una combinación de correr y llevar un equipo (p.e. una bolsa de papel grueso, costales de rafia, guantes de tela) para ir levantando en la ruta los residuos sólidos a tu paso. Esto tiene dos beneficios; para la salud porque, de acuerdo con el iniciador de este movimiento, treinta minutos esta práctica quema 288 calorías y es de bajo impacto (UN Environment Programme, 2018). Además, se cree que puede tener beneficios emocionalmente, ya que los comprometidos con las causas ambientales logran sentirse bien con ellos mismos y con el planeta.

El *plogging* se considerase una conducta proambiental. En nuestra nota del boletín anterior, se dijo que la Psicología Ambiental trabaja en diferentes áreas y una de ellas es el estudio de esta conducta.

En México, se generan 108,146 toneladas de residuos sólidos diariamente y uno de los estados que más contribuye a dicha cifra es la Ciudad de México (Cuéntame de México, s/f).

¿Te gustaría unirte a este movimiento?

En la Ciudad de México hay una iniciativa que fomenta esta actividad

puedes encontrar más información en
Instagram: @ploggingmx

Referencias:

- Apátiga, E. (s/f). *Únete al plogging MX para correr y promover la conciencia ambiental*. <https://www.soycorredora.com/plogging-mx/>
- Cuentame de México (s/f). *Usa la estadística y la geografía para descubrir México*. https://beta.cuentame.inegi.org.mx/descubre/geografia/medio_ambiente/
- UN Environment Programme (2018). *Plogging: the eco-friendly workout trend that's sweeping the globe*. <https://www.unep.org/news-and-stories/story/plogging-eco-friendly-workout-trend-thats-sweeping-globe>

Redacción:

DRA. ELIZABETH LÓPEZ CARRANZA
Residencia en Psicología Ambiental
Edificio "D", cubículo 202, 2.º piso •



Imagen: Freepik

Acciones para cuidar **el medio ambiente**

Parques ecológicos

Los parques ecológicos surgen en las ciudades para combatir y mitigar los aspectos adversos de la contaminación.

Se denomina *parque ecológico* a los espacios verdes de uso público, donde suele haber abundante vegetación y diferentes instalaciones para disfrutar de momentos de ocio y descanso, tanto solos como en familia. El término *ecológico* se refiere a todas las interacciones que tienen los seres vivos con el medio ambiente¹.

Los parques ecológicos son espacios de recreación a donde acuden los habitantes de una localidad para estar en contacto con la naturaleza y convivir entre ellos, además de tomar conciencia de la protección de los ecosistemas, la flora y la fauna que hay en ellos.

El desarrollo urbano de las ciudades contemporáneas, por lo general, va ligado al deterioro de las condiciones ambientales.

En este contexto, la función de las áreas verdes es fundamental para aportar servicios ambientales para la sociedad y la vida silvestre².

Puedes realizar actividades físicas como el senderismo, andar en bicicleta, trotar, etcétera, dependiendo de la ubicación y servicios del parque. Recuerda que no debes llevar mascota.

A continuación se mencionan algunos parques³:

1. Parque Ecológico de la Ciudad de México
2. Parque Nacional Tepeyac
3. Parque Ejidal San Nicolás Totolapan

DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO

Coordinador del Centro de Documentación

“Dr. Rogelio Díaz Guerrero” •

Referencias:

1. <https://www.ecologiaverde.com/que-es-un-parque-ecologico-1212.html>
2. <https://www.sedema.cdmx.gob.mx/programas/programa/inventario-de-areas-verdes>
3. <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/07/09/cinco-parques-naturales-poco-conocidos-en-la-cdmx-y-que-hacer-en-ellos/>



Imagen: Freepik



División de Educación Continua
de la Facultad de Psicología

2025

Diplomados

Prórroga
de
Diplomado

**Gestión estratégica
del talento humano
(R.H.)
y competencias
laborales**

Inicio:
08 de mayo 2025

Consulta convocatoria



E-mail:

titulaciongraduacion_decpsicol@unam.mx

Sitio web: dec.psicol.unam.mx

WhatsApp: 55 41 94 76 32

Teléfono: 55 93 60 01



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
Teléfono: 5593 60 01

Ubicación:
Saturnino Herrán 135, San José Insurgentes,
Benito Juárez, 03900, Ciudad de México





No importa el tipo de emergencia o desastre que se presente, debes tener lo necesario para atender tus necesidades básicas durante las primeras 72 horas.



Es una herramienta que te permitirá estar mejor preparado para enfrentar los primeros efectos de una emergencia o desastre.

¿qué debe contener?

Agua embotellada y alimentos no perecederos

Radio portátil y pilas de repuesto

Encendedor y silbato

USB con documentos importantes

Linterna y batería para celular

Duplicado de llaves y dinero en efectivo

Artículos de higiene personal

Kit de herramienta básica

Manta térmica

auxilios deberá incluir:

- vendas
- gasas
- alcohol
- cubrebocas
- termómetro
- oxímetro
- tijeras
- jabón neutro
- guantes desechables

Comida para animales de compañía

La mochila se debe colocar en un lugar visible y accesible. Revisa constantemente la caducidad de los alimentos y medicamentos.

¡Adáptala de acuerdo a tus necesidades!

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad



ÓRGANO INFORMATIVO
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO



DESCARGA GACETA
A TU CELULAR
gaceta.unam.mx

DESCARGA
LA ÚLTIMA EDICIÓN



@unam_mx



@Gaceta UNAM



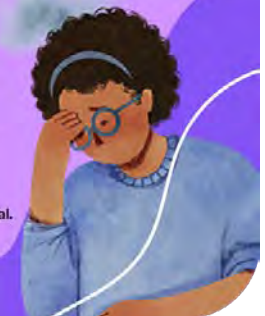
@GacetaUNAM

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 puede consultarse en nuestra página en internet <https://www.psicologia.unam.mx>
Recibiremos sus comentarios en la extensión 222 66 o en el correo: publicaciones.psicologia@unam.mx