Comunidad psicología

Boletín Informativo para Alumnos

Año XXVII | Volumen 27 | Número 367 | 28 de marzo de 2025

#JuntassomosmásPumas

Estadio Olímpico Universitario. Foto: AAGRG.

En el marco del *Día Internacional de la Mujer* y en un contexto dónde por primera vez en la historia de nuestra Máxima Casa de Estudios destaca el número de directoras y funcionaras al frente de las dependencias universitarias, nuestra Facultad impulsó, de la mano con otras instancias, la campaña "Juntas somos más Pumas" teniendo como objetivo visibilizar la lucha por la equidad, contra la discriminación y contra la violencia de género. Y esto mediante la promoción del deporte como una actividad cultural con valor social reconociendo la enorme valía del trabajo, muchas veces subestimado, que realizan nuestras jugadoras profesionales del *Club Femenil Pumas* y de nuestras deportistas universitarias.

Por medio de esta convocatoria se logró conjuntar esfuerzos y generar una suma de alianzas institucionales inédita que unió a las comunidades de diversas Facultades, Institutos, Direcciones Generales, Secretarías, al *Club Pumas* e incluso a nuestra Rectoría para, aprovechando el marco del 8M, asistir al Estadio Olímpico Universitario para apoyar a nuestro equipo femenil de Futbol profesional en su partido contra el *Club Mazatlán*.

Continúa en la página 2.

UNAM Nuestra gran Universidad

Facultad de Psicología, UNAM

Número de distribución digital

Periodicidad: Trisemanal

ISSN 1405-6836

Contenido

Agenda estudiantil Marzo, mes de conmemoración: deporte y teatro en la Facultad de Psicología	4
Psicología y animales El Petauro del Azúcar: Un pequeño acróbata de la noche	5
Cine y Psicología: contando historias La tregua	6
Lo checamos el lunes 8M: La mujer, fuente vital de creación y transformación en la sociedad	7
Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética La importancia de los genes en la formación de la memoria	8
En contexto Andanzas de un psicólogo del arte	9
La formación en las CCC: una visión de sus protagonistas Ciberpsicología	10
Notas de Psicofisiología y procesos cognitivos El día mundial del sueño	12
La Psicología Escolar en acción Formación ética para personal de un Centro de Asistencia Social Aportaciones del Programa de Maestría con Residencia en Psicología Escolar (PREPSE)	13
Psicoterapeutas en proceso: notas para aprender Relación terapéutica como un mecanismo de cambio en la psicoterapia Infantil	14
Mosaico psicológico Cerrando brechas en la universidad: el poder transformador de la perspectiva de género	15
Somos púrpuras El trabajo de las mujeres para la promoción del cambio	16
Entretejiendo diversidades El baño neutro: un espacio de respeto y reconocimiento a las diversas identidades	17
Burbujas de la sexualidad El deseo sexual en las personas transexuales	18
Conoce el término del mes... Procrastinación	19
Sabías que... Reserva cognitiva (RC)	20
Acta de Investigación Psicológica / Psiconocimiento Online Directorio de Secretaría de Asuntos Estudiantiles	22
Comunidad Saludable y Directorio de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos	23
Biblioteca “Dra. Graciela Rodríguez Ortega” y Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”	24
Convocatorias / Actividades académicas	25
Puntos Cultura UNAM ¿No sabes que escribir en tu reseña para ganar Puntos Cultura UNAM?	30
Eventos Cultura UNAM	31
Actividades sobre Género	33
Ethos para la psicología Anonimato y confidencialidad en la ética	35
Psicología Ambiental, hoy Desperdicio de alimentos ¿Qué se puede hacer?	36
Acciones para cuidar el medio ambiente Superpoblación	38
División de Educación Continua	39

vViene de la portada.

Estadio Olímpico Universitario.
Foto: AAGRG.

Cabe señalar que esta jornada emblemática, consistió de múltiples acciones: Primero, una reunión en Las Islas donde cientos de alumnas, docentes y trabajadoras universitarias convivieron con espíritu alegre y solidario, coreando y divirtiéndose, y donde nuestro equipo de porras destacó por el ánimo que imprimió al momento. Después, ya en el Estadio y en la víspera del encuentro de Futbol, se llevó a cabo un desfile donde deportistas universitarias, integrantes de diversos equipos representativos de Facultades Escuelas y Colegios (CCH), dieron una vuelta olímpica a la pista y nos hicieron vibrar con su fuerza y orgullo. Por último, con una asistencia asombrosa de más de 10 mil universitarias y universitarios que hicieron sentir su apoyo a nuestras Pumas, alentándolas a cerrar la jornada de forma redonda y victoriosa con un marcador de 5 – 0 a favor de la Universidad.

No podría quedarnos más claro que

#JUNTAS somos más PUMAS

y que esta nueva
ola violeta apenas comienza.

Redacción:
Mtro. Bruno Velázquez Delgado
Secretario de Asuntos Estudiantiles •

COMUNICADO UNAM

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) informa que a partir del ciclo escolar 2026-1 implementará el programa de Apoyo Nutricional Ampliado para el estudiantado, y así seguir contribuyendo a la atención de las necesidades y desafíos que enfrenta este sector de la comunidad universitaria.

El programa tiene como objetivo fortalecer las iniciativas existentes en materia de alimentación, ampliando las opciones para atender las necesidades alimentarias de la comunidad universitaria en situación de vulnerabilidad, mediante las siguientes acciones:

1) **Para el bachillerato:** Considerando que el 100% de los estudiantes pueden acceder a las **Becas Benito Juárez**, la UNAM:

   Participará con el Gobierno de la Ciudad de México en una comisión interinstitucional que implemente comedores comunitarios móviles o en las cercanías de los planteles del bachillerato, e

   Implementará un programa piloto, a partir de estudios socioeconómicos, de ***"Apoyo alimenticio complementario"*** para aquellos estudiantes que lo necesiten.

2) **Para el nivel licenciatura:** Además de los programas de becas que ya respaldan a más de la mitad de nuestros estudiantes de este nivel, la Universidad destinará los recursos obtenidos por el uso de espacios de cafeterías para otorgar apoyos alimenticios complementarios que podrán ser adicionales a otras becas de manutención para alumnos que, por su condición socioeconómica, lo ameriten.

3) **Mejoras en los precios y oferta de alimentos en concesionarios universitarios:** La Dirección General de Patrimonio Universitario ha solicitado a todos los concesionarios de alimentos dentro de la Universidad garantizar opciones de alimentación asequibles y nutricionalmente balanceadas. Asimismo, se reforzarán los mecanismos de supervisión para verificar su cumplimiento.

   Los avances y detalles de esta iniciativa se difundirán oportunamente a través de los canales oficiales de la UNAM.

"Por mi raza hablará el espíritu"
Ciudad Universitaria, 27 de marzo de 2025.

Agenda **estudiantil**

Marzo, mes de conmemoración:
teatro y cine en la Facultad de Psicología

Marzo fue un mes de conmemoración; de resistencia y denuncia contra la discriminación y la violencia de género; de visibilización de distintas luchas por la equidad, la inclusión y por el aprecio a la diversidad, así como un mes donde buscamos fomentar la *Cultura de Paz* construyendo comunidad.

Teatro y cine

Teatro para el fin del mundo

Tuvimos la oportunidad de que nos visitara Ángel Hernández, investigador teatral, dramaturgo reconocido con cuatro Premios Nacionales de Dramaturgia y fundador del proyecto "Teatro para el fin del mundo". Un programa de intervención y ocupación escénica de espacios en ruina, condicionados por la violencia, que lo ha llevado a países que han resistido conflictos armados durante los últimos años (Vietnam, Camboya, Marruecos, Bosnia y Herzegovina, Japón, la India, Afganistán, Kosovo, Palestina, Ucrania, Polonia y México). En esta ocasión Ángel nos presentó su conferencia performática "Amal. Alto a la guerra" un acto multimedia que nació de su experiencia en la franja de Gaza, donde realizó una estancia de más de cuatro meses durante la guerra colonialista y de exterminio contra el pueblo palestino y donde se dio a la tarea de buscar voces poéticas de las juventudes gazatíes que, a pesar de la tragedia, siguen resistiendo mediante la producción poética de la esperanza.

Para conocer más sobre "El teatro para el fin del mundo" visita el sitio: **www.teatroparaelfindelmundo.org**

Imagen: Freepik

8 Cuentos sobre mi hipoacusia

También pudimos conocer el documental autobiográfico "*8 Cuentos sobre mi hipoacusia*" de la cine-realizadora de Charo Mato (1990, Argentina). Una obra ganadora de múltiples reconocimientos y premios internacionales que nos habla sobre la vida de las personas con discapacidad auditiva y nos muestra otras formas de oír, ver y sentir el mundo. Tras la proyección del documental pudimos conversar con la ingeniera Diana Velarde, co-fundadora de "Trazando lo Invisible: espacio para concientizar sobre enfermedades raras y discapacidades invisibles", quien es usuaria de un implante coclear y elegida tres veces en el *top 20 del Ranking HERoes* – del *Top* 100 *Women Future Leaders*. Diana padece una enfermedad rara llamada Síndrome de Usher (que causa sordoceguera) y nos ayudó a sensibilizarnos sobre la importancia de la inclusión y de la no discriminación. Algo que fue enriquecido por la perspectiva de la Dra. Mónica Rodríguez Valero, médica con un gran interés en la audición y la restauración auditiva tanto en niños como en adultos, quine es experta en implantes cocleares reconocida internacionalmente.

Lady Dragbeth

Por último, celebramos con el talento de la compañía "House of Puchhi", quien nos presentó *Lady Dragbeth*, una obra que, a través del arte drag y el teatro, nos invitó a reflexionar sobre la diversidad sexual y el desarrollo social.

Sigamos transitando hacia la construcción poética
de un mundo libre de violencias

Mtro. Bruno Velázquez Delgado
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Psicología y **animales**

El Petauro del Azúcar:

Un pequeño acróbata de la noche

El petauro del azúcar (Petaurus breviceps) es un pequeño marsupial nocturno originario de Australia, Nueva Guinea e Indonesia. Su nombre se debe a su gusto por los alimentos dulces como el néctar y la savia, y a su increíble habilidad para planear entre los árboles gracias a una membrana especial llamada patagio, que se extiende desde sus muñecas hasta sus tobillos.

¡Es como un pequeño planeador peludo!
(Booth, 2003)

Los petauros tienen una gran memoria espacial y son capaces de reconocer patrones y aprender nuevas habilidades que aplican en la resolución de problemas para conseguir comida y adaptarse rápidamente a cambios en su entorno (Bahlman, Swartz, Riskin, y Breuer, 2007).

Además de los alimentos dulces, disfrutan una dieta variada que incluye frutas, insectos y pequeños vertebrados. Son especialmente activos por la noche, cuando buscan comida y juegan con sus compañeros de grupo; suelen elegir lugares altos para descansar y sentirse seguros. Por las noches, les encanta deslizarse de un lado a otro… pero la contaminación lumínica de las grandes ciudades ha comenzado a impactar negativamente su comportamiento, pues se ha observado que las luces artificiales (tanto en su ambiente natural como en ambientes controlados) modifican su ciclo circadiano, orillándolos a mostrar signos de estrés y depresión (Barber-Meyer, 2007; Jones, Stoddart ,y Mallick, 1995).

En definitiva, el petauro del azúcar es un animalito increíblemente ágil y sociable. Si alguna vez tienes la oportunidad de conocer uno, seguro te sorprenderá con su ternura y sus acrobacias nocturnas.

Referencia:

Bahlman, J. W., Swartz, S. M., Riskin, D. K., y Breuer, K. S. (2007). Aerodynamic force generation, performance and control of body orientation during gliding in sugar gliders (Petaurus breviceps). *Journal of Experimental Biology, 210*(15), 2593–2606. https://doi.org/10.1242/jeb.004812

Barber-Meyer, S. M. (2007). Photopollution impacts on the nocturnal behaviour of the Sugar Glider (Petaurus breviceps). *Pacific Conservation Biology, 13*(3), 171–176. https://doi.org/10.1071/PC070171

Booth, R. (2003). *Sugar gliders. Seminars in Avian and Exotic Pet Medicine, 12*(4), 228–231. https://doi.org/10.1053/S1055-937X(03)00039-2

Jones, I. H., Stoddart, D. M.,y Mallick, J. (1995). Towards a Sociobiological Model of Depression a Marsupial Model (Petaurus breviceps). *British Journal of Psychiatry, 166*(4), 475–479. doi:10.1192/bjp.166.4.475

Redacción:
Lic. Nuria Rojas Cao
Estudiante de doctorado

Dr. Rodolfo Bernal Gamboa
Responsable del Laboratorio
de Cognición Comparada •

Cine y Psicología: **contando historias**

La tregua

La Tregua, película argentina del año 1974 (nominada al Oscar como mejor película) y La Tregua (2003), basada en la reconocida novela del mismo nombre de Mario Benedetti del año 1960, es una narrativa anecdótica del día a día por lo que sigue un formato de diario personal. "La Tregua" aborda ejes universales de la vida de cualquier persona que trascienden su contexto histórico y geográfico, tal como el enfrentamiento a la soledad, el amor "a destiempo", la conceptualización de la felicidad según la etapa de la vida y quizá el más relevante es la exploración de rutina y la sincronía con la vida moderna.

La vida de Santomé viudo de 49 años, de profesión contador en una empresa de importación y que experimenta todo lo que con lleva una próxima jubilación, representa un ciclo interminable de repeticiones, desde que sale de casa hasta las interacciones mecánicas con sus compañeros y familiares, mostrando planamente como la rutina en ocasiones puede interferir en la capacidad para experimentar la vida plenamente, aunado a una evidente procrastinación con base a algo muy anhelado que es el cierre de un eje importante como es la vida laboral en este caso el protagonista convierte su existencia en un conteo regresivo dirigido a una jubilación, suceso que es contemplado con más miedo que disfrute.

Su dinámica de vida transcurre entre un trabajo monótono y su hogar, donde convive con sus tres hijos adultos, con una interacción un tanto compleja y a su vez distante, sin embargo, dicha dinámica se ve modificada debido a la presencia de Laura Avellanos una joven de 24 años de edad que poco a poco va transformando su perspectiva sobre la vida, con ello se puede mostrar como dos personas separados por edad y por circunstancias, pueden encontrar o moverse en un territorio común a través del entendimiento recíproco y un marco de valores compartido.

De este modo, se aborda el amor tardío no desde una perspectiva con toques de fantasía romántica sino como un encuentro de dos individuos más allá del cliché social. Respecto a la soledad en la vida se muestra que se puede experimentar a pesar de estar rodeados de personas en los diferentes contextos, lo cual se puede vivir en un inminente aislamiento, con el trágico desenlace se subraya el título metafórico de la obra: la felicidad en la vida de Martin fue

La tregua (1974)
Capturas de pantalla: YouTube

La tregua (1960)
de Mario Benedetti

La tregua (2003)
Capturas de pantalla: YouTube

únicamente una "tregua" en una existencia caracterizada por una inmensa soledad, sin embargo, es en este punto en que el protagonista tiene la plena conciencia del significado de la soledad. Es de reconocer que dicha obra exalta la necesidad de la capacidad de observación a los personajes, libre de prejuicios socioculturales, es decir, desde una óptica empática sin idealizarlos, identificando que como cualquier persona tienen limitaciones, pero siempre con la posibilidad de una constante transformación.

Mtra. María Guadalupe Vital Cedillo
Técnica Académica Titular "A" T. C.

Dra. Angélica Juárez Loya
Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud •

Lo checamos el lunes

8M: La mujer, fuente vital de creación y transformación en la sociedad

El *Ciclo de Actividades 8M: Nuevas Perspectivas*, organizado por la Coordinación de Psicología Organizacional, para conmemorar el *Día Internacional de la Mujer*, brindó un espacio para la reflexión sobre el papel fundamental de la mujer en la sociedad; abordando las desigualdades vigentes y la importancia de la sororidad, la fuerza personal y la toma de decisiones como herramientas para construir una sociedad más equitativa.

Uno de los temas fue la cultura del cuidado y cómo, históricamente, las mujeres han asumido la responsabilidad de velar por el bienestar de otros, sacrificando su propio desarrollo personal y profesional. El cortometraje *El Tiempo de la Hormiga* transmitió un mensaje impactante al cuestionar: "¿Quién cuida de ti?". Invitando a reflexionar sobre la necesidad de redistribuir las tareas de cuidado eliminando la carga exclusiva sobre la mujer.

La mesa de expertas *El Rol de la Mujer en la Psicología Organizacional* permitió escuchar testimonios de profesionistas que han superado barreras laborales, donde se nos motivó y se resaltó la importancia de la corresponsabilidad entre hombres y mujeres para generar espacios más justos e inclusivos.

En el tercer evento fue significativo el reconocimiento a *Las Mujeres que nos construyen*, donde se destacó el gran impacto de figuras femeninas en nuestra formación, visión y valores y por ende, la gran influencia en la construcción de nuestra sociedad.

Estos espacios son un llamado a la acción colectiva, promoviendo la empatía, el cuidado recíproco y el compromiso de construir una sociedad más equitativa, en la que todos contribuyamos a una convivencia armoniosa y libre de desigualdades.

Redacción:
Est. Estefany Michell González Isguerra
Estudiante de 8.° 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**

La importancia de los genes en la formación de la memoria

> ¿Cuál es el recuerdo más temprano que tienes? ¿Recuerdos de la primaria?¿kínder? ¿incluso antes? ¿Cómo es posible que podamos recordar información durante horas, días, años o toda una vida? Una de las explicaciones es mediante los cambios que tenemos en el cerebro.

La formación de recuerdos ocurre gracias a la "plasticidad cerebral". Esta característica se refiere a la capacidad del cerebro para modificar su estructura y/o función. Por ejemplo, la *potenciación a largo plazo* (PLP) (Kandel, 2001) que consiste en un incremento en la respuesta neuronal después de la estimulación de alta frecuencia dada por otra neurona. La PLP explica un mecanismo para la formación de nuevos recuerdos (Goto, 2022). Neuronas que disparan juntas, se conectan juntas, como lo expresó Donald Hebb. Para que la PLP se mantenga, requiere de síntesis de proteínas, que a su vez requiere activación de genes. Cuando se activa un gen, se forma ARNm que promueve la síntesis o formación de nuevas proteínas. A este proceso hiper simplificado aquí se conoce como el dogma central de la biología molecular.

Existen genes de expresión temprana/inmediata, como el EGR1, que subyace a la plasticidad cerebral. Si se inhibe la activación de este gen, la PLP no ocurre (Bugra, Rasim, Abdulkerim,y Baltaci, 2019). Es decir, la activación del gen EGR1 es necesaria para la formación de nuevos recuerdos (Poirier, Cheval, Mailhes, Garel, Charnay, Davis, Laroche, y Sandi, 2008).

Ahora ya sabes que recordar información es gracias a la activación de genes que promueven la síntesis de proteínas asociada a la plasticidad neuronal.

Imagen: Freepik

Referencias:

Bugra, S., Rasim, B., Abdulkerim, M., y Baltaci, K. (2019). Molecular Mechanisms of Early and Late LTP. *Neurochemical Research, 44*(2), 281–296. https://doi.org/10.1007/s11064-018-2695-4

Goto, A. (2022). Synaptic plasticity during systems memory consolidation. *Neuroscience Research, 183*(June), 1–6. https://doi.org/10.1016/j.neures.2022.05.008

Kandel, E. R. (2001). *The Molecular Biology of Memory Storage : A Dialogue Between Genes and Synapses*. *294*(November 2001), 1030–1038.

Poirier, R., Cheval, H., Mailhes, C., Garel, S., Charnay, P., Davis, S., Laroche, S., y Sandi, C. (2008). *Distinct functions of Egr gene family members in cognitive processes*. *2*(1), 47–55.

Redacción:

Dr. Ulises Caballero Sánchez[2], y Dra. Alejandra E. Ruiz-Contreras[1,*]

Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva

Coordinación de Psicobiología y Neurociencias

Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

*Correspondencia: aleruiz@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**

Andanzas de un psicólogo del arte

Año tras año, muchas personas que tenemos interés en el Arte nos aventuramos en el estudio de la Psicología, con la esperanza de encontrar una conexión entre ambas. Tristemente he conocido personas que no han podido lograrlo, perdiendo el interés en el desarrollo profesional dentro de estas áreas.

Si bien, la Facultad no cuenta con un área o materia propiamente dichas, hay un par de asignaturas que contribuyeron a mi formación como psicólogo del Arte: "Psicología de la vida cotidiana", me llevó a entender la naturaleza y el entramado detrás del significado de nuestros actos; "Análisis semiótico", me permitió entender la forma en la que el pensamiento semiótico, presente en el Arte, se internaliza y externaliza en el ser humano en una dinámica intersubjetiva; y claro, "Transdisciplina I y II" donde pude tener mi primer acercamiento al área y a los vínculos que la Psicología puede formar.

A las personas interesadas en las intersecciones que el **Arte y la Psicología** pueden tener, les puedo dar algunas recomendaciones:

1. **Primero, no abandonen la disciplina artística que practican**, pues es a partir de la propia experiencia en el Arte, que el vínculo con la Psicología empieza a surgir.
2. **Segundo, no teman a probar e indagar diferentes tipos de enfoques y teorías**, hasta que encuentren su marca personal.
3. **Tercero, no se cierren a otros puntos de vista**, ya que el entendimiento del Arte y de la humanidad requieren de la interacción de otras disciplinas, y tarde o temprano tendrán que instruirse en otros campos de conocimiento; Alex Sampedro dijo :

   "La realidad humana es compleja y, cuanto antes abordemos esa complejidad, mejor será nuestro arte".
4. **Cuarto, no teman compartir su arte**, hay muchas personas por allí que los entenderán y compartirán sus gustos, y que además luchen por el Arte.
5. **Quinto, sean muy conscientes de su cosmovisión**, pues eso será la base para su formación, y se verá reflejado tanto en sus creaciones artísticas, como en su profesión.

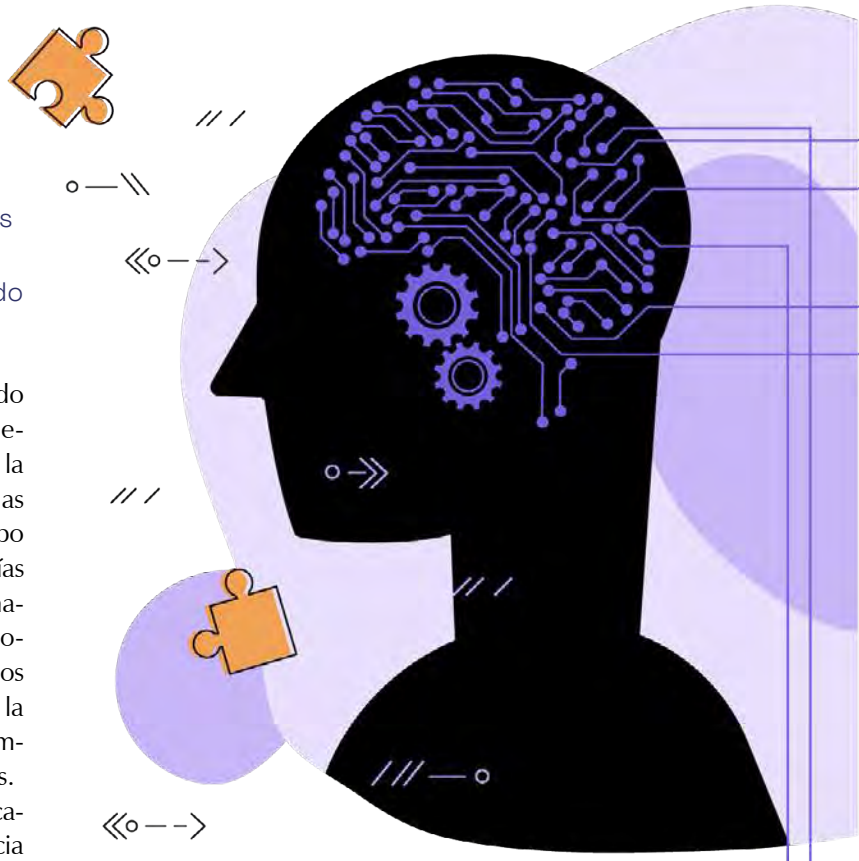
El Arte y la Psicología son inmensos y complejos, un mundo de oportunidades en el que sin duda tienes un lugar, independientemente del tipo de psicóloga o psicólogo en el que te quieras convertir y del campo en el que desees desempeñarte. El Arte puede ser el mejor compañero, pues puede ser tanto un medio como un fin.

Redacción:
Est. Rodrigo Millán Flores.
Alumno de la línea de investigación en "Promoción de habilidades transdisciplinares de la psicóloga y psicólogo en formación" de la Dra. Alejandra Valencia Cruz

Dra. Patricia Romero Sánchez
Coordinadora de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento •

La formación en las CCC: **una visión de sus protagonistas**

Ciberpsicología



> De acuerdo con los grandes avances tecnológicos en los últimos años y la era digital en la que nos encontramos, distintas disciplinas han evolucionado bajo la incorporación de las nuevas tecnologías.

Tal es el caso de la Psicología, donde se han desarrollado diversas líneas de investigación mediante el empleo de herramientas digitales como el internet, aplicaciones móviles, la inteligencia artificial y la realidad virtual, por mencionar las principales. En específico, desde hace varios años, un campo que se ha consolidado en el empleo de las nuevas tecnologías es la *Ciberpsicología*, la cual estudia la interacción humano-computadora, así como la relación de los procesos psicológicos y los distintos medios digitales. Parte de los objetivos de esta rama de estudio tiene que ver con el análisis de la manera en que las herramientas digitales influyen en el comportamiento, la cognición y las emociones de los individuos.

De manera más particular, uno de los campos de aplicación de la Ciberpsicología que ha cobrado mayor relevancia durante varios años en el ámbito científico, tiene que ver con las aplicaciones clínicas cognitivo-conductuales mediadas por tecnologías. En ese sentido, la Ciberterapia se entiende como aquellos métodos para la prevención, evaluación, diagnóstico e intervención en salud mental mediante el empleo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Dentro de estas herramientas terapéuticas se encuentran, por ejemplo, los programas digitales interactivos para la prevención universal, aplicaciones móviles auxiliares de tratamiento, programas de psicoterapia vía internet e intervenciones digitales autoaplicadas y el empleo de la realidad virtual para el tratamiento de diversos trastornos.

Como parte de las aplicaciones en México, desde el año 2004, el Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología (LEVyC), de la Facultad de Psicología de la UNAM, comenzó a sumar esfuerzos por adaptar, desarrollar y validar programas basados en evidencia mediados por tecnologías en la población mexicana, inicialmente, la validación de la psicoterapia vía internet y, más adelante, la incorporación de la realidad virtual en las intervenciones conductuales para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y el trastorno por estrés postraumático (TEPT). Este último punto en específico ha cobrado especial interés debido a las ventajas que ofrece esta herramienta. Considerando las modalidades de tratamiento tradicionales, en específico, la terapia de exposición, tanto *in situ* como por imaginación guiada, la realidad virtual permite un mayor control de estímulos, permitiendo a los usuarios navegar en un espacio seguro con la ayuda del terapeuta, quien tiene un control total de la graduación, intensidad y frecuencia de los estímulos que generan ansiedad, para lograr llevar a cabo de manera sistemática y controlada las técnicas de exposición.

Algunos ejemplos de los estudios llevados a cabo en México destacan: ambientes virtuales para la intervención en fobias específicas, como Agorafobia, Miedo a Volar en Avión, Miedo a Hablar en Público, Miedo a las aves, Miedo a los perros, entre otros; ambientes virtuales para la intervención basada en exposición con prevención de respuesta para el Trastorno Obsesivo-Compulsivo, así como el empleo de la realidad virtual para la exposición prolongada empleada en la intervención del TEPT.

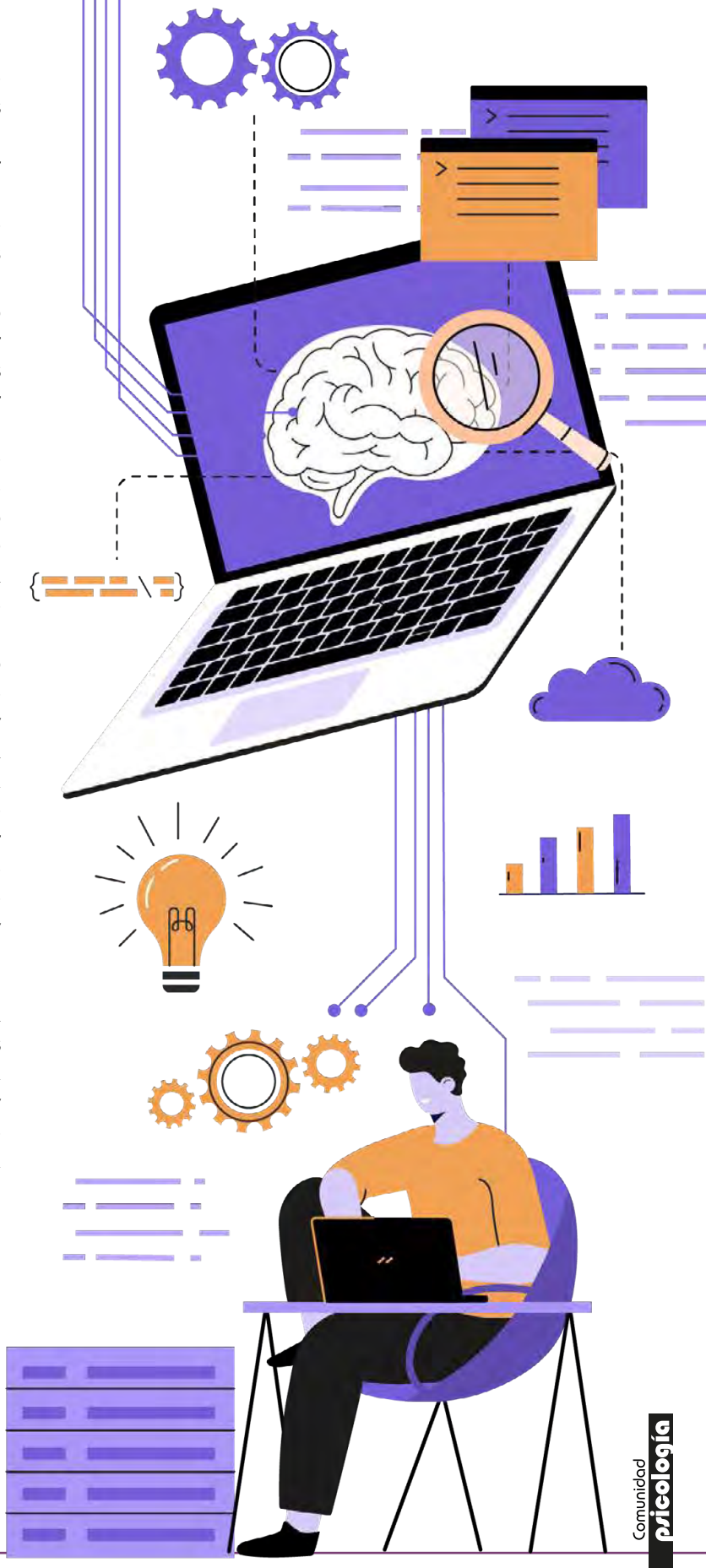
Continúa en la página 11.

Viene de la página 10.

Considerando la importancia de los acontecimientos traumáticos y los trastornos asociados, así como las problemáticas de relevancia social que experimenta la población mexicana, el LEVyC ha centrado sus esfuerzos en desarrollar y validar programas basados en RV para el tratamiento del TEPT en contextos específicos de nuestra población. Inicialmente, durante ya varios años, se ha logrado probar la eficacia para estos tratamientos en situaciones de violencia derivada del crimen organizado en nuestro país, lo cual ha sido de gran impacto científico y social. Posteriormente, se ha conseguido trasladar estos enfoques terapéuticos a otros contextos, como lo son los desastres naturales, mismos que también han representado ser una problemática importante debido a su impacto en salud mental. En la actualidad, el laboratorio en cuestión se encuentra implementado un proyecto centrado en el desarrollo y evaluación de ambientes de realidad virtual para el tratamiento del TEPT derivado de sismos en población mexicana, donde se espera contar con estos programas basados en evidencia para atender una problemática que ha afectado a un gran sector de la población.

Si bien, estas modalidades de tratamiento se han logrado consolidar y validar a lo largo de más de tres décadas en distintos contextos, la era digital en la que nos encontramos y los grandes alcances tecnológicos actuales han permitido una mayor diseminación del campo de investigación, facilitando la accesibilidad tanto al personal de salud mental como a la población afectada. Sin embargo, resulta importante mencionar acerca de la necesidad de continuar validando dichos programas mediante la adopción de las nuevas tecnologías en diversos contextos, así como contar con programas de formación y capacitación especializada en estas líneas emergentes.

Si quieres conocer más sobre esta línea de investigación y sobre los alcances de sus hallazgos para la evolución de la disciplina psicológica o para la generación de intervenciones en distintas problemáticas sociales y de salud, te invitamos a consultar la asignatura "Desarrollos Actuales en Cognición y Comportamiento" de nuestro campo, que se imparte a partir de 5º semestre, donde podrás encontrar una opción para formarte en estas temáticas, y por supuesto, puedes acudir al Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología (LEVyC) ubicado en Cubículo 2, 1er piso, Edificio B.



Redacción:
Dr. Raúl Durón Figueroa
Profesor Asociado "C" T. C.

Dra. Patricia Romero Sánchez
Coordinadora de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento •

¡Nueva sección!

Notas de Psicofisiología y **procesos cognitivos**

El día mundial del sueño

El 14 de marzo se celebra el *Día mundial de sueño*. Se celebra desde el 2008 y fue organizada por la Asociación mundial de sueño (nombre en inglés: *World Sleep Society*). Se decidió que se relaciona con la entrada del equinoccio de primavera, por lo cual es el segundo viernes de marzo.

Este año el lema es: "Make Sleep Health a Priority". Para concientizar a las personas sobre la importancia del sueño, y el dormir. Es muy importante, ya que es la forma de renovar células, de sentirnos más frescos, con mayor energía. Es un proceso fisiológico sistémico, que nos permite tener mejor salud y por lo cual, también se relaciona por tener un proceso cognitivo con menores alteraciones.

Hemos realizado diferentes investigaciones para poder comprender lo mejor posible el comportamiento de un individuo. Se considera que, debemos dormir, un adulto en promedio 8 horas; descansar en lugares oscuros, sin ruido y con una temperatura fresca. El sueño será muy restaurador y nos sentiremos con energía.

¡Dale importancia¡

Dra. Irma Yolanda del Río Portilla,
Responsable del Laboratorio de Sueño y Área de Psicofisiología •

¡Nueva sección!

La Psicología Escolar **en acción**

Formación ética para personal de un Centro de Asistencia Social

Aportaciones del Programa de Maestría con Residencia en Psicología Escolar (PREPSE)

Ingresar al PREPSE ha sido una experiencia clave en mi formación profesional. El trabajo con la población del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de las Familias (DIF) ha sido profundamente significativo, ya que ha permitido acercarme a realidades complejas y a la importancia del acompañamiento en contextos vulnerables. Cada historia y cada interacción han reafirmado la necesidad de un enfoque humano y ético en la intervención psicológica.

Uno de los aspectos más valiosos ha sido la posibilidad de dar un espacio a la ética dentro del ámbito educativo. Reflexionar sobre el cuidado, la justicia y la responsabilidad en la enseñanza y el acompañamiento de niños y niñas es fundamental para construir ambientes más seguros y favorecedores del desarrollo.

Asimismo, la orientación de tutoras y supervisoras ha enriquecido la práctica cotidiana. Sus experiencias, estrategias y compromiso han sido una fuente de aprendizaje constante, mostrando cómo la educación y la psicología pueden complementarse para lograr un mayor impacto.

Finalmente, la maestría ha representado un proceso profesionalizante que ha permitido integrar conocimientos teóricos con la práctica, fortaleciendo el juicio crítico y las herramientas para la intervención. La combinación de formación académica y experiencia directa ha sido clave para consolidar una visión más amplia y comprometida de la psicología escolar.

Redacción:
Lic. Edher Osvaldo Marañón Ramírez
Maestrante del PREPSE

Dra. Benilde García Cabrero
Tutora del PREPSE

Dra. Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo
Responsable del PREPSE •

Psicoterapeutas en proceso: **notas para aprender**

Relación terapéutica como un mecanismo de cambio en la psicoterapia Infantil

Si bien el estudio de la **psicoterapia infantil** es amplio, comprender los elementos que llevan al cambio terapéutico requiere un enfoque integral. Uno de los factores de cambio más significativos es la relación terapéutica que ha sido reconocida como un factor clave en el funcionamiento de los niños y sus familias.

La *relación terapéutica* en la psicoterapia infantil se crea dentro de una relación triádica que involucra al menor de edad, al terapeuta, así como a los cuidadores, que normalmente son madre y/o padre, pero no se limitan a ellos. Este vínculo no solo ayuda en la formulación de relaciones y confianza, sino que también determina la disposición del niño a cooperar durante el tratamiento. Como señalan Núñez, Capella, Midgley, y Krause (2022), durante las sesiones iniciales, la alianza terapéutica es con el niño o niña, de manera que se sienten seguros y confían en el terapeuta. La actitud acogedora y relajada del terapeuta es fundamental para involucrar a los niños y a los padres en el proceso terapéutico.

Imagen: Freepik

La relación progresa por medio de una serie de fases:

1. **Fase inicial:** Inicio de la terpia

En esta fase, el terapeuta establece el vínculo inicial con el niño/a, a través de actividades lúdicas y una actitud cálida y comprensiva. Es común que los niño/a muestren actitudes de reserva o escepticismo, las cuales pueden ser superadas mediante la construcción progresiva de la confianza.

2. **Fase intermedia**

A medida que avanza la terapia, la relación entre el niño/a y el terapeuta se fortalece. En este punto, el juego y la interacción emocional juegan un papel fundamental en la consolidación del vínculo terapéutico. Además, los cuidadores comienzan a involucrarse de manera más activa, lo que facilita la generalización de los cambios en el entorno familiar.

3. **Fase final**

En terapias de largo plazo, el niño/a no sólo establece una conexión sólida con el terapeuta, sino que también internaliza su presencia como una figura de apoyo emocional. Este proceso de internalización regula las emociones y mejora las relaciones interpersonales del niño/a fuera del contexto.

Continúa en la página 15.

Viene de la página 14.

Para los estudiantes de psicología interesados en la psicoterapia infantil, es crucial comprender que la relación terapéutica no es un elemento estático, sino un proceso dinámico que evoluciona a lo largo del tratamiento. La capacidad del terapeuta para generar un ambiente seguro y acogedor, su flexibilidad en la interacción con el niño/a y su habilidad para involucrar a los padres en el proceso son aspectos esenciales para el éxito de la terapia.

Además, es importante considerar que la construcción de una relación terapéutica efectiva requiere tener sensibilidad y adaptación a las necesidades individuales de cada niño/a y su familia. El desarrollo de estas habilidades no solo favorece la efectividad del tratamiento, sino que también contribuye a la formación de terapeutas con un enfoque más empático y centrado en el paciente.

Referencia:
Núñez, L., Capella, C., Midgley, N., y Krause, M. (2022). The therapeutic relationship as a change mechanism in child psychotherapy: A qualitative study of children, parents', and therapists' views in different moments of the process. *Studies in Psychology, 43*(3), 666-687.

Redacción:
Dra. María Cristina Pérez Agüero
Profesora Titular "B", del área de Psicología Clínica y de la Salud
alternativasterapeuticas2024@gmail.com

Dra. Angélica Juárez Loya
Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud •

Mosaico **psicológico**

Cerrando brechas en la universidad:

el poder transformador de la perspectiva de género

Imagen: Freepik

> Cada 8M **Día Internacional de la Mujer**, nos recuerda que la lucha por la igualdad sigue vigente en todos los ámbitos, incluida la educación.

Las universidades no sólo son espacios de formación académica, sino también escenarios donde se reproducen o transforman desigualdades. Incorporar una perspectiva de género permite identificar, cuestionar y transformar las relaciones de poder entre los géneros (Lagarde, 1996).

Se han logrado avances, en la incorporación de al menos una materia con perspectiva de género y la creación de diversas comisiones en la materia, aún persisten desafíos importantes. Entre ellos, la prevención y atención de la violencia de género así como la limitada implementación de políticas de cuidado que garanticen la conciliación entre la vida académica, laboral y personal. Incorporar la perspectiva de género implica transformar los contenidos curriculares, implementar políticas efectivas y garantizar igualdad de oportunidades en el desarrollo profesional.

Un ambiente universitario más inclusivo, el reconocimiento de todas las identidades y una academia comprometida con la justicia social son beneficios innegables. Sin embargo, su implementación enfrenta resistencias, desde la falta de recursos hasta discursos que desinforman sobre su significado.

Cada persona de la comunidad universitaria tiene un papel clave en esta transformación: desde cuestionar y replantear los contenidos académicos hasta exigir y fortalecer políticas de igualdad.

¿Te sumas al cambio?

Referencia:
Lagarde, M. (1996). *El género. En Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia.* (pp. 13-38). Editorial Horas y Horas.

Redacción:
Dra. Claudia Ivette Navarro Corona
Profesora Asociada "C" T. C.

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

¡Nueva sección!

Somos **púrpuras**

El trabajo de las mujeres para la promoción del cambio

> Como cada año desde 2015, las calles se transforman en puntos de reunión de las mujeres que por medio de las experiencias compartidas buscan visibilizar y hacer frente a las violencias; marzo se ha vuelto un espacio que evoca la reflexión, en especial durante la marcha del 8M.

Las agrupaciones sororas de las mujeres van dejado huella en la historia, desde los diferentes feminismos, hasta las colectivas escolares, de lectura, de amigas solidarias, de compañeras en el deporte o recreación y grupos de apoyo mutuo que también organizan espacios para el encuentro de mujeres, para compartir saberes, la comunicación, el debate, el aprendizaje colectivo, la charla, el placer, el disfrute, la expresión y la formación; espacios donde convergen miradas y experiencias desde "el ser mujer".

Con esta conciencia, en el Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) fomentamos el trabajo de reflexión grupal de las mujeres con perspectiva psicosocial y enfoque de género, como forma complementaria a los procesos individuales de las usuarias que acuden al programa, particularmente en aquellas mujeres que han atravesado o continúan viviendo distintas formas de violencias.

Desde nuestro trabajo con mujeres encontramos que los grupos promueven:

- La afirmación de una misma.
- El dar nombre a lo que se creía "sólo me ocurría a mí".
- La cohesión grupal y la creación de redes de apoyo que se sostienen fuera de las aulas de reflexión. Lo que fomenta a su vez atravesar "la soledad y el aislamiento" de las violencias.
- El romper los secretos.
- La reactivación de recursos considerados **perdidos o inexistentes**.
- Construir espacios de buentrato.
- El trabajo con la vergüenza y la culpa.
- Reconocer el trabajo personal que han realizado.

Mtra. Tania Juliette Taylor Hernández
Técnica Académica Asociada "C" T. C.
Académica del PROSEXHUM

Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto
Académica responsable del PROSEXHUM

Grupo de reflexión de mujeres; identidades anónimas
Foto: Mtra. Tania Juliette Taylor Hernández

Dibujo del "Buentrato" de un grupo de reflexión de mujeres
Foto: Mtra. Tania Juliette Taylor Hernández

¡Nueva sección!

Entretejiendo **diversidades**

El baño neutro:

un espacio de respeto y reconocimiento a las diversas identidades

> En la universidad, el acceso a los baños parece ser un derecho igualitario para todas las personas. Sin embargo, para quienes forman parte de la comunidad LGBTIQA+, este acceso ha estado marcado por experiencias de violencia, discriminación y exclusión.

A lo largo de los años, estas problemáticas han generado protestas y resistencias, impulsando la creación de *baños neutros*. La instalación de estos espacios responde a las principales demandas estudiantiles y académicas tras el regreso a las actividades presenciales en la UNAM después de la pandemia por COVID-19 (Hernández, 2024).

En nuestra Facultad, el baño neutro fue nombrado **Baño Trans y No binarie** en junio de 2024 y se ubica en el primer piso del edificio A. Este es un espacio diseñado para dar acceso seguro y no excluyente a las personas con identidades de género no normativas. No es un baño de uso universal, sino un lugar pensado específicamente para quienes no se identifican con el sexo asignado al nacer y que, en los baños convencionales de "hombres" o "mujeres", han sido blanco de discriminación y hostigamiento.

Imagen: Freepik

Hallazgos de la investigación "*Explorando conocimientos y percepciones del estudiantado universitario LGBTIQA+ hacia la diversidad sexogenérica*", desarrollada por el PROSEXHUM, evidencian que las personas trans y no binarias perciben los baños binarios como espacios inseguros. Muchas han sido violentadas y discriminadas en estos lugares debido a su identidad o expresión de género. Ante esta problemática, los baños neutros representan una necesidad urgente, pero su función se ve comprometida cuando no se respeta su propósito, a pesar de la señalización e información disponible.

Es fundamental generar conciencia y respeto hacia estos espacios. Las personas cisgénero (aquellas que se identifican con el sexo asignado al nacer) pueden desempeñar un papel clave como aliadas, asegurándose de **no invadir estos baños y respetando la señalización** que indica su propósito. No todos los baños neutros son de acceso universal, y su existencia responde a una lucha por el reconocimiento y la seguridad de las diversidades sexogenéricas. Pensemos siempre en la dignidad, seguridad y bienestar de todas las personas que habitan nuestra universidad. El respeto a los baños neutros es un paso hacia una comunidad más inclusiva y justa para todas, todos y todes.

Referencia:
Hernández, M. (2024). Busca la UNAM ampliar la infraestructura incluyente. *Gaceta UNAM*, 5484, 6 http://acervo.gaceta.unam.mx/index.php/gum10/issue/view/5715/showToc

Redacción:
Psic. Fernanda Itzel Morón Sánchez, Prestadora de Servicio Social y Mtra. Ester Alejandra Rosado Pulido,Técnica Académica 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 •

Burbujas de la sexualidad

El deseo sexual en las personas transexuales

PROSEXHUM

> El término **transgénero** describe a las personas cuya identidad genérica -femenina o masculina-, no se ajusta performativa y conductualmente a aquella asociada con el sexo que se les asignó al nacer (Cervantes, 2018).

Las personas transgénero a menudo desean alterar sus cuerpos a través de hormonas, cirugías y otros medios para que estos coincidan en el mayor grado posible con la identidad de género deseada. Cuando estas personas inician el proceso de cambio y logran modificar sus cuerpos hacia el fenotipo del sexo opuesto se les denomina personas transexuales.

Cuando una persona transgénero se somete a una intervención médica -hormonal o quirúrgica- de afirmación de género, comienzan a suscitarse cambios importantes en la sexualidad, los cuales van desde cambios físicos notorios en el cuerpo hasta procesos fisiológicos como el aumento de hormonas que provocan cambios en el deseo sexual.

Cambios en el deseo sexual pos-transición

En el tratamiento hormonal de afirmación de género (THAG) para la transición de hombre a mujer con antiandrógenos -bloqueo de efectos masculinizantes por la testosterona- se ha observado una disminución en el deseo sexual y/o dificultades en la función sexual trayendo como consecuencia malestar psicológico. En el proceso de transición para obtener una corporalidad de mujer y rasgos femeninos, también es importante el tratamiento con estrógenos para equilibrar el deseo sexual, pues esta hormona influye en que haya dicho deseo, de esta forma, se equilibra la disminución del deseo a causa de antiandrógenos (Istituto Superiore di Sanità, 2020).

Por otra parte, el THAG con testosterona -para realizar la transición de mujer a hombre y favorecer los rasgos masculinos- aumenta fuertemente el deseo sexual, sin embargo, en los primeros meses de tratamiento el deseo tiende a disminuir. Debido a la ingesta de testosterona el clítoris aumenta de tamaño, lo que provoca una mejora significativa del placer en la actividad sexual.

En el Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) nos interesamos por el bienestar de las disidencias y otras identidades sexo-genéricas dentro de la comunidad universitaria; además, brindamos atención psicológica a personas que se encuentran en un proceso de transición o que tienen inquietudes respecto a su identidad sexo-genérica.

Imagen: Freepik

Referencias:
Cervantes M. J. C. (2018). L*os Derechos Humanos de las personas Transgénero, Transexuales y Travestis*. CNDH. https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/31-dh-transgenero.pdf
Istituto Superiore di Sanità. (2020). *Sexualidad*. INFOOTRANS. https://www.infotrans.it/es-schede-115-sexualidad_personas_transgenero.

Redacción:
Psic. Diana Laura Gómez Meléndez
Prestadora de Servicio Social

Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto
Académica responsable del PROSEXHUM •

¡No olvides seguirnos en nuestras redes sociales!

@prosexhum_unam

Escríbenos al siguiente correo:

servicios.prosexhum.psicologia@unam.mx

Conoce **el término del mes...**

Procrastinación

Imagen: Freepik

> La procrastinación es un fenómeno complejo y existe una gran heterogeneidad entre los procrastinadores.

Las diferencias de acción y hábitos de postergar actividades que tienen un tiempo predeterminado, generan una sensación de ansiedad e inquietud al dejar algo pendiente, y preferir acciones que pueden ser gratificantes pero irrelevantes. Es un trastorno de afrontamiento que a todos nos llega a suceder en mayor o menor medida.

Neil Fiore y algunos autores han clasificado algunos tipos de postergadores crónicos:

- **Evitadores**, evitan tareas por ansiedad o miedo al fracaso.
- **Por necesidad de activación extrema**, posponen hasta el último momento.
- **Por indecisión**, dudan cómo abordar la tarea y pasan mucho tiempo planificando.
- **Perfeccionista**, analiza y organiza, pero no concluye por sus estándares muy altos.
- **Por distracción**, dificultad para enfocar la atención.
- **Esporádico**, solo en ciertas situaciones o tareas.
- **Crónico**, habitual en diversas áreas.
- **Estresado o abrumado**, posterga como un mecanismo de escape al estrés.

Estos tipos pueden combinarse o cambiar en diferentes momentos. Las situaciones que más procrastinamos son: quehaceres cotidianos, cambio de hábitos dañinos, tareas escolares o laborales, provocando una sensación de caos, de no poder lograr metas, con sentimientos de frustración, insatisfacción, inseguridad y estancamiento (Johansson, Rozental, y Edlund, 2023).

La procrastinación se atiende como un problema de autorregulación y organización del tiempo, con terapias como la cognitivo-conductual para identificar los patrones de pensamiento y comportamiento, para establecer el cambio de metas claras y alcanzables, con planes de acción realistas y concretos; *la técnica de los 2 minutos, el método Pomodoro*, programas para el manejo del estrés y la ansiedad, la gestión del tiempo y la toma de decisiones, con técnicas de relajación, meditación y otras prácticas de bienestar emocional, para evitar que se convierta en un problema crónico que afecte negativamente tanto el aprovechamiento académico, como la vida cotidiana (Schouwenburg, Lay, y Ferrari, 2004).

Se ha encontrado que los estudiantes con altos niveles de procrastinación también presentan una salud mental deteriorada, con síntomas de depresión, ansiedad, estrés crónico, e incluso comportamientos nocivos, como: el consumo de alcohol y nicotina, sueño insuficiente, sedentarismo, aislamiento. Aunque, estas correlaciones no son causa y efecto, es verdad que cuando aparece una, la otra incrementa su intensidad; y es más probable detectar impulsividad y distraibilidad, y algunos problemas emocionales por la baja autorregulación del propio comportamiento.

Es necesario que quienes se identifican como procrastinadores soliciten terapia en los servicios de salud mental, y

Continúa en la página 20.

Viene de la página 19.

tener la convicción y el compromiso de cambiar los hábitos (Schouwenburg, Lay, y Ferrari, 2004).

Referencias:

Johansson F., Rozental A., y Edlund K., (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Netw Open. 2023;6*(1) :e2249346. https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800006?resultClick=3#google_vignette

Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., y Ferrari, J. R. (Eds.). (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association. https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1037/10808-000.

Libros electrónicos:

Amaya, S., Shoemaker D., y Vargas, M. (Eds.) (2024). *Oxford Studies in Agency and Responsibility Volume 8: Non-Ideal Agency and Responsibility*. OUP.

Chrisoula, A., Mark D. y White, M.D. (Eds.) (2010). T*he Thief of Time: Philosophical essays on procrastination*. OUP.

Insperger, T., Milton, J. (2021). *Delay and Uncertainty in Human Balancing Tasks*. Springer.

Artículos:

Atalaya Laureano, C., y García A. L. (2019). Procrastinación. *Rev. de investigación en psicología, 22*(2).

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, V.2* (51), Universidad Complutense de Madrid, España.

Sánchez-Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas, Vol. 5* (2) http://hdl.handle.net/10983/604

Películas:

Synecdoche, Nueva York (2008)*, Espacio de oficina* (1999) *y El fin del mundo* (2013)

Redacción:
Mtra. María Guadalupe Reynoso Rocha
Técnica Académica Titular "A" T. C.

Dr. Fermín López Franco
Coordinador del Centro de Documentación
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero" •

Sabías que...

Reserva cognitiva (RC)

Según el *Tesauro de Psicología de la American Psychological Association*, la RC es "la capacidad del cerebro adulto de soportar los efectos de una enfermedad o lesión sin manifestar síntomas clínicos de disfunción y de recurrir a la adquisición activa y al uso diferencial de numerosas estrategias cognitivas sofisticadas para procesar información, resolver problemas y realizar tareas". Es decir, es un importante componente protector activo de los recursos psicológicos que un sujeto logra desplegar para resolver de forma eficiente y eficaz las diversas tareas que demandan la activación de procesos cognitivos, tales como la atención, la memoria, el lenguaje, y las habilidades visoespaciales.

Por su parte, Stern (2003) define la reserva cognitiva como un conjunto de recursos del cerebro que permiten el reclutamiento de redes neuronales adicionales o la ejecución de estrategias cognitivas para el procesamiento, con lo que se optimiza su funcionamiento a través de mecanismos de compensación.

Continúa en la página 21.

Imagen: Freepik

Viene de la página 20.

Dentro de las experiencias de vida vinculadas con los niveles de reserva cognitiva se pueden mencionar el nivel educativo, el grado de complejidad implicado en la actividad laboral, la realización de actividades físicas, de esparcimiento, algunos factores vinculados con el estilo de vida, el bilingüismo y algunas actividades de estimulación cognitiva.

Los factores más frecuentemente vinculados con la reserva cognitiva son:

1. **Educación.** Este factor resulta ser protector del declive cognitivo normal del envejecimiento. Adultos con mayores niveles educativos tienen una mejor ejecución en pruebas cognitivas y tienen un bajo riesgo de padecer pérdidas cognitivas relacionadas con la edad y demencia, por lo que es un factor sumamente relevante para la formación de un alto nivel de reserva cognitiva.

2. **Demandas en el trabajo.** Exponerse a altas demandas cognitivas y sociales en la ocupación laboral es un factor que promueve un mayor nivel de reserva cognitiva. Un bajo nivel de vida laboral es un factor que se relaciona con el incremento del riesgo de padecer demencia.

3. **Actividades de esparcimiento.** El nivel de participación en estas actividades también es relevante para el nivel de reserva cognitiva, ya que se ha reportado que participar en actividades como leer, convivir con amigos, viajar, aprender cosas nuevas, practicar deporte, entre otras, se asocia con un nivel más alto de reserva cognitiva y con menor riesgo de padecer demencia.

Referencia:

Stern, Y. (2003). The Concept of Cognitive Reserve: A Catalyst for Research. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 25*(5), 589–593. https://doi.org/10.1076/jcen.25.5.589.14571

Para saber más, consulta:

Díaz, U., Buiza, C. y Yanguas, J. (2009). Reserva cognitiva: evidencias, limitaciones y líneas de investigación futura. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 45(3), 150-155. DOI: 10.1016/j.regg.2009.12.007

Meléndez Moral, J. C., Mayordomo Rodríguez, T., y Sales Galán, A. (2013). Comparación entre ancianos sanos con alta y baja reserva cognitiva y ancianos con deterioro cognitivo. *Universitas Psychologica, 12*(1), 73-80. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-1.casa

Mendoza Gálvez, I. A. (2017). *Relevancia de la reserva cognitiva en el deterioro cognitivo y la recuperación de pacientes con accidente cerebrovascular y traumatismo craneoencefálico.* Tesis de Licenciatura en Psicología. FES-Iztacala, UNAM.

Reynoso-Alcántara, V., Guiot-Vázquez, M. I., y Diaz-Camacho, E. J. (2018). Modelo de reserva cognitiva: orígenes, principales factores de desarrollo y aplicabilidad clínica. *Revista Mexicana de Neurociencia, 19*(2), 62–73.

Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserveconcept. *Journal of the International Neuropsychological Society* .8, 448-460. doi: https://doi.org/10.1017/S1355617702813248

Stern, Y. (2009). *Cognitive Reserve*. (10): 2015-2028. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.004v

Redacción:
Lic. Abraham Castro Romero
Técnico Académico Asociado "B" T. C.

Dr. Fermín López Franco
Coordinador del Centro de Documentación
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero" •

Acta de Investigación Psicológica

La Sustancia Gris Periacueductal (SGP) es una región ampliamente estudiada sobre las respuestas defensivas integradas y comportamientos de tipo ansiedad. Sin embargo, recientemente se ha demostrado su papel sobre el consumo de drogas/alcohol, principalmente en la etapa de recaída, la cual está asociada a la ansiedad. Autores(as) de la Facultad de Psicología de la UNAM pusieron a prueba el efecto del neuropéptido-Y (NPY) sobre la SGP dorsal (SGP-D) sobre el comportamiento de tipo ansiedad en ratas Wistar macho. Los resultados confirmaron que la administración intra SGP-D de NPY es un sistema neurotransmisor modulador clave en el comportamiento similar a la ansiedad. Además, el NPY aumentó significativamente tanto la ingesta de alimentos como de sacarosa y disminuyó el consumo de alcohol en el modelo de consumo voluntario de sacarosa y alcohol a diferentes concentraciones.

Consulta nuestro catálogo aquí:
Acta de Investigación Psicológica

Psiconocimiento **online**

Recursos psicológico-académicos virtuales

CORE

Foto: https://core.ac.uk/

CORE. Es un agregador de artículos de acceso abierto, que es resultado de las investigaciones financiadas con fondos públicos y que se han publicado en repositorios y revistas de todo el mundo. Recoge documentos alojados en repositorios institucionales y temáticos, y en revistas de acceso abierto. Ofrece una completa base de datos bibliográfica de la literatura académica mundial, siendo una de las más accesibles colecciones del mundo de artículos de investigación de acceso abierto a texto completo.

CORE, es además un servicio sin ánimo de lucro que proporciona el acceso a colecciones de datos, a investigadores, instituciones académicas y público en general.

Consulta Open Textbook Library en
https://core.ac.uk/

Redacción:
Lic. Juan Sergio Burgoa Perea
Técnico Académico Asociado "C" M. T.

Dr. Fermín López Franco
Coordinador del Centro de Documentación
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero" •

SASE
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**

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

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 (Básico*) 13:00 a 15:00 (Básico*)
Del 7 al 11 de abril	10:00 a 12:00 (Intermedio*) 14:00 a 16:00 (Básico*)
Del 5 al 9 de mayo	10:00 a 12:00 (Básico*) 14:00 a 16:00 (Básico*)
Del 19 al 23 de mayo	9:00 a 11:00 (Básico*) 14:00 a 16:00 (Intermedio*)
Del 26 al 30 de mayo	10:00 a 12:00 (Básico*) 13:00 a 15:00 (Básico*)

***NOTA:** el curso consta de dos niveles: básico e intermedio. Para cursar el nivel intermedio, es obligatorio cursar el básico.

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-ABRIL (cursos presenciales)	
Del 31 de marzo al 4 de abril	10:00 a 12:00 17:00 a 19:00
Del 7 al 11 de abril	10:00 a 12:00 17:00 a 19:00
Del 21 al 25 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

Consulta el **Boletín de Novedades Biblioráficas y Hemerográficas Marzo 2025**

Convocatorias

El Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM)
te invita a participar en los

Círculos de reflexión entre mujeres

Facilitan:
Mtra. Tania Juliette Taylo Hernández
Mtra. Ester Alejandra Rosado Pulido

Se entregará constancia de participación
asistiendo al menos a 2 de 3 círculos

Dirigido a mujeres estudiantes
de la comunidad UNAM
en las siguientes fechas:

10 de abril 2025 | 8 de mayo 2025

Facultad de Psicología, UNAM

Servicio Social

Atención psicosocial para el abuso sexual infantil

Clave: SS-2025-12/156-4153

Posibilidad de beca
DGAPA PAPIME PE304225

Carreras:
Psicología (área clínica o educativa)
Derecho
Trabajo Social
Diseño
Comunicación

Informes:
dra.cristinaperezaguero@comunidad.unam.mx

II CONGRESO INTERNACIONAL

DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO,
LA SALUD OCUPACIONAL
Y LAS ORGANIZACIONES
FP-UNAM

XVII COLOQUIO DE PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

Informes:
Coordinación de Psicología Organizacional
congreso.organizacional.fp.unam@gmail.com

REVISA LA
CONVOCATORIA :

9, 10 Y 11
SEPTIEMBRE, 2025

11° Premio universitario de tesis
sobre Trata de Personas

Fecha de cierre: 27 de junio de 2025
Publicación de resultados: 10 de octubre 2025

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

Categorías:
Licenciatura | Maestría | Doctorado

Cualquier duda o aclaración sobre esta convocatoria será resuelta por medio del correo: **catedra.trata@gmail.com**

9° Concurso de ensayo
sobre Trata de Personas

Fecha de cierre: 27 de junio de 2025
Publicación de resultados: 10 de octubre 2025

Con el objetivo de promover la reflexión en torno a este complejo fenómeno social

Categorías
Licenciatura | Maestría | Doctorado

Cualquier duda o aclaración sobre esta convocatoria será resuelta por medio del correo: **catedra.trata@gmail.com**

8° Concurso de contenido multimedia
sobre Trata de Personas

Fecha de cierre: 27 de junio de 2025
Publicación de resultados: 10 de octubre 2025

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

Categorías:
Licenciatura | Maestría | Doctorado

Cualquier duda o aclaración sobre esta convocatoria será resuelta por medio del correo: **catedra.trata@gmail.com**

Actividades académicas

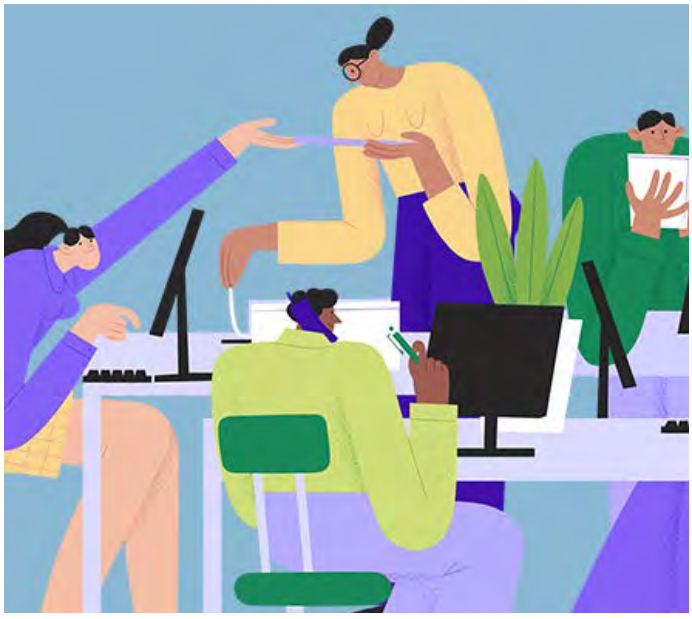
FIESTA DEL LIBRO Y LA ROSA 2025 UNAM

Exilio, memorias y reencuentros

25 al 27 de abril

#fiestalibroyrosa
@CulturaUNAM
fiestadellibroylarosa.unam.mx

libros unam · Publicaciones y Fomento Editorial · culturaUNAM · UNAM



MARTES 1 DE ABRIL | 12:00 h | CICLO DE CONFERENCIAS

UNAMirada desde la Psicología:

Bienestar en el trabajo: Descubre la NOM-035

Ponente: Dr. Carlos Rodrigo Alonso Peniche Amante

Actividad presencial y en línea

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

Transmisión en vivo por YouTube:
UNAM Psicología UDEMAT

MARTES 1 Y MIÉRCOLES 2 DE ABRIL DE 2025 | SIMPOSIO

2do Simposio: Investigación en México sobre el Transforno del Espectro Autista

Por el Instituto de Fisiología Celular, UNAM

Actividad presencial

Registra tu asistencia aquí

Auditorio "Antonio Peña"
15:00 a 18:00 h

Transmisión en vivo por YouTube:
Instituto de Fisiología Celular, UNAM

9, 10 Y 11 DE ABRIL DE 2025 | 10:00-15:00 h. | CICLO DE CONFERENCIAS

La División de Estudios Profesionales por medio de la Coordinación de Psicología Organizacional invitan a la:

Tercera Jornada de Psicología de la Salud Organizacional y del Trabajo

Ambientes de trabajo saludables, bienestar y transformación del entorno laboral

Actividad en línea

Revisa aquí el programa

Transmisión en vivo por YouTube:**UNAM Psicología UDEMAT**

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

Con apoyo del Proyecto DGAPA-PAPIME 307223

PODCAST | DISPONIBLE EN SPOTIFY

UNAMente
Psicología para psicólog@s

Un podcast educativo en el que se comparten y platican temas de la carrera de Psicología

Escucha el podcast aquí

Instagram: @podcast_unamente
Facebook: Podcast UNAMente

PUNTOS CULTURA UNAM

cultura UNAM | UNAM Nuestra gran Universidad | comunidad cultura UNAM

¿No sabes que escribir en tu reseña para ganar **Puntos Cultura UNAM**?

no te preocupes aquí te dejamos una guía

Primero debes saber que las actividades en las que hayas participado puedes ganar de 50 a 70 puntos. Tienes hasta siete días después de la actividad. Libros y revistas que hayas adquirido con tus puntos no hay límite de tiempo **Y no te olvides que es una reseña por evento.**

Comencemos con los lineamientos

- Para que sean válidas, las reseñas que subas deben tener las siguientes características:

1. Escribe los datos generales del evento o la publicación, y una breve sinopsis en la que expongas tu opinión, no menor a 200 palabras.
2. **¡Se tú mismo al escribir!** Las reseñas deben ser originales y claras. Si se detecta un plagio, se suspenderá tu cuenta de manera permanente.
3. **Ten cuidado con la ortografía.** Revisa tu texto las veces que sean necesarias. La reseña debe ser clara.
4. **No utilices** groserías, insultos, comentarios racistas, xenófonos, sexistas o discriminatorios.

En cuanto tu reseña haya sido revisada y validada, se te abonarán tus puntos.

Puedes acumular los que quieras, con sólo dar tu opinión.

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**

Mayo 2025

cultura UNAM | UNAM Nuestra gran Universidad

EXPOSICIÓN

Annlee: No Ghost Just a Shell

Philippe Parreno, Pierre Huyghe y Dominique Gonzalez Foerster (FR) | Curaduría: Anaïs Lepage (FR)

Esta muestra expone, tres videos animados en torno al personaje de Annlee, en el marco del proyecto *No Ghost Just a Shell* (1999-2002) de Philippe Parreno y Pierre Huyghe (FR), en colaboración con Dominique Gonzalez-Foerster (FR). Los videos de la muestra pertenecen a la colección del Museo de Arte Moderno de París.

Casa del Lago
Sala 5 "Nacho López"

Míercoles a domingo
De 11:00 a 18:00 h (ENTRADA LIBRE)

TALLER

Taller Abstracción natural

Imparte: Mónica Ortega | Talleres especiales

En el marco de la exposición *La naturaleza íntima de la vida. Ernst Saemisch*, el "Taller Abstracción natural" buscar observar, analizar y reflexionar sobre la relación entre la comunidad y la naturaleza en un contexto propio, desarrollando la habilidad de expresión, a través del dibujo y la abstracción usando diferentes técnicas.

Colegio de San Idelfonso
Sala 13

Del 8 de marzo al 12 de abril
ENTRADA LIBRE

TEATRO

Django con la soga al cuello

De Antonio Vega | Obra de teatro

Es una obra teatral creada por Antonio Vega, que surgió como un proyecto digital durante la pandemia. Esta obra, explora con esperanza el tema de la depresión, se transformó en una versión teatral gracias a Teatro UNAM. Con la música original de Cristóbal Mar-Yan, la obra es descrita como un "pequeño western" que mezcla teatro, cine, cuento y títeres.

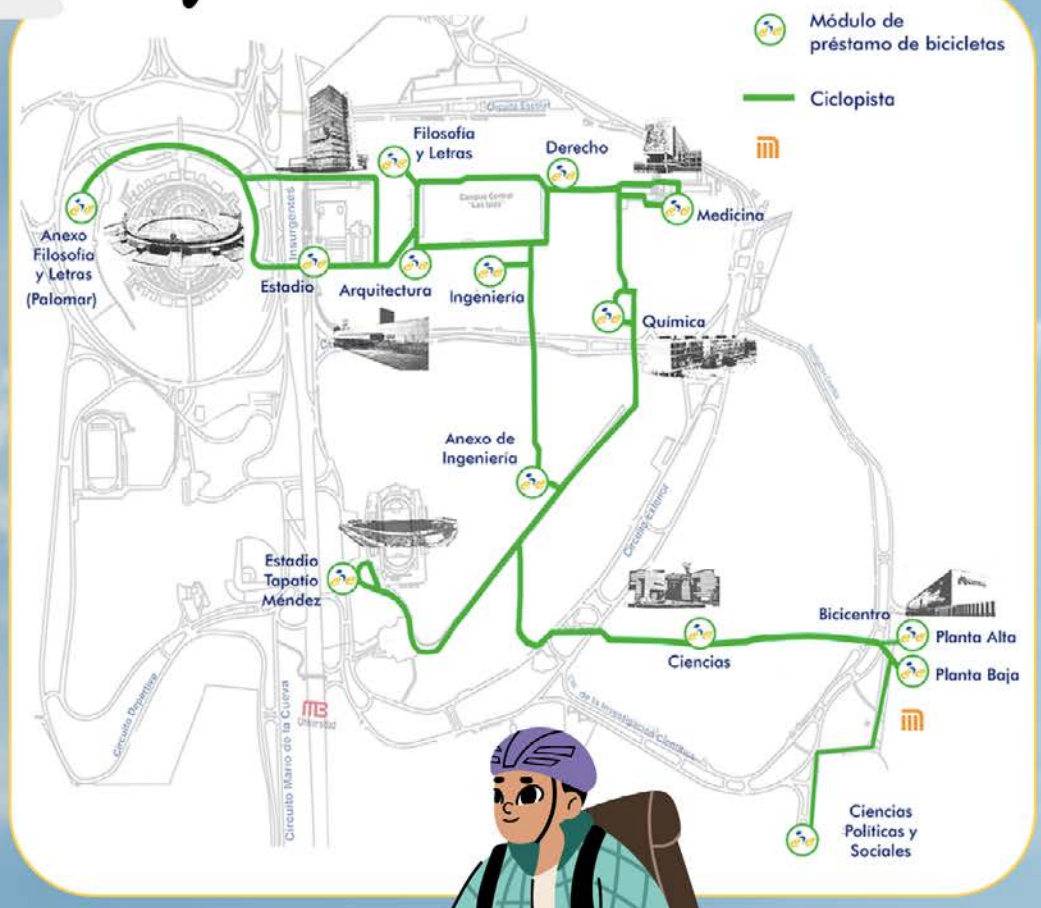
Centro Cultural Universitario
Teatro Juan Ruiz de Alarcón

Del 20 de marzo al 27 de abril
Costo: $150 MXN

Consulta la guía mensual de actividades de Cultura UNAM en **www.cultura.unam.mx**

EXPLORA CONECTA y PEDALEA en Ciudad Universitaria

BICIPUMA



¿Listo para explorar CU sobre ruedas?

¡Consulta el mapa de la ciclovia y planificatu próxima aventura!

Horarios de servicio

De lunes a viernes de 6:30 a 16:30 h

Para más información consulta: **https://www.dgsgm.unam.mx/bicipuma.html**

UNAM Nuestra gran Universidad

IGUALDAD DE GÉNERO UNAM

Actividades sobre género

LA COORDINACIÓN PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO EN LA UNAM (CIGU)
te invita a conocer el

PROGRAMA INTEGRAL DE TRABAJO CON HOMBRES (PROITH)

Es una apuesta institucional de la UNAM que reconoce la necesidad de incluir de manera transversal y focalizada a los hombres universitarios en los esfuerzos para garantizar el derecho a la igualdad de género, entendiendo que su forma ción subjetiva, construida a partir de los mandatos de la masculinidad, está asociada con distintas formas de violencia, discriminación y desigualdad que se reproducen en el ámbito de la Universidad.

Conoce acerca del programa PROIHT 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

Defensoría de los Derechos Universitarios
Igualdad y Atención de la Violencia de Género
Facultad de Psicología
Informate acerca del
PRIMER CONTACTO
Y ORIENTACIÓN JÚRIDICA
ANTE HECHOS POSIBLEMENTE
CONSTITUTIVOS
DE VIOLENCIA DE GÉNERO
https://bit.ly/48FtRG8

Defensoría de los Derechos Universitarios
Igualdad y Atención de la Violencia de Género
Facultad de Psicología
Descarga la
APLICACIÓN
S. O. S UNAM
REPORTA TU EMERGENCIA
S.O.S
www.sos.unam.mx

Defensoría de los Derechos Universitarios
Igualdad y Atención de la Violencia de Género
Facultad de Psicología
Conoce acerca de los
CENTROS DE
JUSTICIA PARA
MUJERES (CJM)
https://bit.ly/48FtRG8

Facultad de Psicología
CInTG
SUA PSICOLOGÍA UNAM
SA PSICOLOGÍA UNAM
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

Ethos para la psicología

Anonimato y confidencialidad en la ética

> En el ámbito de la investigación biomédica o social, las palabras anónimo y confidencial suelen utilizarse como sinónimos, aunque tienen significados diferentes.

La palabra anónimo hará referencia a que se omite el nombre e identidad de una persona autora de una obra, escrito, dicho o acción, tanto porque no se conoce o porque se desea ocultarlo (Anguita y Sotomayor, 2011). Para garantizarlo se deberá evitar recolectar información sobre la identidad de la persona o cualquier dato personal.

La palabra confidencial se refiere a asuntos o hechos que se realizan en confianza, por lo que la persona que confía requiere que, aunque se conozca su identidad, se preserve en secreto (Anguita y Sotomayor, 2011). Para garantizarla se pueden utilizar códigos para almacenar los datos, se pueden proteger los archivos u otras medidas

En la investigación revelar la identidad puede causar daño a la persona, a este fenómeno se le ha llamado daño por información, especialmente entendido por el impacto social que puede ocasionar a una persona cuando su información es revelada (Hall, 2017). Ejemplos de este tipo de daños son perder el respeto de las personas que le conocen o recibir discriminación o malos tratos en sus actividades sociales.

La confidencialidad de información personal es un derecho, por ello es un valor y requerimiento ético que aplica siempre. En nuestro país, la revelación de información anónima y confidencial puede tener consecuencias jurídicas (consultar la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares. Diario Oficial de la Federación, 2010).

Referencias:

Anguita, M. V. & Sotomayor, M. A. (2011). ¿Confidencialidad, anonimato?: las otras promesas de la investigación. *Acta Bioethica, 17*(2), 199-204.https://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v17n2/a06.pdf

Diario Oficial de la Federación. (2010). *Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares*. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPDPPP.pdf

Hall, R. T. (2017). *Ética de la investigación social*. Unidad de Bioética. Universidad Nacional Autónoma de Querétaro.

Visita la página del:
Comité de Ética de la Investigación

Redacción:
Dra. Angélica Juárez Loya
Vocal del Comité de Ética de la Investigación

Dra. María Emily Reilko Ito Sugiyama
Profesora Titular "C" T. C.
Presidenta del Comité de Ética de la Investigación •

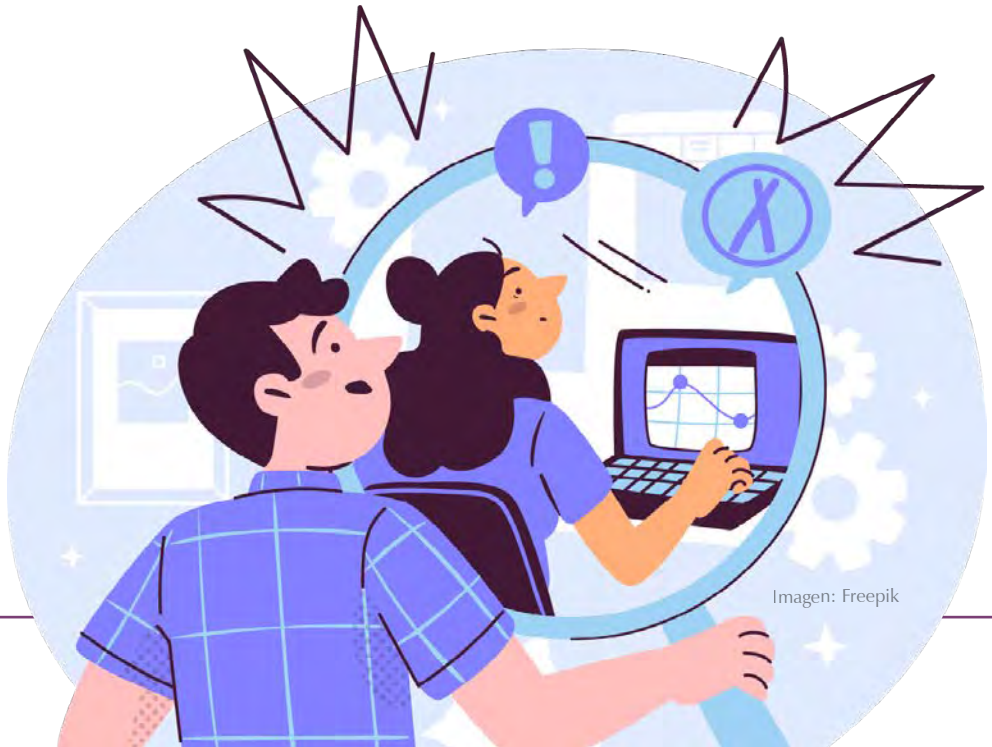


Imagen: Freepik

¡Nueva sección!

Psicología Ambiental, hoy

Desperdicio de alimentos

¿Qué se puede hacer?

PRIMERA INTERROGANTE

¿En qué se diferencian la pérdida de alimentos y el desperdicio de alimentos?

Lo primero tiene que ver con la cadena de suministro, como es la producción, la poscosecha y procesamiento, mientras que lo segundo ocurre al final de la cadena alimentaria es decir, en el consumo final en el que participamos todos los consumidores (FAO, 2012).

SEGUNDA INTERROGANTE

(Si formamos parte de los consumidores)

En promedio ¿cuántos alimentos desperdiciamos?

En **México** se desperdician **94 kg** per cápita por año (UNEP,2021), mientras que a **escala mundial**, según el "Informe sobre índice de desperdicios de alimentos", realizado en 2022, se desperdician **79 kg** per cápita por año (PNUMA, 2024).

Estos datos tal vez no digan mucho por sí mismos, pero si se considera que el 19% de la producción de alimentos se desperdicia a nivel global en hogares, restaurantes y comercio minorista, y que los hogares desperdician 1,000 millones de comidas, equivalente a 1.3 comidas para personas con hambre (UN; s/f).

Este problema tiene repercusiones en diferentes ámbitos, como lo ambiental, por la cantidad de CO2 que generan los desperdicios, lo social, por la cantidad de personas que no tienen que comer, y lo económico que tiene que ver con todo el proceso de producción y consumo de alimentos y que a su vez impacta en lo ambiental (FAO, 2012, PNUMA, 2024).

El propósito de esta nota es invitarte a la reflexión para incentivar a una concientización sobre un problema que está presente desde hace mucho tiempo, pero que cada día se hace más evidente, por ello a través de una serie de pasos, tal vez, puedes empezar a formar parte del movimiento antidesperdicio impulsado desde diferentes frentes.

Continúa en la página 37.

Imagen: Freepik

Viene de la página 36.

El propósito de esta nota es invitarte a la reflexión para incentivar a una concientización sobre un problema que está presente desde hace mucho tiempo, pero que cada día se hace más evidente, por ello a través de una serie de pasos, tal vez, puedes empezar a formar parte del movimiento antidesperdicio impulsado desde diferentes frentes.

Aquí algunas ideas:

- Planea con anticipación y compra sólo lo que necesitas
- Adopta una dieta saludable y sostenible.
- Elige frutas y hortalizas feas (no desperdicies, por ejemplo los alimentos magullados).
- Se creativo con los alimentos que sobran o maduros, así darás valor a las sobras.

Estas y otras alternativas las puedes encontrar en páginas web, algunas de ellas son FAO (2020) o WWF (s/f).

¡Se partícipe de movimientos a favor de la

preservación
del medio ambiente!

Está en nuestras manos

¡únete!

Referencias:

Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] (2012). *Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo. Alcance, causas y prevención.* https://www.fao.org/4/i2697s/i2697s.pdf

Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] (2020). *15 consejos breves para reducir el desperdicio de alimentos y convertirse en héroe del sector alimentario.* https://www.fao.org/newsroom/story/15-quick-tips-for-reducing-food-waste-and-becoming-a-Food-hero/es

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente [PNUMA] (2024). *Informe sobre el índice de desperdicios de alimentos*. https://www.unep.org/resources/publication/food-waste-index-report-2024

Naciones Unidas [UN] (s/f). *Día internacional de la concienciación sobre la perdida y el desperdicio de alimentos*. https://www.un.org/es/observances/end-food-waste-day

United Nations Environment Programme [UNEP] (2021). *Food Waste Index Report*. https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021

World Wild Forest [WWF] (s/f). *Lucha contra el cambio climático evitando el desperdicio de alimentos*. https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/lucha-contra-el-cambio-climatico-evitando-el-desperdicio-de-alimentos.

Redacción:
Dra. Elizabeth López Carranza
Residencia en Psicología Ambiental
Edificio "D", cubículo 202, 2.° piso •

Acciones para cuidar **el medio ambiente**

Superpoblación

> El efecto negativo de la superpoblación es el consumo desigual y desmedido de recursos. El planeta tiene una capacidad limitada de generación de recursos naturales.

El consumo desmedido de los recursos naturales así como el crecimiento de la producción de energía procedente del carbón, el petróleo y el gas natural (combustibles fósiles) está teniendo un impacto negativo sobre el planeta[1].

Las consecuencias de este desmedido consumo y explotación tienen consecuencias como la deforestación, desaparición de especies, calentamiento global.

La población mundial tardó cientos de miles de años en llegar a los 1,000 millones de habitantes y, en unos 200 años más, se multiplicó por siete. En 2011, la población mundial alcanzó la marca de los 7,000 millones, y hoy se sitúa en torno a los 7,600 millones[2].

Este acelerado crecimiento provoca que los recursos naturales sean insuficientes, o bien, en el caso de los bosques tarden en recuperarse después de ser explotados.

Los vínculos entre la población, el medio ambiente y los recursos naturales están mediados por múltiples factores. El acelerado crecimiento demográfico y la distribución desequilibrada de la población en el territorio -al interactuar con desigualdades sociales y regionales[3].

Dr. Fermín López Franco
Coordinador del Centro de Documentación
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero" •

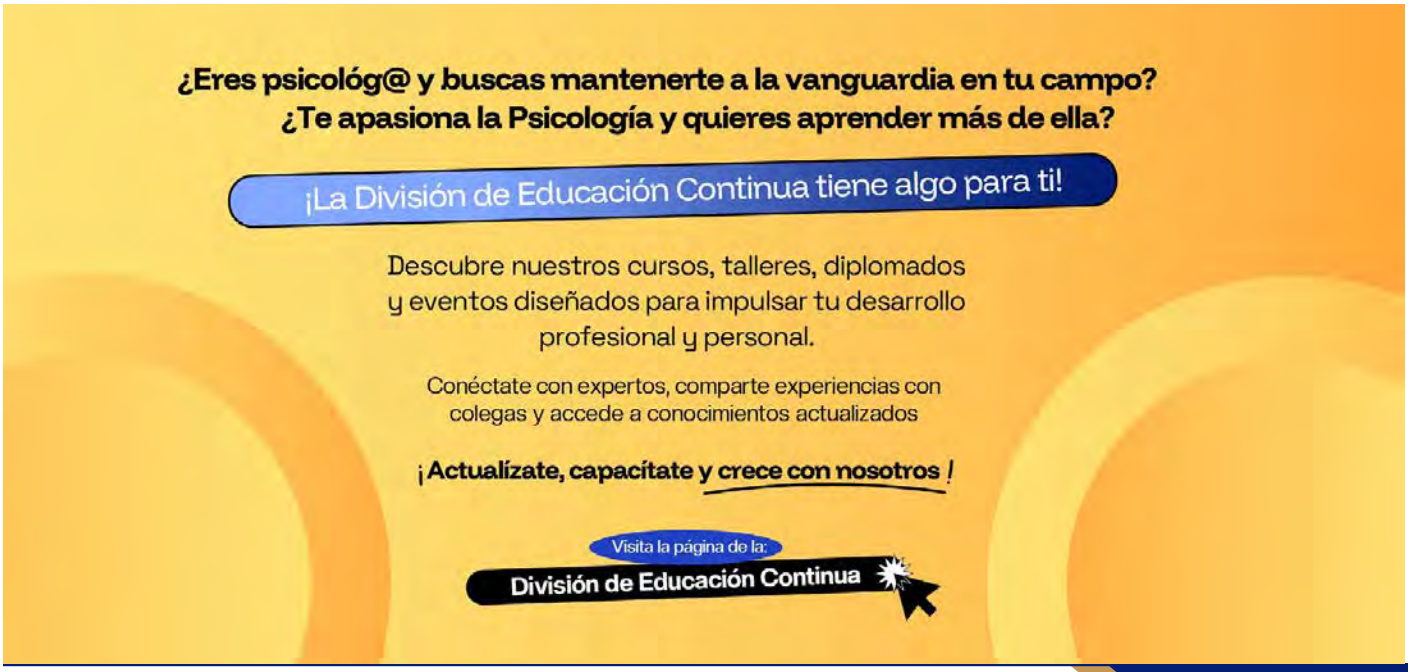
Imagen: Freepik

1. https://acortar.link/a0NuKF
2. https://mexico.unfpa.org/es/topics/poblaci%C3%B3n-y-desarrollo-2
3. https://acortar.link/j4n4nT

División de Educación Continua
de la Facultad de Psicología

2025

Diplomados



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

COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

• DIRECTORIO •

Dra. Magda Campillo Labrandero
Directora

Dra. Sofía Rivera Aragón
Secretaria General

Lic. Alfredo Saúl Montes Granados
Secretario Administrativo

Dra. Irma Yolanda del Río Portilla
Jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación

Mtra. Hilda Paredes Dávila
Jefa de la División de Estudios Profesionales

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

Dra. María Esther Urrutia Aguilar
Jefa de la División de Educación Continua

Comunidad **Psicología**

Boletín Informativo para Alumnos
Es una publicación trimestral. El no. 367 correspondiente al 28 de marzo de 2025, año XXVII, volumen 27, se terminó de elaborar en marzo de 2025, 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: Eduardo Zaldivar López, Revisión técnica: Lic. Irazema Ariadna Guzmán González. Colaboraciones: Víctor R. Cisneros Ocampo e Ing. Jesús Esquivel Martínez (URIDES) y Lic. Augusto A. García Rubio G.
Elaboración: Departamento de Publicaciones

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