



# psicología

## Boletín Informativo para Alumnos

Año XXV Volumen 25 Número 325

10 de febrero de 2021

### Mensaje de fin de semestre 2021-1

El final de un ciclo siempre es momento propicio para tomar un respiro y reflexionar; tanto más cuando éste ha sido particularmente complicado y demandante. Aunque nos hemos ido habituando y adaptando, no cabe duda de que venimos desarrollando nuestras actividades académicas, de estudio y docencia, inmersos en tiempos extraordinarios, llenos de retos y dificultades; destacadamente, de graves riesgos, afectaciones y pérdidas para la salud física, emocional y económica que enfrentamos como sociedad.

Estudiar a distancia, con nuevos modelos y mecanismos, sin los recursos y apoyos de la experiencia directa y la comunicación humana presencial, y a menudo con limitaciones tecnológicas y del espacio y tranquilidad idóneos, demanda mucha mayor concentración y

esfuerzo. Es por ello que felicito a todas y todos nuestros estudiantes por sus logros, empeño y dedicación a lo largo del semestre que concluye... y del semestre previo, que han sacado adelante, a marchas forzadas, prácticamente sin solución de continuidad. Estos esfuerzos, naturalmente, los han desarrollado en una nueva dinámica de coordinación y continua interacción con las y los profesores de la Facultad, quienes también se han volcado sin reparar en energías personales, a acompañar y dar el mejor curso posible a este trabajo, y por ello merecen amplio reconocimiento.

Motivo especial para felicitar y agradecer a nuestros estudiantes constituye su labor de organización, consulta a la comunidad estudiantil y bien fundamentada argumentación condensados en una propuesta de ajuste al

calendario escolar, que planteó la postposición del inicio del semestre 2021-2, del 15 de febrero al 1º de marzo, con la consecuente obtención de un muy merecido periodo de descanso intersemestral de dos semanas. La propuesta fue recibida y analizada por la Comisión de Asuntos Estudiantiles del H. Consejo Técnico de la Facultad (que sin demora organizó una consulta a los claustros docentes de la licenciatura), recogió el contundente apoyo de la planta académica y, más tarde, en sesión extraordinaria del 28 de enero del Consejo, obtuvo la aprobación del pleno, por consenso.

De esta forma, gracias a la expresión organizada de nuestra comunidad estudiantil, al decidido apoyo de profesoras y profesores, y a la pronta y congruente atención de nuestro Consejo Técnico,

*Continúa en la pág. 2*

### CONTENIDO

• Calendario Escolar 2021-2 Aplicable a la Licenciatura y el PUEP	2	• Convocatorias para la elección de representantes estudiantiles de la Licenciatura y del Posgrado en la Comisión de Biblioteca 2021	7	• Acta de Investigación Psicológica	15
• Sesiones de orientación de inicio de semestre 2021-2	3	• La Psicología Escolar cerca de ti ¿Cómo aprovechar mi valioso tiempo?	9	• Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega" Informa ¿Tienes materiales en préstamo?	15
• Semestre 2021-2 Licenciatura Fuentes de información, asesoría y contacto	3	• Curso de Búsqueda de Información Psicológica en Bases de Datos 2021	10	• Lenguaje discriminatorio	16
• Actualización del sistema de evaluación del desempeño docente	4	• Catálogo TESIUNAM a tu alcance	14	• Burbujas de Sexualidad	17
• Secretaría de Administración Escolar (SAE)	5	• Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"	14	• Qué leer... Libros electrónicos en la Biblioteca Digital de la UNAM	19
• Nueva Generación del Programa Único de Especializaciones en Psicología	6	• Cine y Psicología: contando historias "La Demora"	14	• Qué leer... Publicaciones periódicas del Centro de Documentación	21
• Proceso de Selección para Ingresar a la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior MADEMS Campo de Conocimiento: Psicología, Semestre 2022-1	6	• Actividades Coordinación de Centros de Formación	15	• Recomendación para cuidar el medio ambiente	22
				• Cursos, Talleres, Conferencias y Diplomados de la División de Educación Continua	23

Viene de la pág. 1

podemos, a la conclusión de este semestre, contemplar un breve pero muy valioso periodo de descanso y reflexión, que nos permita volver, en marzo próximo, con renovado vigor y decisión, a nuestras mutuas labores,

aportando cada una y cada uno lo mejor de sí a la tarea conjunta de construir más y mejor aprendizaje y conocimiento común de nuestra disciplina, la psicología, para ponerlos al servicio de la sociedad.

Deseo a todas y todos un fructífero y reparador descanso y les envío un afectuoso abrazo. ●

MARÍA ELENA MEDINA MORA



## Facultad de Psicología

### Secretaría General

### Secretaría de Administración Escolar

## Calendario Escolar 2021-2 \*

Aplicable a la Licenciatura y el PUEP, exclusivamente



#### Enero 2021

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

#### Febrero 2021

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

#### Marzo 2021

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

#### Abril 2021

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

#### Mayo 2021

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

#### Junio 2021

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

#### Julio 2021

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

#### Agosto 2021

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

☐ Vacaciones administrativas

- 🟡 Fin del semestre 2021-1
- 🟢 Calificado de Actas 2021-1
- ⊙ Exámenes
- 🔴 Inscripción Extraordinarios 2021-1
- Aplicación Extraordinarios 2021-1
- 🟡 Calificado actas extra 2021-1 del 9 al 18 de febrero
- 🟢 Inscripción 2021-2, 8 - 12 Feb
- 🟢 Período Intersemestral
- 🟡 Inicio del semestre 2021-2
- 🔴 Altas y bajas 2021-2
- 🟡 Asueto académico
- 🔴 Días inhábiles

- 🟡 Fin del semestre 2021-2
- 🟢 Calificado de Actas 2021-2
- ⊙ Exámenes
- 🔴 Inscripción Extraordinarios 2021-2
- Aplicación Extraordinarios 2021-2
- 🟡 Calificado actas extra 2021-2 del 29 julio al 6 de agosto
- 🟢 Inscripción 2022-1, 26 - 30 julio
- 🟢 Período Intersemestral
- 🟢 Inicio del semestre 2022-1
- 🔴 Altas y bajas 2022-1

\* Modificado y aprobado por el H. Consejo Técnico de la Facultad de Psicología en la sesión extraordinaria del 28 de enero de 2021.





## Sesiones de orientación de inicio de semestre 2021-2

DEP  
PSICOLOGÍA  
UNAM

Sigue las transmisiones:

- |   | Febrero                |
|---|------------------------|
| ● Servicios bibliotecarios                | Miércoles 10, 11:00 am |
| ● Infórmate de lo curricular              | Miércoles 10, 5:00 pm  |
| ● Apoyos universitarios extracurriculares | Jueves 11, 11:00 am    |
| ● Trámites de titulación                  | Jueves 11, 5:00 pm     |

Conéctate a nuestro canal y manda tus preguntas en vivo a nuestros ponentes:

<https://www.youtube.com/UNAMPsicologiaUEMAT>



UNAM Psicología UDEMAT

Conmutador de orientación:

55-5025-0855, opción 3

(lunes a viernes, de 10 a 14 y 16 a 19 horas)

Contacto: [dep.psicologia@unam.mx](mailto:dep.psicologia@unam.mx)

Consulta:

<http://www.psicologia.unam.mx/academica/>



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Psicología



## Semestre 2021-2 Licenciatura Fuentes de información, asesoría y contacto

### División de Estudios Profesionales,

[www.psicologia.unam.mx/academica](http://www.psicologia.unam.mx/academica)

Conmutador de orientación: 55-5025-0855 opción 3,  
Lunes a viernes, 10:00 a 14:00 h. y 16:00 a 19:00 h.

Indica tu nombre y número de cuenta  
y motivo de consulta.

[www.facebook.com/dep.psicologia.unam/](https://www.facebook.com/dep.psicologia.unam/)

contacto: [dep.psicologia@unam.mx](mailto:dep.psicologia@unam.mx)

### Secretaría de Administración Escolar,

[www.psicologia.unam.mx/administracion-escolar](http://www.psicologia.unam.mx/administracion-escolar)

contacto: [servicios.escolares.psicologia@unam.mx](mailto:servicios.escolares.psicologia@unam.mx)

### Sistema Universidad Abierta,

[sua.psicologia.unam.mx](http://sua.psicologia.unam.mx)

Comunícate al 55-5622-2246 /55-5622-2231

Lunes a jueves de 10:00 a 12:00 y de 16:00 a 18:00 h.

contacto: [doyaa.sua@gmail.com](mailto:doyaa.sua@gmail.com)

### Más información:

[www.facebook.com/unam.psicologia/](https://www.facebook.com/unam.psicologia/)

[www.facebook.com/sasepsicologia](https://www.facebook.com/sasepsicologia)





## Actualización del sistema de evaluación del desempeño docente



Desde el semestre 2018-1 la Facultad inició el proyecto para la actualización del sistema de evaluación del desempeño docente, atendiendo a las solicitudes de instancias externas a la propia Facultad y del H. Consejo Técnico. El propósito de la evaluación es contar con información sistemática para fomentar una reflexión continua en la planta académica, que tenga como fin la retroalimentación del proceso de enseñanza-aprendizaje en la licenciatura y el apoyo para la formación continua de los profesores.

Con este propósito, se abordó la revisión de los procesos de enseñanza y aprendizaje contemplados en la formación de profesionales de la Psicología, mismos que son objeto de estudio desde sus diversas complejidades, multidimensionalidades y perspectivas. Dentro de los insumos trabajados en la actualización están la literatura especializada en enseñanza efectiva, las opiniones de la comunidad respecto de los atributos que integran el perfil de los profesores destacados, el análisis del contexto, los campos de conocimiento del plan de estudios y las particularidades involucradas en la enseñanza de sus contenidos. La articulación de este proyecto se sustenta en diversas etapas.

Los avances cualitativos son posibles gracias a la participación activa y comprometida del grupo plural de docentes que conforman la Comisión de evaluación docente. Los aportes de los y las académicas de cada claustro han facilitado la consolidación de un espacio de reflexión, discusión y definición de estrategias acordes a nuestro contexto. A este semestre, se ha optimizado la primera etapa, orientada a la enseñanza del Área de Formación General (1° a 4°) del plan de estudios, e incorporado la solicitud del H. Consejo técnico, relativa a tratos discriminatorios, homofóbicos y machistas. Se trata de un proceso institucional gradual, de ajustes y mejoras continuas, guiado por los datos recabados y estándares de evaluación.

A partir del 25 de enero del 2021 se extiende la invitación a la comunidad estudiantil del sistema escolarizado para que conteste la encuesta en línea, de manera voluntaria y confidencial. Las respuestas serán un insumo cuantitativo valioso para fortalecer el sistema. Los resultados tendrán el rigor técnico necesario para entregar a la planta docente una primera versión de análisis que facilitarán la retroalimentación sistemática de la enseñanza-aprendizaje.

Esperamos que este trabajo basado en evidencias, contribuya a tender puentes de reflexión entre la comunidad estudiantil y docente para la formación y mejora continua de los profesionales de la psicología.

La información del proceso se encuentra disponible en:

[www.psicologia.unam.mx/evaldoc/](http://www.psicologia.unam.mx/evaldoc/)

Cualquier inquietud, favor de registrarla en el siguiente enlace:

<https://cutt.ly/MjP46Bi>

o escribir a: [dep.psicologia@unam.mx](mailto:dep.psicologia@unam.mx)

**Dr. Oscar Zamora Arévalo**

*Jefe de la División de Estudios Profesionales*



## Secretaría de Administración Escolar (SAE)

A continuación se mencionan los distintos trámites que la secretaría realiza en emergencia sanitaria (semáforo rojo) 2021, así como los mecanismos que corresponden a cada uno.

### Estudiantes

#### Comprobante de Inscripción del semestre actual 2021-1.

Generación en línea con su número de cuenta y contraseña en:

- Reingreso: <http://www.psicologia.unam.mx/impresion-de-comprobante-definitivo-2021-1/>
- Primer Ingreso: <http://www.psicologia.unam.mx/comprobante-de-inscripcion-primer-ingreso-2021/>

#### Constancia de Inscripción del semestre actual 2021-1.

Generación en línea con su número de cuenta y contraseña en:

- <http://www.psicologia.unam.mx/constancia-de-inscripcion-en-linea-semester-2021-1/>

#### Solicitud de Constancia de Historia Académica sellada y firmada:

Enviar solicitud al correo: [servicios.escolares.psicologia@unam.mx](mailto:servicios.escolares.psicologia@unam.mx)

- Anexar copia de identificación oficial, número de cuenta y nombre completo.
- Se responderá en un lapso no mayor a 5 días hábiles.

### Certificados de Estudios: Trámite suspendido.

#### Titulación

Registro de proyectos con réplica oral (F1).

- Enviar solicitud vía correo electrónico a la coordinación o división que corresponda.

Designación de Jurado (F2).

- Enviar solicitud vía correo electrónico a la coordinación o división que corresponda.

A causa de la situación de emergencia sanitaria actual (semáforo rojo), la DGAE no está dando seguimiento a trámites. Adicionalmente, por las mismas circunstancias, no hay presencia de personal en la Facultad y, en consecuencia, **la SAE no puede de dar citas presenciales para:**

- Emisión y entrega de Certificados de Estudio.
- Recepción de documentación de exámenes profesionales ya realizados.
- Recepción de documentación de diplomados como opción de titulación concluidos.
- Recepción documental para revisión e integración de carpetas de graduación.
- Fecha de examen profesional.

En cuanto existan las condiciones para retomar estas actividades, se emitirá un comunicado para informarlo. Lamentamos mucho los inconvenientes y molestias que estas medidas les causan; se toman para privilegiar en todo momento la protección de la salud y la vida de nuestra comunidad.

La División de Estudios Profesionales tiene programadas diversas Sesiones Informativas de Orientación a Alumnos para el semestre 2021-2. Están anunciadas en:

<http://www.psicologia.unam.mx/sesiones-de-orientacion-a-alumnos-semester-2021-2/>

Para cualquier duda o comentario, escribe a: [servicios.escolares.psicologia@unam.mx](mailto:servicios.escolares.psicologia@unam.mx)

## Nueva Generación del Programa Único de Especializaciones en Psicología

El pasado lunes primero de febrero se publicó la lista de los 69 aspirantes aceptados en el *Programa Único de Especializaciones en Psicología* para formar parte de la Primera Generación de los Planes 2020 de las Especializaciones de Comunicación, Criminología y Poder (22 estudiantes), Intervención Clínica en Niños y Adolescentes (17 estudiantes), Intervención Clínica en Adultos y Grupos (19 estudiantes) y Promoción de la Salud y Prevención

del Comportamiento Adictivo (11 estudiantes).

En esta nueva generación, el 74% de los estudiantes son mujeres y 26% son hombres. La mayoría de ellos (67%) provienen de la Facultad de Psicología de la UNAM, el 13% de Facultades de Estudios superiores, el 10% de Universidades privadas y el 10% restante, de Universidades públicas, estatales y extranjeras como la Universidad Autónoma Metropolitana,

Instituto Politécnico Nacional, Universidad Autónoma de Tamaulipas, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Universidad Autónoma de Guanajuato, Universidad Estatal del Estado de Morelos y Universidad de Nariño (Colombia).

Con ello, damos la bienvenida a esta nueva generación, deseándoles lo mejor en esta nueva etapa de su formación académica.

●



### Difusión 2021

#### A los interesados en la comunidad de la Facultad

La Coordinación General de Estudios de Posgrado y el Programa de Maestría en Docencia para la Educación Media Superior de la UNAM convocan a los aspirantes interesados de México y del extranjero, a participar en el:

**Proceso de Selección para Ingresar a la Maestría en Docencia para la Educación Media Superior MADEMS**  
Campo de Conocimiento: Psicología, Semestre 2022-1



Registro del 26 de enero al 12 de febrero de 2021



Convocatoria, registro e instructivo disponibles en:  
<http://madems.posgrado.unam.mx/ingreso/actual.html>



Mayores informes: Mtra. Hilda Paredes Dávila  
Responsable de la Docencia de MADEMS-Psicología, C.U.  
[mademsfpsic@gmail.com](mailto:mademsfpsic@gmail.com)



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Psicología



## Convocatorias para la elección de representantes estudiantiles de la Licenciatura y del Posgrado en la Comisión de Biblioteca 2021

La Comisión de Biblioteca de la Facultad de Psicología invita a la comunidad estudiantil a postularse para formar parte de la misma, como representantes de la comunidad estudiantil de licenciatura y posgrado.

Conoce las funciones de la Comisión, las convocatorias con los requisitos y los documentos necesarios en la página de la Facultad de Psicología.

<http://www.psicologia.unam.mx/convocatorias-para-eleccion-de-representantes-estudiantiles/>

Puedes inscribirte hasta el próximo miércoles 17 de febrero de 2021.



PSYCHOLOGY IN THE 21ST CENTURY:  
OPEN MINDS, SOCIETIES & WORLD

The 32<sup>nd</sup> International Congress of Psychology  
PRAGUE 2020 / Czech Republic



~~PRAGUE, 19<sup>th</sup> - 24<sup>th</sup> July, 2020~~

ICP 2020 Rescheduled to 18-23 July 2021!

Oprime sobre la imagen para ir al enlace

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA


**40º CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA**  
16 al 19 de FEBRERO 2021  
*"Contribución de la Psicología ante los desafíos del desarrollo sustentable"*

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
COORDINACIÓN DE PSICOBIOLOGÍA Y NEUROCIENCIAS**Ciclo de Conferencias**  
**Fronteras en la Cognición**

Organizador: Dr. Octavio García

**24 de febrero, 13:00 hrs**  
**¿Qué caracteriza a los procesos cognitivos?**  
**La minimización del error predictivo como ejemplo representativo**Dra. Alejandra Ciria Fernández Varela  
Facultad de Psicología, UNAM

Transmisión en el canal de



UNAM Psicología UDEMAT

<https://www.youtube.com/UNAMPsicologiaUEMAT>

Laboratorio de Neurobiología del Síndrome de Down



culturaUNAM

**Cine en línea**  
NUEVA TEMPORADA

## La Psicología Escolar cerca de ti

### ¿Cómo aprovechar mi valioso tiempo?

Administrar el tiempo es una capacidad importante. Para determinar tus metas del día, semana o mes, hazte las siguientes preguntas sobre tus actividades.

- ¿Cuáles son urgentes y cuáles importantes? ¿Hay alguna que puedas delegar? ¿Asigno tiempo a cada una?
- ¿Cuáles implican más esfuerzo, tiempo o atención?
- ¿Cuál puede iniciar mientras haces otra?, ¿En cuáles los hijos pueden colaborar según su edad?
- ¿En qué momento del día me distraigo más porque mis hijos necesitan de mi dirección o atención?

- ¿Reconozco mis “ladrones del tiempo”?, son esas actividades que pienso me tomarán poco tiempo, pero al final les dedico mucho más (redes sociales, mascotas, series, conversaciones, etc.)
- ¿Doy tiempos específicos a descansos, comida o convivencia durante el día?

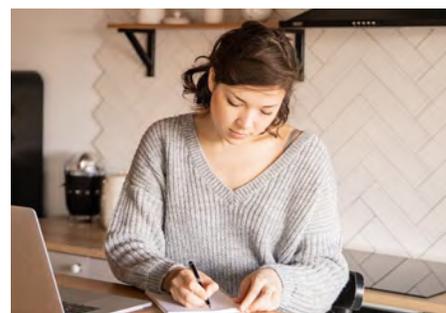
Recuerda que el ser estudiante de Psicología no te hace perfecto, pero podría ayudarte a ser más cuidadoso con tu persona y tus hijos, un inicio es tomar conciencia de la administración del tiempo que realizas.

Elaboró:

Dra. Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo.  
Tutora del Programa de Maestría en Psicología.

Residencia en Psicología Escolar. ●

Para más información:  
prepseunam@gmail.com






## 3º edición del Día de la mujer y la niña en la ciencia

**FEBRERO 11 Jueves 16 hrs**  
**En línea • 2021**

Cupo limitado  
**zoom**

INSCRIPCIONES: [exploradores@correo.nucleares.unam.mx](mailto:exploradores@correo.nucleares.unam.mx)



Niñas, niños y jóvenes  
De 4 a 15 años







### Biblioteca “Dra. Graciela Rodríguez Ortega”

La Biblioteca “Dra. Graciela Rodríguez Ortega”, te invita a inscribirte a los cursos en línea que se impartirán próximamente, donde aprenderás a utilizar los recursos impresos y electrónicos, identificarás bases de datos especializadas en psicología, podrás elaborar estrategias de búsqueda entre otras habilidades.

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN- REGÍSTRATE en el curso llenando el siguiente formulario. En caso de que NO HUBIERA CUPO en el horario y fecha que selecciones se te enviará un correo con las fechas disponibles.  
<https://forms.gle/99B8JQrr2MBsqhxG7>

Si tienes algún problema con tu registro envía un correo a la:  
Lic. Zila Martínez Martínez, Coordinadora de la Biblioteca  
[zilam@unam.mx](mailto:zilam@unam.mx)

¡Te esperamos!

MES	HORARIO	HORARIO
<b>FEBRERO</b>		
15 al 19	12:00 a 14:00	13:00 a 15:00
22 al 26	13:00 a 15:00	16:00 a 18:00
<b>MARZO</b>		
1 al 5	12:00 a 14:00	14:00 a 16:00
8 al 12	11:00 a 13:00	16:00 a 18:00
22 al 26	13:00 a 15:00	17:00 a 19:00
<b>ABRIL</b>		
5 al 9	12:00 a 14:00	14:00 a 16:00
12 al 16	11:00 a 13:00	16:00 a 18:00
19 al 23	12:00 a 14:00	13:00 a 15:00
26 al 30	11:00 a 13:00	17:00 a 19:00


**CENTRO DE DOCUMENTACIÓN  
DR. ROGELIO DÍAZ GUERRERO**
**Curso de Búsqueda de Información  
Psicológica en Bases de Datos 2021**


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

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

**Requisitos para poder tomar el curso por Zoom:**

- Computadora con cámara Web, conexión a internet y micrófono.

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

**\*El curso se impartirá en 4 días en sesiones de 2 horas y media.**

FECHAS	HORARIOS
<b>FEBRERO</b>	
15-19	12:00 a 14:00 h.
22-26	17:00 a 19:00 h.
<b>MARZO</b>	
1-5	10:00 a 12:00 h.
8-12	12:00 a 14:00 h.
16-19*	17:00 a 19:30 h.

**Servicios virtuales que se Ofrecen Durante el Confinamiento**

- Orientación de usuarios
- Formación de usuarios
- Referencista en línea
- Suministro de documentos
- Curso de Búsqueda de Información en Bases de Datos
- Boletines de adquisiciones bibliográficas
- Boletín temático de publicaciones periódicas
- Obtención de documentos
- Guías para generar cuentas de acceso remoto
- Expedición electrónica de cartas de no adeudo
- **Digitalización de dos o tres capítulos de libros impresos del acervo del Centro de Documentación\***
- Página web: <https://psg-fp.bibliotecas.unam.mx/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/cedoc.facultad.psicologia>

A la comunidad de la Facultad le recordamos que los recursos en línea (Biblioteca Digital UNAM) se conforma de colecciones digitales de libros, revistas, artículos, entre otros. Disponibles las 24 horas del día, a través de los siguientes sitios web:

- <http://www.dgb.unam.mx/>
- <http://www.bibliotecas.unam.mx/>
- <https://www.bidi.unam.mx/>
- <http://www.bibliotecacentral.unam.mx/>

Contacto e inscripciones:  
Mtra. Adriana Cruz Romero  
Coordinadora del Centro de Documentación  
Email: [adcruzro@unam.mx](mailto:adcruzro@unam.mx) o [cedoc.psicologia@unam.mx](mailto:cedoc.psicologia@unam.mx)

**\* Este servicio está sujeto solo en semáforo naranja de la contingencia (se permite al personal del Centro el acceso a la Facultad)**

Virtual  
**V Congreso Nacional de Psicología**  
INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PUBLIC HEALTH PSYCHOLOGY  
**CNP2021**  
[www.cnp2021.es](http://www.cnp2021.es)



**9 al 11  
Julio  
2021**

Psicología  
y Salud  
Pública:  
necesidad y  
oportunidad



Oprime sobre la imagen para ir al enlace



**42** FIL  
Palacio  
de Minería  
— MÉXICO

18 Feb — 1 Mar — 2021  
/ Virtual 

Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería - Virtual  
Universidad Nacional Autónoma de México - Facultad de Ingeniería  
www.filmineria.unam.mx



Síguenos en nuestras redes sociales 



**Simposium**  
Epistemologías intuitivas en la enseñanza  
y aprendizaje de la ciencia y de la filosofía  
16 al 18 de marzo de 2021

 YouTube  UNAM Psicología UDEMAT

<https://www.youtube.com/unam psicologiaudemat>

Proyecto de investigación "Epistemologías personales en docentes y su impacto para la enseñanza de la ciencia y de la filosofía"  
(DGAPA-PAPIIT IN 400319)

<p><b>Martes 16 de marzo</b> AGUSTIN ADURIZ-BRAVO, UBA LAURA BENTEZ GROBET, UNAM ALEJANDRA VELAZQUEZ ZARAGOZA, UNAM ROGELIO A. LAGUNA GARCIA, UNAM ANA C. COULO (UBA) Y ALEJIA ZAMUDIO (UNLANUA, UBA) DENI STINER GOMEZ (UNAM Y UAEMORELOS), ZURAYA MONROY NASR (FP, UNAM) LUIS PEREZ ALVAREZ Y RICARDO MAGOS NUÑEZ (UAEMORELOS) LUIS MAURICIO RODRIGUEZ-SALAZAR, IPN ANA PADILLA MENDES Y FERNANDO FLORES-CAMACHO (UNAM) MARIANA SALCEDO (FP, UNAM) BRENDA E. ORTEGA Y RAÚL ÁVILA (FP, UNAM) CÉSAR A. CORONA Y BRENDA E. ORTEGA (FP, UNAM)</p>	<p><b>Miércoles 17 de marzo</b> BEATRIZ GARCÍA RIVERA, LETICIA GALLEGOS CÁZARES Y ARACELI BAEZ ISLAS (ICAT, UNAM) FERNANDO FLORES-CAMACHO, LETICIA GALLEGOS-CÁZARES, (UNAM) REVINA ELENA CALDERÓN CANALES, LETICIA GALLEGOS CÁZARES Y F. FLORES CALGAGO (UNAM) GERMAN MORALES (UNAM) Y KARLA ACIÑA (USONORA) SANDRA CASTAÑEDA FIGUEROAS (FP, UNAM) MARGARITA MOLINA ÁVILES, UNAM VALERIA LELUIS PULIDO (IPN), RIGORBERTO LEON-SANCHEZ Y KIRARESET BARRERA GARCÍA (UNAM) GERMAN ALVAREZ DIAZ DE LEON, UNAM MARÍA DEL CARMEN MONTENEGRO NUÑEZ, UNAM DAVID MARQUEZ VERDUZCO, UNAM PAOLA HERNANDEZ CHAVEZ, ICS-UJED IGNACIO RAMOS BELTRAN, UNAM</p>	<p><b>Jueves 18 de marzo</b> K. BARRERA-GARCIA Y R. LEON-SANCHEZ, UNAM R. LEON-SANCHEZ Y K. BARRERA-GARCIA, UNAM BLANCA E. JIMENEZ-CRUZ Y R. LEON-SANCHEZ, UNAM R. LEON-SANCHEZ* Y R. ELENA CALDERÓN CANALES, UNAM Z. MONROY NASR (UNAM) ASUNCIÓN LOPEZ-MANJÓN (UAMADRID) Y R. LEON-SANCHEZ, UNAM JORGE O. MOLINA ÁVILES, UNAM LUIS MAURICIO RODRIGUEZ-SALAZAR (IPN) Y C. PATRICIA ROSAS-COLIN (IEC PAULO FREIRE) C. PATRICIA ROSAS-COLIN (IEC PAULO FREIRE) Y LUIS MAURICIO RODRIGUEZ-SALAZAR (IPN) MARÍA LUISA PARRA VELASCO, HARVARD UNIVERSITY NUBE ESTRADA ZEPEDA, UNAM SABRINA ZOLLNER ROJAS, UNAM ALDO C. TOLEDO Y RAÚL ÁVILA, UNAM</p>
---	---	--

 Consultar el programa en: <http://sua.psicologia.unam.mx/simposium2021.pdf>

Oprime en este espacio para consultar el Programa

Oprime sobre la imagen para ir al enlace

## Curso-Taller Manejo de Personas Adultas con *Síndrome de Down*

Proyecto PÁPIME PE302320  
Organizador: Dr. Octavio García

**22 y 23 de marzo de 2021  
de 16-19 horas**

Transmisión en el canal de  UNAM Psicología UDEMAT  
<https://www.youtube.com/UNAMPsicologiaUDEMAT>

 **LIVE** Laboratorio de Neurobiología del Síndrome de Down



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
COORDINACIÓN DE PSICOLOGÍA Y NEUROCIENCIAS

### PROGRAMA

**22 de marzo**

16:00 h Introducción. El envejecimiento en el síndrome de Down  
DR. OCTAVIO GARCÍA,  
Facultad de Psicología, UNAM

17:00 h Características del perfil cognitivo de las personas adultas con síndrome de Down  
MTRA. EN PSICOLOGÍA, ALEJANDRA NEBAÍ FLORES ALONSO,  
Facultad de Psicología, UAEM

18:00 h Desarrollo de habilidades sociales en adultos con síndrome de Down  
MTRA. EN NEUROPSICOL., BEATRIZ CASTILLO IGNACIO,  
Facultad de Psicología, UNAM

**23 de marzo**

16:00 h Apoyando la construcción de un proyecto de vida plena y productiva para personas adultas con síndrome de Down  
LIC. CELIA GUADALUPE OLIVARES REYES  
MTRA. DORA MARÍA MORENO BELLO DOUNCE  
MTRA. EMMA VIVIAN ROTH CROSS  
Facultad de Psicología CISEE-UNAM

Informes: Dr. Octavio García  
ogarciag@unam.mx



Decanato de Artes y Humanidades | Facultad de Psicología



## 3ER. CONGRESO VIRTUAL CRISIS Y RESILIENCIA

4TO. FORO Bienestar laboral y capital psicológico positivo en organizaciones resilientes



**MARZO  
10, 11 y 12  
2021**





# 12<sup>TH</sup> INTERNATIONAL PSYCHOLOGICAL CONGRESS

22-26 March 2021, Chile

Oprime sobre la imagen para ir al enlace

*Federación Mexicana de Psicología, A.C.*



**CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA**

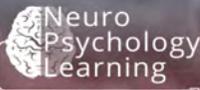
Querétaro, Qro.  
20 | 21 | 22  
Mayo  
**2021**



**IV CONGRESO IBEROAMERICANO DE NEUROPSICOLOGÍA**

ONLINE / 27, 28, 29 MAYO 2021

Organizado por:

neuron UP 



## II Congreso de Políticas Universitarias de Género, Interculturalidad e Inclusión

9-11 Junio 2021

Modalidad virtual

## Catálogo TESIUNAM a tu alcance

Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"

Para que puedas consultar las Tesis de texto completo solo tienes que ingresar a la página de la Biblioteca <http://www.psicologia.unam.mx/biblioteca/> ingresa a la sección Conoce los Servicios y elige ingresar Catálogos en línea (1), posteriormente ingresa a Catálogo de Tesis y puedes iniciar tu búsqueda (2). ●

### Paso 1

Conoce los servicios

Reglamentos de la Biblioteca

Catálogos en línea

Prestamo a domicilio

Prestamo interbibliotecario

### Paso 2

Catálogos en línea

La Facultad cuenta con acervos digitales que te permitirán consultar en línea los libros y tesis que se encuentran disponibles:

- Catálogo de Libros – Facultad de Psicología
- Catálogo de Tesis – Facultad de Psicología

## Cine y Psicología: contando historias

### "La Demora"

"La Demora" narra la historia de un anciano con principios de Alzheimer, que vive con su hija María, quien es su cuidadora principal, y madre soltera de 3 hijos, con serios problemas económicos para sostener la familia, aún con la pensión de su padre.

A lo largo de la película se le ve agobiada por cuidar de su familia y su papá, se nota poco tolerante y desinteresada en las pláticas de él, quién repite las vivencias que tuvo y olvida datos que ella ya le había dado.

Su padre muestra obsesiones sobre la casa donde vivió cuando sus hijos eran pequeños, y en una ocasión se desplaza hacia el domicilio, de tal manera que al regresar se pierde, mostrándose desorientado y confundido, hasta que lo encuentra un amigo de María, quien lo regresa a la casa varias horas después.

Ante los problemas económicos, María busca apoyo en una de sus hermanas para cuidar a su padre, pero ella se niega, obligándola a buscar ayuda en instituciones del gobierno, pero no se la dan. En ese

momento sufre el denominado "colapso del cuidador", y abandona a su padre en una unidad habitacional, lo engaña y le dice que "va a comprar agua y que lo espere sentado en una banca" y se va.

Posteriormente llega a su casa y dice a sus hijos que su hermana lo llevó a un asilo, y sigue su vida normal. Pero comienzan los sentimientos de culpa y remordimiento por lo que hizo. Entrada la noche, lo busca en diferentes albergues sin tener éxito, finalmente regresa a donde lo dejó y lo encuentra en mal estado, asustado, hambriento y temeroso de que algo le hubiera pasado a ella o a sus nietos.

Esta película nos hace reflexionar sobre lo que le pasa a un cuidador primario, que carece de conocimientos para manejar a un paciente con principios de Alzheimer, y que no cuenta con una red social que lo ayude.

También refleja lo que le puede suceder a cualquier persona que se haga cargo de alguien que sufra cualquier enfermedad terminal, o alguna psicopatología. Un solo cuidador primario

nunca será eficiente ya que la situación absorbe todo su tiempo, desgastándole física y emocionalmente al grado de tomar decisiones equivocadas, que en lugar de ayudar, pueden afectar al paciente, e incluso ponerlo en peligro.



#### Ficha técnica de la película:

**Año/País:** 2011/Uruguay

**Título original:** La Demora

**Duración:** 84 minutos

**Director:** Rodrigo Plá

**Producción:** Fonca Uruguay, Lulu Producciones Memento films producciones. ●

Investigado y elaborado por:

Mtra. María Eugenia Gutiérrez.

Coordinadora:

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud

## Actividades

### Coordinación de Centros de Formación



- **7ma Sesión Clínica**

“Efectos de una intervención cognitivo-conductual en adultos con síndrome de intestino irritable”.

10 de febrero, 10:00 h.

Transmisión: [www.facebook.com/CoordinacionCentrosUNAM](http://www.facebook.com/CoordinacionCentrosUNAM)

Informes:

[centros.psicologia@unam.mx](mailto:centros.psicologia@unam.mx)



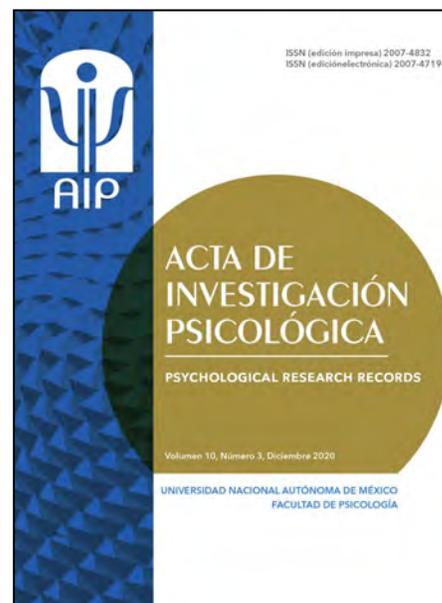
## Acta de Investigación Psicológica

A 10 años de la publicación continua del Acta de Investigación Psicológica (AIP), en el último número del décimo año presenta para su tercer y cuarto artículos dos manuscritos directamente vinculados al área de la salud. El primero resalta la importancia de un buen manejo de la ansiedad como factor protector de malestares adicionales que pudieran generarse por un pobre manejo de ésta, como mala calidad de sueño, depresión y estrés, situación que afecta a muchos sectores de la población, incluyendo estudiantes universitarios. El segundo abarca las propiedades psicométricas

de una escala de apoyo social (AS). Este trabajo pone de manifiesto cómo una medida válida y confiable de AS resulta indispensable en pacientes con cáncer de mama, demostrando que el acompañamiento social positivo es fundamental en intervenciones clínicas. La AIP tiene como propósito divulgar investigaciones originales empíricas fundamentadas en teoría y metodología rigurosa. Visita la página de la revista. ●

Puedes consultarla en:

[https://revista-psicologia.unam.mx/revista\\_aip/index.php/aip](https://revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip)



Facultad de Psicología

### BIBLIOTECA “DRA. GRACIELA RODRÍGUEZ ORTEGA” INFORMA

#### ¿Tienes materiales en préstamo?

No te preocupes: las devoluciones se realizarán cuando regresemos de forma presencial a la Facultad, sin que esto cause ningún tipo de sanción.

Si tienes alguna duda envía un correo a:  
Lic. Zila Martínez, Coordinadora de la Biblioteca  
[zilam@unam.mx](mailto:zilam@unam.mx)



## Lenguaje discriminatorio

Con el lenguaje informamos, comunicamos, enseñamos, educamos, describimos, especulamos, agradecemos, saludamos, regañamos, maldecimos, se ordena, y, también discriminamos. Insultar no es lo mismo que expresar ideas respecto a alguien, y menos cuando discriminamos a alguien con palabras. No importa que la persona que insultamos sepa lo que pensamos de ella; generalmente se busca dañarla, rebajar su autoestima y hacerla sentir menos digna que el que violenta.

El lenguaje discriminatorio se clasifica en:

- La discriminación léxica, debida a la elección de ciertos términos;
- La discriminación sintáctica, basada en la forma en que se construyen ciertas oraciones, y
- La discriminación retórica, por el empleo de diversas estrategias para persuadir de manera indirecta sobre la inferioridad de ciertos grupos. Es importante recalcar que el lenguaje discriminatorio, por el hecho de expresar una opinión excluyente en forma verbal o escrita no genera por sí solo un caso de discriminación lingüística. La frase “las mujeres no deberían ocupar cargos públicos importantes” expresa una opinión discriminatoria, pero el lenguaje con que se formula no contribuye al agravio. En cambio, si decimos “las viejas son tan capaces como los hombres para ocupar cargos públicos importantes” sí se trata un caso de discriminación lingüística.

Las múltiples formas en que el lenguaje se emplea para discriminar, es el lenguaje que fomenta la discriminación de género contra las mujeres. Se trata, por cierto, del caso más estudiado y debatido por especialistas de diversas disciplinas, porque ningún otro lenguaje dirigido contra grupos marginados está tan extendido (a veces con mucha sutileza), presenta tantas va-

riantes y cuenta con más características propias que el lenguaje sexista. El lenguaje racista, por ejemplo, generalmente se identifica con relativa facilidad por el empleo extensivo de estereotipos denigrantes, o bien se apoya en mecanismos retóricos accesibles a otras formas de lenguaje discriminatorio.

La discriminación se manifiesta principalmente en las prácticas de exclusión y estigmatización, y estas prácticas producen una desigualdad social material antes que una marginación lingüística. Se discrimina más y de forma más insidiosa cuando a una persona se le niega por su aspecto, por su religión, por la forma como habla o por su sexo, un derecho, un empleo, un crédito, un salario digno o una casa, o cuando se la amenaza en sus bienes o en su integridad física, que cuando se le adjudican calificativos formalmente injuriosos, no se le menciona en una oración o se le niega la posibilidad de definirse con el vocabulario que más le plazca. Sin embargo, sería igualmente ingenuo suponer que esto conlleva restar importancia a la dimensión lingüística de la discriminación. Además las palabras son herramientas clasificatorias y más allá de sus consecuencias políticas y morales, importan porque el lenguaje influye en nuestra percepción de la realidad, condiciona nuestro pensamiento y determina nuestra visión del mundo. Invirtiéndose la perspectiva: las palabras importan no tanto por lo que hacen sino por lo que provocan.

Intervenir en el lenguaje para controlar los discursos del odio no es algo impensable; lo importante es la posibilidad de controlar entre los usos ofensivos del lenguaje que fomentan la discriminación y los que simplemente forman parte de la libre circulación de ideas y que, por lo tanto, deben recibir protección por parte de la ley. No cabe duda que un vocabulario más incluyente y respetuoso tiene mucho que ofrecer; un mejor conocimiento

del lenguaje permite saber qué es lo que se debe evitar decir en ciertos contextos, antes que uno que nos trate de imponer su visión del mundo a través de un único conjunto de términos aprobados, puede ser de enorme utilidad para detener el menoscabo de la dignidad de muchísimas personas.

Algunos ejemplos del uso del lenguaje discriminatorio.

X Discriminatorio	Incluyente ✓
Anciano, viejo y	Adulto mayor
Discapacitado, minusválido e incapaci-	Persona con discapacidad
Prostituta	Trabajadora sexual
Vagabundo, callejero	Persona en situación
Sirvienta, muchacha	Trabajadora del hogar

Recomendación bibliográfica:

Islas Azaïs, Héctor (2004). *Lenguaje y discriminación*. México. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, 47 p.

Fuentes consultadas:

Frutos, I. (2003). *Guía para el uso no discriminatorio del lenguaje en el entorno de la discapacidad*. Recuperado de [www.fundabem.com/docs/guia.pdf](http://www.fundabem.com/docs/guia.pdf)

Rizo Orozco, S. (2017). Lenguaje incluyente y no sexista, herramienta para la consecución del derecho a la igualdad. *Revista de igualdad y equidad de género*. México: Consejo de la Judicatura Federal, Coordinación de Derechos Humanos, Igualdad de Género y Asuntos Internacionales, pp. 20-23.

*Publicaciones del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED)*. Consultado el 20 de enero de 2021.

[http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=listado\\_documentos&clas=1&id\\_opcion=147&op=147](http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=listado_documentos&clas=1&id_opcion=147&op=147) ●

Investigado y elaborado por:

Mtra. Adriana Cruz Romero

Coordinadora del Centro de Documentación.

# Burbujas de Sexualidad



PROSEXHUM

## ¿EROTISMO PROTEGIDO?



## ¡HABLA CON TU PAREJA!

Si sientes atracción por una persona, vas a propiciar encuentros cercanos y contacto físico. Esto conlleva a sentir gozo y deseos sexuales. ¡Las ideas se entrecruzan buscando el momento para que se dé el contacto sexual!

A menudo, surgen las preguntas... ¿Y si me contagio de una infección sexual? ¿Y el embarazo? ¿Cómo nos cuidamos? Aunque por lo general se piense que abordar estos temas puede ser incómodo, es muy importante hablarlo. Protegerse a sí mismo y cuidar uno del otro es la base de una relación con responsabilidad afectiva.

En definitiva, el mejor momento para hablar con tu pareja es **antes** de tener relaciones sexuales. Una estrategia para poder platicarlo es expresar tu inquietud y recalcar la importancia de la protección como factor básico para la salud, el bienestar y el placer. El objetivo de la conversación es acordar qué elementos pueden incorporar para la estimulación buco-genital y el coito. Elegir un lugar tranquilo permite establecer un ambiente íntimo, de confianza que les permita dialogar.

### Dialoguen y generen consenso...

“Me gustas mucho y me dan ganas de estar contigo” ¿Te gustaría? Yo quiero disfrutar contigo, sin riesgos. Te sugerimos algunas preguntas para iniciar la conversación...

- ¿Has pensado en usar condón?
- ¿Qué se te ocurre para protegernos?
- ¿Conoces sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?
- Si observas que tiene tatuaje o piercings... ¿Te fijaste si usaron equipo nuevo para hacértelo?
- Si conoces que consume alguna droga... ¿Alguna vez compartiste agujas para drogas inyectables?
- ¿Has tenido alguna ITS? ¿Recibiste tratamiento?

Es normal que al abordar estos temas sientas vergüenza. Hazlo poco a poco y ten por seguro que después de hablarlo te sentirás mejor y crearas consenso con tu pareja.

### ¡Planear el encuentro erótico sexual no le quita espontaneidad, les da seguridad!

Incorporar objetos, aromas, frutas, aceites corporales al encuentro sexual es practicar “**Erotismo protegido**”. Además de aumentar el disfrute favorecen la protección personal y el cuidado mutuo.

- ✓ Acaricien usando flores, frutas o aceites corporales.
- ✓ Tengan a la mano barreras de látex bucales para la estimulación buco-genital.
- ✓ Usen condón para hombre o para mujer durante el coito.

### “Caras vemos...genitales no conocemos”

- ✓ Es imposible saber, por la apariencia, si alguien tiene una ITS.
- ✓ Si tienes distintas parejas sexuales el riesgo de contagio es mayor.
- ✓ Si te sientes en riesgo, realiza análisis clínicos para la detección de ITS´s incluyendo la prueba del VIH.
- ✓ Si eres portador de alguna ITS, es muy importante proteger a tu pareja sexual.

### Quiérete y Cuídate



Si tu pareja no desea usar protección durante las relaciones sexuales, ni hacerse las pruebas ante una situación de riesgo no le importa tu salud ni tu bienestar.

**NADIE** puede obligarte a tener coito sin protección.



Para mayor información síguenos en nuestras redes sociales:  
**Programa de Sexualidad Humana -PROSEXHUM**

Autoras: Mtra. Ena Niño Calixto y Psic. Emily Jazmín Hernández Cruz.

## Prevención del Suicidio

El suicidio se ha convertido en un grave problema de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el suicidio es una de las diez primeras causas de muerte a nivel mundial y se encuentra entre las tres primeras entre la población de 15 a 35 años de edad. Cada 40 segundos una persona decide terminar con su propia vida, al menos 800.000 suicidios ocurren en todo el mundo cada año.

El suicidio es un comportamiento multidimensional que resulta de una compleja interacción de factores biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales. Existen diversos modelos teóricos, así como abordajes y tratamientos clínicos desde un enfoque científico, que nos permiten aproximarnos al entendimiento y manejo de esta problemática.

La mayoría de los estudios que fundamentan el análisis del comportamiento suicida desde un modelo de factores de riesgo, han encontrado que: las experiencias adversas en la niñez; los sucesos estresantes de la vida cotidiana; la historia familiar de suicidio o patología psiquiátrica; los trastornos del estado de ánimo, depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia o psicosis; el aislamiento social; presencia de pensamientos y comportamientos suicidas; enfermedades, la desesperanza y la ansiedad, insomnio y anhedonia, el estrés psicosocial, la disponibilidad de medios e información para realizarlo y un historial de intentos de suicidio durante un año anterior, son algunos de los múltiples elementos de riesgo que interactúan de manera compleja en cada individuo que piensa en su propia muerte como la alternativa de solución ante el gran malestar emocional que les aqueja.

Recientemente, se ha prestado atención a los mecanismos biológicos del suicidio, encontrando niveles bajos de 5-HIAA en el líquido cefalorraquídeo (CSF) de los individuos que intentaron suicidarse. Además de la serotonina, otras líneas de investigación se han centrado en el papel de la respuesta al estrés que involucra el eje hipotalámico-pituitario-adrenal, la norepinefrina; el sistema endógeno opioide y el papel de la inflamación, que son piezas del complejo mecanismo neurobiológico asociado a esta problemática. Los estudios de genes similares que parecen estar involucrados en diferentes trastornos psiquiátricos. También, factores ambientales y sociales como el estrés, las exigencias, y las experiencias adversas, pueden alterar la red neuroinmune y predisponer a la falta de habilidades conductuales asociadas al comportamiento suicida.

Generalmente se considera que los suicidios se producen como consecuencia de la ansiedad, impulsividad, depresión, estrés, soledad, desesperanza, exigencias sociales, sentimientos de culpa y rechazo, abuso de sustancias, entre otros, sin embargo, es difícil hablar de la predicción del suicidio de manera lineal y generalizada, aún cuando estén presentes algunos de estos factores de riesgo; más bien, debe entenderse al suicidio como una conducta problema en función del contexto en el que se presenta, vinculado con la falta de habilidades para enfrentar y resolver el dolor emocional que las personas sienten ante diversos eventos altamente estresantes. Por lo tanto, es necesario ser cautos ante el entendimiento y tratamiento del fenómeno en cuestión, enfatizando que la identificación y reducción de estos factores de riesgo nos permi-

tirá hacer un análisis que ayude a la predicción y el control de las variables asociadas al suicidio y con ello contribuir a su prevención.

El suicidio tiene profundas implicaciones sociales y familiares, pero especialmente personales, porque quien toma la decisión de terminar con su vida es debido al intenso dolor emocional que lo lleva a percibir al suicidio como la única forma de dejar de sufrir. Cuando aumentan sus tasas, se le puede ver como un problema epidemiológico que no está siendo debidamente previsto y atendido, con cambios importantes en la organización de las familias y en las formas tradicionales de integración social, ya que una muerte por suicidio tiene además altos costos emocionales para parientes, amigos y, la comunidad en general.

Existen actualmente tratamientos eficaces para prevenir el suicidio, dado que el comportamiento suicida puede explicarse y tratarse mediante el análisis de la conducta. La investigación se ha centrado en estudiar los diferentes factores psicológicos y neurobiológicos que intervienen, con el objetivo de sumar al entendimiento del suicidio y su tratamiento.

Si identificas algún tipo de riesgo en ti o en alguien de la comunidad universitaria, puedes entrar a las siguientes ligas para solicitar atención: <http://misalud.unam.mx/covid19> y [www.eneo.unam.mx/enfermeria\\_callcenter/](http://www.eneo.unam.mx/enfermeria_callcenter/) ●

Investigado y elaborado por:  
Mtra. María Guadalupe Reynoso Rocha  
Centro de Documentación  
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero"

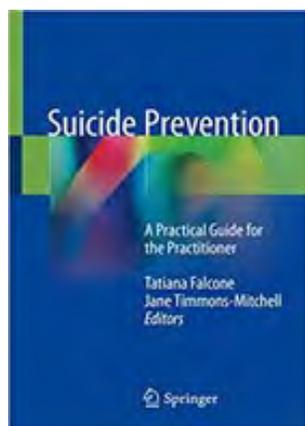
Dra. Paulina Arenas Landgrave  
Jefa del Centro y Supervisora clínica  
Centro comunitario de atención psicológica "Los Volcanes"

## Qué leer...

### Libros electrónicos en la Biblioteca Digital de la UNAM

Se requiere registrarse previamente en [www.dgb.unam.mx](http://www.dgb.unam.mx) en Acceso Remoto para contar con una clave de acceso- alumnos vigentes que permita descargar libros, artículos y demás materiales digitales

- **Suicide prevention: a practical guide for the practitioner** / Tatiana Falcone, Jane Timmons-Mitchell: Springer, [2018]

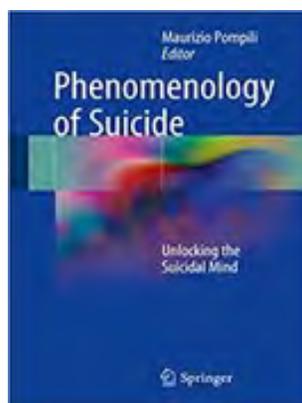


Guía desarrollada por expertos para brindar la atención hospitalaria relacionada con eventos de suicidio. Incluye las directrices revisadas en el DSM-5. Ofrece un enfoque completo para la prevención tanto a largo como a corto plazo.

El libro comienza presentando la información de los estudios realizados sobre la neurobiología del suicidio, y continúa analizando las características de las poblaciones en riesgo de suicidio y los diversos entornos en los que suele presentarse este trastorno. El libro aborda temas como: epidemiología, los grupos con mayor riesgo; etiología, según la diversidad de factores de riesgo; prevención, considerando actividades comunitarias a gran escala; y pos-prevención, incluidos los enfoques basados en la evidencia. Se cubre una amplia gama de poblaciones y factores de riesgo, incluido el suicidio de jóvenes, minorías raciales, pacientes que padecen enfermedades físicas y mentales graves, tratamiento psicofarmacológico en poblaciones

especiales, y una amplia gama de escenarios en los que los profesionales de la salud mental pueden interactuar con pacientes suicidas.

- **Phenomenology of suicide: unlocking the suicidal mind** / edited by Maurizio Pompili: Springer, [2018]

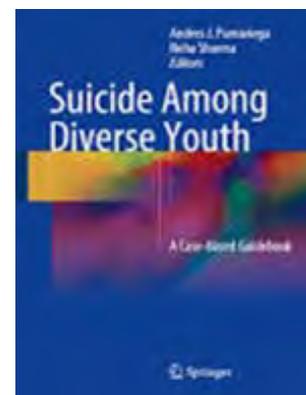


La intención de este libro es ayudar a comprender la mente suicida desde un punto de vista fenomenológico, dilucidando sobre los sentimientos de los individuos suicidas y de los profesionales que los atienden. El enfoque fenomenológico se centra en la subjetividad y el sentido del yo; y hace hincapié en la necesidad de que el psicólogo se concentre en las experiencias subjetivas del individuo en riesgo, sin hacer supuestos previos, juicios o interpretaciones. Con lo cual se pretende identificar formas de salvar las brechas en la comunicación asociadas con las emociones negativas. Se enfatiza la importancia de la empatía, se da una atención especial al papel de las neuronas espejo en la cognición social, apoyándose en los conocimientos que ofrecen los estudios de neuroimagen y de las neurociencias.

Este libro reconoce que cualquier enfoque para la prevención del suici-

dio debe promover la comprensión de los pensamientos y sentimientos suicidas. La conciencia que fomenta y las perspectivas innovadoras, guían al profesional que se encuentra con una persona que quiere morir por suicidio, y será de gran ayuda comprender lo que está sucediendo dentro de la mente de ese individuo.

- **Suicide among diverse youth: a case-based guidebook** / Andres J Pumariega, Neha Sharma: Springer, [2018]



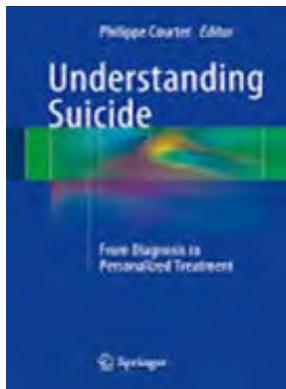
Se ofrece una revisión completa de los complejos y crecientes desafíos de la salud mental que enfrentan las poblaciones culturalmente diversas, de niños y adolescentes. Está diseñado específicamente para cerrar la brecha de conocimientos y habilidades entre los jóvenes de diversos orígenes socioculturales y los profesionales de la salud mental que los atienden. Cubre los aspectos culturales del suicidio entre los jóvenes, el tratamiento con una atención sensible, interseccional y culturalmente informada sobre el suicidio con jóvenes y diferentes ejemplos de enfoques preventivos. Incluye capítulos específicos para un amplio espectro de poblaciones

*Continúa en la pág. 20*

Viene de la pág. 19

diversas, incluidas poblaciones étnicas y raciales, así como de jóvenes LGBTQ. Los capítulos están basados en casos y han sido estructurados con un informe de caso clínico, revisión de literatura, características únicas y factores de riesgo asociados con el suicidio, además de la práctica basada en evidencia.

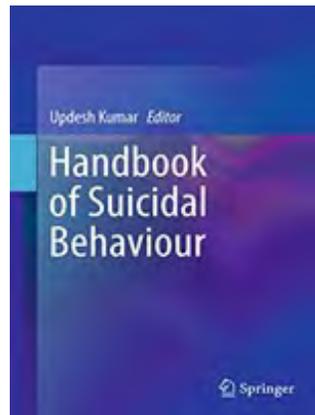
- **Understanding suicide: from diagnosis to personalized treatment** / Philippe Courtet: Springer, [2016]



Expertos internacionales abordan una serie de cuestiones clave de actualidad relacionadas con el suicidio. Se discute la nosología, las definiciones, los determinantes clínicos y los modelos conceptuales del proceso de suicidio, y consideran la evidencia con respecto a los biomarcadores potenciales del riesgo de suicidio basados en la investigación de las neurociencias. Adoptando una perspectiva neodurkheimiana, se explora en profundidad el papel de los diversos factores sociales en la génesis de la conducta suicida. Se proporcionan herramientas prácticas, basadas en evidencia, que facilitan la evaluación de riesgos y describen detalladamente las estrategias eficientes e innovadoras para la prevención del suicidio y el tratamiento de la conducta suicida: como la psicoterapia, los enfoques

psicofarmacológicos y la organización eficaz de la atención, que incluyen vigilancia y uso de herramientas en línea, destacando la necesidad y el desarrollo de un enfoque personalizado en el campo de la prevención del suicidio.

- **Handbook of suicidal behaviour** / edited by Updesh Kumar: Springer, [2017]



Conceptualizaciones de vanguardia de la suicidología sobre las tendencias emergentes y avances de investigación recientes. Destaca las trayectorias del comportamiento suicida, enfatizando los fenómenos de la psique detrás del intento suicida, identificando grupos vulnerables y reduciendo la brecha entre los fundamentos teóricos y la aplicación para abordar las secuelas del suicidio. Este manual describe el progreso de la investigación sobre la evaluación de riesgos en grupos vulnerables de diversos entornos. Presenta varias vías y opciones para lograr el cambio y el bienestar. También aborda importantes preocupaciones relacionadas con el terrorismo y el suicidio en las fuerzas armadas. La sinergia de las investigaciones recientes con conceptualizaciones teóricas, allanan el camino para desarrollar nuevos enfoques hacia el manejo y la prevención de la conducta suicida.

## Referencias

- Bongar, B. & Sullivan, G. R. (2013). *The suicidal patient: clinical and legal standards of care*. Third edition. American Psychological Association.
- Cannon, K. E. & Hudzik, T. J. (2014). *Suicide: phenomenology and neurobiology*. Springer.
- Hoffer, T. A. & Shelton, J. L. E. (2013). *Suicide among child sex offenders*. Springer.
- Joiner Jr., T. E., Van Orden, K. A., Witte, T. K. & Rudd, M. D. (2009). *The interpersonal theory of suicide: guidance for working with suicidal clients*. American Psychological Association.
- Kaschka, W.P. & Rujescu, D. (2016). *Biological aspects of suicidal behavior*. Karger.
- Kleespies, P. M. (2009). *Behavioral emergencies: an evidencebased resource for evaluating and managing risk of suicide, violence, and victimization*. American Psychological Association.
- McCue, R. & Balasubramaniam, M. (2017). *Rational suicide in the elderly: clinical, ethical, and sociocultural aspects*. Springer.
- Michel, K. & Jobes, D. A. (2011). *Building a therapeutic alliance with the suicidal patient*. American Psychological Association.
- Morfin López, T. & Ibarra Lopez, A. M. (2015). *Fenomeno suicida: un acercamiento transdisciplinar*. El Manual Moderno.
- Romero, A. J., Edwards, L. M., Bauman, S., & Ritter, M. K. (2014). *Preventing adolescent depression and suicide among Latinas: resilience research and theory*. Springer.
- Sawada, Y., Ueda, M., & Matsubayashi, T. (2017). *Economic analysis of suicide prevention: towards evidence-based policymaking*. Springer.
- Soper, C. A. (2018). *The evolution of suicide*. Springer.
- Wenzel, A., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2009). *Cognitive therapy for suicidal patients: scientific and clinical applications*. American Psychological Association. ●

Investigado y elaborado por:  
Mtra. María Guadalupe Reynoso Rocha,  
Centro de Documentación  
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero".  
[cedoc.psicologia@unam.mx](mailto:cedoc.psicologia@unam.mx)

## Qué leer...

### Publicaciones periódicas del Centro de Documentación

**Cuadernos de Psicoanálisis, ISSN 0186-9345 / eISSN 0186-9345.**

#### El Componente Clave para Avanzar en la Ciencia

Se juzga como incuestionable que el intercambio de las ideas científicas y de los resultados de la investigación es de una importancia decisiva en el progreso científico. La revista cobra un papel fundamental en este proceso y de ahí que se la haya reconocido tradicionalmente como el agente diseminador de la información representativa del conocimiento impulsado y generado por la comunidad científica mediante la difusión de artículos de investigación (The Cost of Knowledge, 2017) para dar pie al avance de la ciencia.

En el proceso de diseminación de la investigación, rol primordial de las publicaciones seriadas, se entrama el procedimiento de publicación de las revistas que es llevado a cabo por alguna de las casas editoriales existentes en el mundo, en particular de las que mantienen el dominio monopólico de este gran negocio como es el caso de Elsevier. Dentro de este procedimiento ha quedado claro, que el insumo de lo que es publicado, principalmente recae y queda a cargo de las instituciones académicas o profesionales que financian todo el costo de lo que en su etapa final culmina en la producción de los artículos de investigación, dado que en lo fundamental involucra a el pago de sus empleados académicos con fondos públicos para que logren sus investigaciones y preparen la publicación de los resultados a los que dieron lugar sus propios ciclos de generación de conocimiento en las revistas de su elección, sin pasar por alto la consideración de que en esto también están incluidas todas

aquellas entidades externas que también parcialmente contribuyen en el financiamiento (The Cost of Knowledge, 2017), que no es el caso de la casa editorial, pues ésta ni paga ni invierte ni aporta y solamente gana el producto como su insumo básico lucrando con él. Esto da lugar a la generación de un círculo que se cierra con el pago a estos editores de revistas, realizado por las unidades informativas (centros de documentación o bibliotecas académicas) de las instituciones académicas o profesionales a través de sus presupuestos destinados para la suscripción a las mismas, puesto que varias de ellas forman parte de las adquisiciones que en sus acervos anualmente se integran a cada una de sus colecciones, y que son el soporte documental que aporta a su comunidad las contribuciones y avances científicos necesarios para el intercambio de las ideas y de los resultados de investigación, facilitando de este modo el acceso a la información, pero paradójicamente pagando por tener disponible lo que ellas mismas han financiado y que es producido por sus mismos cuadros de investigadores, es decir, al final terminan pagando por la difusión de lo que ellas mismas han generado a través de su propia actividad de investigación (The Cost of Knowledge, 2017).

Es importante subrayar, que la difusión de las ideas científicas y aportaciones al conocimiento, ya no se lleva a cabo mayoritariamente mediante la distribución física a través de los volúmenes de las revistas, sino que se realiza principalmente de forma electrónica como un medio de difusión que aunque no gratuito es notablemente menos costoso y esto ha dado a una importante transformación, que es, que esto esté ocurriendo de manera bastante independiente de las



grandes casas editoriales y que los generadores de este conocimiento se gestionen con autonomía (The Cost of Knowledge, 2017). El acceso abierto y la ciencia abierta son la evidencia de esta gran transformación social en lo referente a lo que es el componente clave para el avance y desarrollo de la ciencia.

Cuadernos de Psicoanálisis se adquirió por donación en soporte papel en el Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero" y su cobertura es de los años de 1965 a 2006. Es el órgano de difusión de la Asociación Psicoanalítica Mexicana A. C. de carácter científico y cuyo objetivo es promover y facilitar el estudio y la investigación de la Disciplina Psicoanalítica. Se indiza en las bases de datos Clase y Periódica, que analizan literatura científica latinoamericana y en el sistema regional de información Latindex, son recursos que mayoritariamente resumen a revistas con política de acceso abierto y que sus contenidos están disponibles para todos.

#### Referencias

The Cost of Knowledge (2017, November).

<https://gowers.files.wordpress.com/2012/02/elsevierstatementfinal.pdf> ●

Elaboró, desarrolló y documentó:  
Mtro. Alejandro Muñoz Campos, Técnico Académico Titular "C" T.C. Centro de Documentación.

## Recomendación para cuidar el medio ambiente: El impacto de la sobrepoblación en el medio ambiente



La sobrepoblación es uno de los problemas con mayor impacto en el medio ambiente del planeta. Diversos estudios demuestran que durante los últimos años los efectos del crecimiento demográfico se reflejan en la explotación de los recursos naturales, la pérdida de biodiversidad, la falta de alimentos y el aumento de la pobreza.

Entre 1992 y 2013, a nivel mundial hubo un aumento del 60 por ciento de las emisiones de carbono a la atmósfera; siendo China el líder en el crecimiento de este tipo de emisión relacionadas con el cambio climático.

El 18% de la energía mundial procede actualmente de fuentes renovables (incluyendo la energía hidráulica), una cifra que debería crecer rápidamente, para evitar que el uso de los hidrocarburos siga incrementando el cambio climático.

El principal impacto de la población sobre el medio ambiente se relaciona con dos variables fundamentales:

El consumo de recursos y la producción de desperdicios y de contaminantes.

El consumo de recursos está relacionado con:

- La agricultura: causa pérdida de biodiversidad, genera una sobreexplotación de los suelos, de forma que los deteriora, contribuye al calentamiento global (convirtiendo los bosques en tierras de cultivo y emitiendo gases de efecto invernadero) y afecta la disponibilidad del agua.

Además de esto el crecimiento demográfico acelerado y sin ningún tipo de control puede causar otros tipos de contaminaciones muy importantes como lo son:

- *Contaminación del agua*, por todos los desechos y contaminantes que pueden volverla nociva.
- *Contaminación del aire*, por la emisión de gases y sustancias tóxicas (aproximadamente el 70% de las

emisiones acumuladas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) en los últimos 50 años se deben al consumo excesivo de energía en los países industrializados).

- *Contaminación en los suelos* (cerca de 14 millones de hectáreas de bosques naturales se destruyen, cada año, en los países en desarrollo localizados en el trópico. Una destrucción masiva e irreversible, causada principalmente por la ampliación de la frontera agropecuaria para albergar a un creciente número de personas).
- *Contaminación vegetal*, las plantas son un agente natural que ayudan a mejorar la calidad del aire en un lugar determinado. ●

Elaboró. Mtra. Adriana Cruz Romero  
Coordinadora del Centro de Documentación

### WORLD POPULATION DATA

TOP WORLD POPULATION RANKINGS IN 2050 WILL STACK UP DIFFERENTLY THAN IN 2017

2017

CHINA	1,387 MILLION
INDIA	1,353 MILLION
UNITED STATES	325 MILLION
INDONESIA	264 MILLION
BRAZIL	208 MILLION
PAKISTAN	199 MILLION
NIGERIA	191 MILLION

2050

INDIA	1,676 MILLION
CHINA	1,343 MILLION
NIGERIA	411 MILLION
UNITED STATES	397 MILLION
INDONESIA	322 MILLION
PAKISTAN	311 MILLION
BRAZIL	231 MILLION

SOURCE: POPULATION REFERENCE BUREAU • WORLDPOPDATA.ORG • #WORLDPOPDATA

El planeta superará los 10.000 millones de habitantes el año 2053. Fuente: <https://www.prb.org/>

## Cursos, Talleres, Conferencias y Diplomados de la División de Educación Continua



### CURSOS

- **Entrevista de selección por competencias laborales.** Lic. Ivonne Osorio, del 2 marzo al 19 de marzo DE 2021 de 17:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional. Plataforma Zoom.
- **Técnicas para la entrevista laboral.** Lic. Ivonne Osorio, del 6 de abril al 20 de abril de 2021 de 16:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional. Plataforma Zoom.

### TALLERES

- **Change management (gestión del cambio).** Lic. Gabriela Loveman Marín, del 18 al 19 de febrero de 10:00 a 13:00 h. Dirigido a estudiantes, pasantes, licenciados en Psicología organizacional. Plataforma Zoom.
- **Formación básica en supervisión: gestión administrativa y del personal.** Lic. Diana Guerra, del 1 de marzo al 27 de marzo de 2021, las 24 horas los 7 días de la semana. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional Plataforma DEC.
- **Análisis y valuación de puestos de trabajo.** Mtro. Rogelio Gómez Lama, del 5 de marzo al 26 de marzo de 2021, de 18:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional y público en general Plataforma Zoom.
- **Comunicación efectiva.** Lic. Gabriela Loveman Marín, del 10 de marzo al 11 de marzo de 2021, de 10:00 a 13:00

h. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en Psicología organizacional. Plataforma Zoom.

- **El consultor efectivo: claves para una asesoría exitosa.** Mtro. Rogelio Gómez Lama, del 6 de abril al 27 de abril, de 18:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional y público en general Plataforma Zoom.

### CONFERENCIAS

- **Desarrollo organizacional de la empresa.** Mtro. Rogelio Gómez Lama, 12 de febrero de 2021, de 18:00 a 20:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional. Plataforma Zoom.
- **Diseño de programa onboarding para empresas.** Mtro. Rogelio Gómez Lama, 19 de febrero de 18:00 a 20:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en Psicología organizacional. Plataforma Zoom.

### DIPLOMADOS

- **Diplomado con opción a Titulación Gestión del Talento Humano y Competencias Laborales,** Lic. Humberto Patiño, semipresencial mediante las plataformas moodle (asincrónica) de lunes a domingo en horario libre, zoom y/o webex (sincrónicas) los días jueves de 16:00 a 21:00 y sábados de 09:00 a 14:00 h, grupo 1, inicia el 8 de abril y grupo 2, 27 de mayo 2021. Dirigido a pasantes en Psicología.

- **Diplomado de actualización Terapia Breve y sus aplicaciones.** Mtra. Laura Laguna Lamas, modalidad semipresencial a través de la plataforma Moodle de la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología y de la plataforma virtual Zoom, los viernes de 9:00 a 14:00 horas, del 16 de abril de 2021 al 03 de diciembre de 2021.

Se requiere documentación probatoria Todas las actividades serán impartidas a través de la plataforma Zoom, webex y/o Moodle.

### INFORMES E INSCRIPCIONES:

5593 6001 ext 106 y 108  
WhatsApp: 55 4804 7651  
edu.presencial@unam.mx  
<http://dec.psicol.unam.mx>

### DESCUENTOS

- ♦ 10% presentando credencial vigente de alumno, exalumno, docente de la UNAM o afiliado a Fundación UNAM.
- ♦ 12% efectuando el pago 15 días hábiles, previos a la fecha de inicio. ●



SEGUIREMOS BRINDANDO ATENCIÓN A TRAVÉS DE:



[edu.presencial@unam.mx](mailto:edu.presencial@unam.mx)



División de Educación Continua, Psicología, UNAM



55 4804 7651 / 55 4194 7632

COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

A todos los miembros de la Comunidad de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Si en estos tiempos de COVID-19:

- \*Tienes síntomas del virus.
- \*Estás diagnosticado con el mismo.
- \*Tienes familiares diagnosticados.
- \*Tienes familiares fallecidos (hasta de tercer grado).

Contáctanos al correo electrónico:

**psicologia\_contigo@unam.mx**

libros  
UNAM  
OPEN ACCESS

**MÁS DE 2000 LIBROS GRATIS**

LA UNAM PONE A TU DISPOSICIÓN MÁS DE 2000 TÍTULOS DE DESCARGA GRATUITA EN ACCESO ABIERTO

Literatura, ciencia, historia, filosofía, para niños y muchos

**www.librosoa.unam.mx**

¡ÉNTRA-LEE!

culturaUNAM

**DIRECTORIO**

**Dra. María Elena Teresa Medina Mora Icaza**  
*Directora*

**Dra. Patricia Ortega Andeane**  
*Secretaria General*

**Lic. Guillermo Huerta Juárez**  
*Secretario Administrativo*

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

**Dr. Oscar Zamora Arévalo**  
*Jefe de la División de Estudios Profesionales*

**Mtro. Jorge Molina Avilés**  
*Jefe de la División del Sistema de Universidad Abierta*

**Dra. Ma. de los Ángeles Mata Mendoza**  
*Jefa de la División de Educación Continua*

Comunidad  
**psicología**

**Boletín Informativo para Alumnos**

Es una publicación trisemanal. El No. 325 correspondiente al 10 de Febrero de 2021, Año XXV, Volumen 25, se terminó de elaborar en Febrero de 2021, 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: Teodoro Mareles S., Revisión técnica: Lic. Aurelio J. Graniel Parra y Lic. Rosa Isela García Silva. Colaboración Especial: Lic. Augusto García Rubio G. Elaboración: Departamento de Publicaciones.



Ante la contingencia sanitaria por  
**Covid-19**



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

Pasos:

- 1) **Identifica tu condición de salud mental** en:  
<https://misalud.unam.mx/covid19/>
- 2) **Realiza las recomendaciones de las infografías, videos y cursos a distancia.**
- 3) **Decide si requieres Apoyo Psicológico a Distancia:**  
55 5025 0855

