

Comunidad

psicología



Boletín Informativo para Alumnos

Año XXV Volumen 25

Número 333

18 de octubre de 2021

A todas y todos en la comunidad de la Facultad

Con el fin de contribuir al cuidado de la salud y bienestar de toda su comunidad y de prepararnos para avanzar en el paulatino restablecimiento de las actividades en nuestras instalaciones, la UNAM pone a disposición de toda su comunidad una:

Aplicación de teléfono celular para identificar el riesgo de infección por Covid-19

App UNAM Salud COVID19

5 minutos vs. el coronavirus

La App apoya en el monitoreo de las personas que integran la comunidad universitaria, por plantel y dependencia, para reducir los riesgos de infección y de complicaciones por SARS-CoV-2.

En dispositivos Android, disponible en Play Store:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=apps.comunidad>

En dispositivos IOS, disponible en la App Store:

<https://apps.apple.com/mx/app/unam-salud-covid-19/id1564190908>

Acceso web:

<https://salud.covid19.unam.mx/>

Quienes formamos parte de la Comunidad UNAM podemos colaborar para romper las cadenas de contagio.

¡Es muy sencillo!

1. RESPONDE el cuestionario en el enlace: salud.covid19.unam.mx o en la App. UNAM SALUD COVID19. Te tomará sólo 5 minutos la primera vez. Disponible en: Apple App Store, Google Play o en el siguiente enlace: <https://salud.covid19.unam.mx/>
2. DIARIAMENTE Responde las preguntas de seguimiento. Te tomará 1 minuto.

 Escribe a la directora María Elena Medina Mora buzon.direccion.psicologia@unam.mx	 POC'S PERSONAS ORIENTADORAS COMUNITARIAS ¡Acércate a ellas! psicologia.unam.mx/pocs	 Defensoría de los Derechos Universitarios Igualdad y Atención de la Violencia de Género Solicita orientación 55-4161-6048 defensoria.unam.mx	 CONOCE LA RUTA DE ATENCIÓN PARA QUEJAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO bit.ly/RutaDefensUNAM
---	--	---	---

Continúa en la pág. 2



Facultad de Psicología, UNAM

Número de distribución digital

Periodicidad: Trisemanal

ISSN 1405-6836

CONTENIDO

• Orgullo estudiantil	3
• ¿Qué expresan las y los estudiantes de primer ingreso?	4
• La Psicología Escolar cerca de ti ¿Cómo puedo favorecer mi vida de estudiante en periodo de contingencia desde el Buentrato?	6
• Cine y Psicología: contando historias. Primer Año (Première Année)	7
• Mi experiencia como tutorado	8
• Psicología y animales de compañía Mascotas ¿Los nuevos asistentes de los Psicólogos?	9
• Una nueva manera de Aprender Sirviendo ¿Qué es el aprendizaje-servicio o ApS?	10
• Acta de Investigación Psicológica	10
• Cerebro en corto ¿Porque “moverme” es bueno para mi cerebro	11
• Psiconocimiento Online Recursos psicológicos - académicos virtuales	11
• Conoces el término del mes... Disonancia Cognitiva	12
• Burbujas de Sexualidad	13
• Centro de Documentación Dr. Rogelio Díaz Guerrero	15
• Biblioteca “Dra. Graciela Rodríguez Ortega”	16
• Convocatorias	17
• Actividades Académicas	23
• Libros a la venta	24
• Actividades sobre Género	25
• Acciones para cuidar el medio ambiente. Los bosques, su importancia y su cuidado	26
• Oferta académica de la DEC	27

Viene de la portada

¿OUÉ INFORMACIÓN te ofrece la App?

1. Probabilidad de contagio por plantel o dependencia.
2. Probabilidad de que estés contagiado, en cuyo caso, te brinda información de qué hacer y a qué servicios de salud acudir.
3. Información y videos para el autocuidado tanto de la salud física como mental durante la pandemia.

¡No bajas la guardia!

Aunque el riesgo de Infección en tu plantel es bajo y tu probabilidad de tener complicaciones es baja ¡No bajas la guardia! ¡Protege a tu comunidad!

Te invitamos a usar la App con el mayor sentido de responsabilidad y ética, pues la información generada permitirá protegerte y proteger a todas las personas de la comunidad universitaria.

TUS DATOS PERSONALES serán utilizados para dar seguimiento personalizado y atender los riesgos a la salud, y serán tratados con base en la legislación vigente (ver aviso de privacidad).

Un producto de la colaboración de la Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria (SPASU), la Secretaría Administrativa UNAM, la Facultad de Medicina, el Centro de Investigación en Políticas, Población y Salud (CIPPS), y la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO).●



Orgullo estudiantil

Nuestras alumnas y alumnos son el principal compromiso y orgullo de la Facultad de Psicología. Destinamos este espacio a recoger algunos ejemplos de ello.

Un viaje hacia un nuevo hogar... Madrid

Fue en enero del 2020 cuando Jareth López, estudiante de la Facultad de Psicología emprendió el viaje para vivir su experiencia de movilidad estudiantil en la Universidad Autónoma de Madrid (España) con apoyo de la Beca "UAM-Santander".

La aventura no comenzó en esa fecha, ya que Jareth tuvo que superar diversos obstáculos para convertirse en una de cuatro estudiantes que representarían a la UNAM en dicha institución. Afortunadamente, siempre contó con el apoyo no solo de sus familiares, amigos y profesores, sino también de la responsable de movilidad estudiantil de la Facultad de Psicología y de la DGECI, que mostraron su mejor disposición, solucionando dudas, motivándola a emprender el viaje y haciendo más ameno el proceso.

"Tomar la decisión de vivir lejos de lo cotidiano, de casa, familia, amigos y mi universidad no fue nada sencillo. Tomar un reto así, fue complicado, por el grado de responsabilidad e incertidumbre que conlleva. Llegas a un lugar donde todo es nuevo, con tu maleta llena de sueños y metas por cumplir. Aunque puedo decir que me dejó experiencias maravillosas que me cambiaron totalmente la vida, no sólo en lo profesional y lo académico", comenta muy emocionada al recordar su estancia en Madrid.

Desde su llegada a la Autónoma, los responsables del Servicio de Relaciones Internacionales y de Movilidad le dieron una cálida bienvenida, que la hicieron sentir como en casa: "Es algo que destaco de la UAM, de su Facultad de Psicología y en general del país; me adoptaron como una más de su comunidad; siempre fueron muy amables, lo cual hizo más sencilla mi adaptación".

Durante el semestre que cursó en el extranjero se encontró con situaciones que enriquecieron su viaje: compañeros de otros países que ahora puede llamar "amigos", profesores entusiasmados de tenerla en sus aulas, experiencias culturales y académicas, además de la famosa pandemia por COVID-19, fueron algunos aspectos que destaca de su experiencia de movilidad.

Durante esta travesía profundizó conocimientos de su área de interés dentro de la Psicología y logró reconocer sus habilidades e intereses dentro de un tema que le apasiona. Gracias a su desempeño durante las clases consiguió establecer una relación académica sólida con una de sus profesoras con la que continúa en comunicación y hace planes a



Fotografía de de Jareth J. López Álvarez.

futuro para crecer profesional y personalmente. Nos dice: "Cuando mis compañeros comentaban que la movilidad te cambiaba la vida, no lo creía, pero actualmente lo confirmo: no sólo dura seis meses; es una experiencia que perdura toda la vida".

Un año después de su regreso a México, sólo puede sentirse feliz y afortunada por lo vivido y agradece a la UNAM por las oportunidades que ofrece a sus estudiantes para vivir estas experiencias. La movilidad le enseñó a ser resiliente, paciente, quererse, valorar cada momento de la vida y a siempre ser independiente. Jareth quiso compartir una reflexión sobre lo que significó para ella vivir la movilidad: "Cambiar de lugar significa mudar de miedos, costumbres, vicios y pasiones. Irse para ver atardeceres prestados, respirar nuevos aires, descubrir obsesiones y conversar con acentos, adoptar palabras desconocidas y hábitos ajenos, mezclarse, camuflarse, olvidarse, reinventarse. A veces uno necesita perderse para encontrarse. Siempre buscando hacer de una casa un nuevo hogar, ¡qué linda y complicada es la novedad!".

Si te interesa informarte de las oportunidades de movilidad o compartir tu experiencia ponte en contacto con el programa Institucional de Tutoría en el correo: pit@psicologia.unam.mx

Experiencia de Jareth J. López Álvarez,
pasante de la Facultad de Psicología, UNAM.

Orgullo Estudiantil. Sección coordinada
por el Programa Institucional de Tutoría. •

¿Qué expresan las y los estudiantes de primer ingreso?

¿Cuáles fueron tus emociones cuando entraste por vez primera a la Universidad a estudiar la carrera? Sin duda, algunos momentos, impresiones, inquietudes, personas y experiencias quedaron grabados en tu memoria, integrados a tu historia personal y asimilados a quien eres profesionalmente.

A diferencia de las alumnas y alumnos de primer ingreso a la licenciatura de Psicología de generaciones anteriores, las generaciones 2021 y 2022 iniciaron sus estudios sin entrar a los edificios y las aulas de la Facultad o encontrarse personalmente con sus compañeras(os) y docentes. De allí que, para permitir un primer acercamiento a las instalaciones de la Facultad, las secretarías de Administración Escolar y de Asuntos Estudiantiles (SASE) se coordinaron para ofrecer a la generación 2022, bajo la guía de las y los embajadores de esta última, visitas guiadas a los distintos espacios, aprovechando que debían acudir a recibir las credenciales que les acreditan como estudiantes de la UNAM.

Unos días después de la visita, con el fin de recoger sus impresiones, SASE les invitó a llenar, en forma anónima, un breve cuestionario en línea, con las preguntas: ¿Cuál fue tu experiencia al visitar la Facultad? ¿Cuáles han sido tus emociones e inquietudes al integrarte a la Facultad? ¿Qué significa para ti estudiar la carrera de Psicología?, y ¿Quieres comentarnos o decirnos algo más? 208 estudiantes aportaron sus respuestas.

A grandes rasgos, expresaron alegría y satisfacción de conocer por vez primera los espacios donde esperan acudir muy pronto a estudiar: ‘un momento inolvidable’. Muchos comentarios señalaron la expectativa, emoción y gusto de encontrarse finalmente con sus compañeras y compañeros, y su agradecimiento por la amabilidad y atención del trato de sus guías, que les ayudó a relajarse y sentirse en casa. ‘Fue una experiencia muy linda, vi por primera vez a mis compañeros en persona, y fue lindo vernos juntos en nuestra escuela’; o, ‘Agradable, aunque sentía temor y ansiedad por estar con personas desconocidas.’ Varias respuestas destacaron la rapidez y agilidad del trámite en Administración Escolar. A algunos les pareció bonita la Facultad, aun cuando hubo quienes se sorprendieron de hallarla más pequeña de lo que la imaginaban y quienes hubieran deseado una visita más detallada, pero siempre indicaron su comprensión de que las condiciones por la pandemia no lo permitían. Con gran frecuencia, expresaron expectativa e incluso impaciencia por iniciar las clases presenciales: ‘tengo miedo



de no cursar más de la mitad de la carrera en presencial’. ‘Fue muy buena [...] pero también algo triste, por no poder adentrarnos más en la Facultad y verla toda vacía.’

Sin duda, integrarse a la carrera genera importantes emociones e inquietudes: ‘Alegría, orgullo, ansiedad y miedo’, sintetizó una respuesta. Se aprecia un entusiasmo prevalente, aunado a un sentido de responsabilidad y compromiso. ‘Me generó mucho orgullo y felicidad, ya que significó mi inicio en la vida universitaria.’ Hay quienes expresan incertidumbre, dudas de sus capacidades para salir adelante o ansiedad por no comprenderlo todo. En ocasiones, reportan la satisfacción de comprobar que eligieron la carrera indicada: ‘tenía muchas dudas sobre qué estudiar y ahora que estoy aquí siento que es lo que siempre quise’ y, en otras, la inquietud de ‘saber si realmente esto es lo mío’.



Continúa en la pág. 5

Viene de la pág. 4



Hay quien considera que el sistema en línea no favorece el aprendizaje ('frustración, porque mi computadora se traba a veces'), o quien indica la preocupación de tener que leer de manera excesiva, 'a veces siento que es demasiado y me desanimo y me siento muy cansada', pero a menudo expresan gran interés por las clases y sus contenidos y reconocen la amabilidad y buena disposición de sus profesoras y profesores.

¿Qué significa para esta generación estudiar la carrera de Psicología? La alegría y satisfacción de un gran logro: 'Significa que me pude demostrar a mí misma que sí pude, puedo y podré'; 'estoy feliz por estudiar lo que me apasiona'; 'es todavía increíble para mí, porque intenté muchas veces entrar, hasta que al fin quedé'; 'perder ese miedo a los prejuicios de mi familia y hacerle caso a lo que quiero'. También, una vocación de conocimiento y de ayuda: 'darle importancia y valor a la salud mental y comprender mejor la conducta humana, tanto individual como social'; 'entender un poco más los comportamientos, pensamientos

y sentimientos de los humanos para poder ayudarlos en un futuro'; 'Amor por el conocimiento y aplicarlo para ayudar a las personas'; 'Buscar respuestas, que me traen más preguntas, en mi sed de conocimiento y de verdades'.

¿Qué más nos quieren comentar? Nos hacen sugerencias diversas, por ejemplo: 'Me gustaría que, para cada asignatura, pudiéramos consultar nuestras dudas con varios profesores, además del que tenemos asignado.'; 'Quiero clases en la Facultad, pero estaría muy bien seguir usando herramientas como Classroom, porque es útil para el seguimiento de tareas, ordenar cómo realizarlas, y resolver dudas lo antes posible...'; 'No le veo mucho sentido a la materia de Identidad Universitaria, la verdad, es la más estricta en tareas y no siento que aporte a nuestra formación profesional.' También, expresan aprobación: 'Me agrada mucho que exista una gran variedad de actividades, como las pláticas, y sobre todo que sean gratuitas y abiertas a todo público.'; 'Los talleres y cursos que se imparten son de gran ayuda; muy accesibles y versátiles en horarios. Espero que continúen por mucho tiempo.'; 'Un agradecimiento por darnos el apoyo y herramientas que necesitamos para seguir avanzando en nuestra etapa escolar; gracias a eso no hemos tenido muchas dificultades ni nos hemos sentido solos o perdidos en este nuevo comienzo.' Como bien señala un comentario: 'Espero que este sea el comienzo de algo muy fructífero para todos, alumnos y maestros.'

La Facultad de Psicología aprecia y agradece cada una de las respuestas recibidas de sus estudiantes y reconoce su valor para aprender y mejorar la labor común..



AUTOR: AUGUSTO A. GARCÍA RUBIO G.,
Comunicación social
Fotografías: UDEMAT •

La Psicología Escolar **cerca de ti**

¿Cómo puedo favorecer mi vida de estudiante en periodo de contingencia desde el Buentrato?

Este periodo de contingencia me ha provocado reacomodo y reajuste en mi vida personal, social y como estudiante. En varias ocasiones he sentido agobio, cansancio y mucho estrés que me ha hecho sentir malestar, enojo y malentendidos o disgustos con personas que amo. Por ello, me gustaría compartir una estrategia que apoyará a mirarnos desde el autocuidado y bienestar, a lo que Fina Sanz plantea como Buentrato, entendido como una alternativa para contrarrestar desde la consciencia el maltrato; implica una serie de prácticas que permitan aprender a relacionarnos desde el bienestar, la escucha y el placer, en tres niveles: lo personal (interno), lo relacional (vínculos-relaciones) y lo social (roles).

Ahora bien, es importante comenzar por el nivel personal, por ello, te compartiré una estrategia que te permitirá aprender a bientratarte, a escuchar lo que necesitas y acompañarte para hacerte responsable de tu bienestar personal, abrirte a recibirlo para encontrarte con las otras personas desde ese mismo lugar, a este acto Fina Sanz le llama autocuidado o regalo, el cual implica:

Reconocer la necesidad personal, escuchar cómo cubrirla, qué deseas. Por ejemplo, cuando sientas que te bloques por sobrecarga de tareas y actividades; en este proceso puede ayudar mirar a tu interior e identificar qué necesidades fisiológicas requieres cubrir en ese momento, quizá tienes hambre, sed o estás agotado, por lo que necesitas hacer algo para atender tu necesidad o deseo de tomar agua, comer o recostarte.

Abrirte a la experiencia desde el disfrute, con todos tus sentidos siendo consciente de lo que haces. Por ejemplo, si tienes deseo de tomar agua, al prepararla vas percibiendo el aroma de las frutas, observas y sientes cómo se mezcla la fruta con el agua, te vas llenando de la experiencia. ¡Al abrirte ya estás disfrutándola, te la saboreas antes de tomarla!

Experimentar con todo tu ser el estado de bienestar que la experiencia te brinda, esto se logra realizando el cuidado



<https://www.pexels.com/es-es/> Autor: Andrea Piacquadio.

con consciencia y poco a poco, con ello es posible reconocer el placer de recibir justo lo que necesitas. Con el ejemplo del agua, tomarla lentamente, sintiendo en tu boca y el cuerpo el placer de recibirla.

Al bientratarte desde la cobertura de tus necesidades, tu cuerpo y emociones te ayudan y guían a sentirte mejor para avanzar en tus objetivos. Ten presente que puedes encontrar y descubrir estrategias propias para tu bienestar y autocuidado, y que gracias al cuidado de ti mismo/a favorecerás tu desempeño como estudiante e interacciones con las demás personas.

AUTORAS: JACQUELINE ESPINOSA BAUTISTA,
Alumna de la Residencia en Psicología Escolar.

Responsable Académica de la Residencia
en Psicología Escolar: MTRA. SUSANA EGUÍA MALO
prepseunam@gmail.com•



Imagen https://pngtree.com/freepng/3d-cartoon-creative-fruit-fruits-pictures_388544.html

Cine y Psicología: **contando historias**

Primer Año (Première Année)

Primer Año (Première Année) es una película francesa (Thomas Lilti, 2018) que nos presenta la historia de Benjamin y Antoine. Su amistad surge en medio del curso de preparación para el ingreso a la carrera de medicina. Cada uno con una historia y expectativas diferentes ante esta elección. Benjamin nos presenta su confusión vocacional desde su egreso del bachillerato, así como la presión familiar por seguir con la tradición de ser médico. Antoine nos presenta su intento de realizar el curso por tercera ocasión esperando alcanzar el puntaje solicitado para tener un lugar para la carrera de Medicina.

Cada uno, en la búsqueda de su camino, tienen su encuentro en el ambiente escolar, sometidos a la presión que implica el curso de preparación para el examen. Se presentan los diversos factores, internos y externos, de cada uno de nuestros protagonistas para lidiar con el estrés, la organización de los tiempos de estudio, las estrategias de estudio más adecuadas, las temáticas que deben abordar y la convivencia con sus compañeros que, al mismo tiempo, son rivales por un lugar en el proceso de admisión.

A lo largo de la película se identifica cómo estos factores se concentran en un tema clave en la historia: el manejo emocional de cada protagonista y su salud mental en este escenario. ¿Qué final te imaginas para esta película? Te comparto una de las frases que llamarán tu atención al principio de la película “¿Cómo distingues a un estudiante de preparatoria de uno de medicina?”.

AUTORA: MTRA. INGRID MARISSA CABRERA ZAMORA

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA,
Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud.●



Título original	Première année
Año	2018
Duración	92 min.
País	Francia
Dirección	Thomas Lilti
Guión	Thomas Lilti
Música	Alexandre Lier, Sylvain Ohrel, Nicolas Weil
Productora	31 Juin Films, Les Films du Parc, France 2 Cinema, Le Pacte, Canal+, Ciné+, France Télévisions
Género	Drama



Mi experiencia como tutorado

IRERY ARLETT MEDINA HERNÁNDEZ



Amistad

Tuve la oportunidad de conocer personas increíbles.



Apoyo

He recibido apoyo tanto por parte de mi tutora como de mis compañer@s.



Información

Hablamos de muchos temas que son de nuestro interés, tanto personal como de la carrera.



Tips

Nuestra tutora nos da consejos, tips para llevar a cabo nuestras tareas, incluso son tips para la vida diaria.

Cariño

Aunque estemos a la distancia es un ambiente que me da mucha paz y al mismo tiempo me divierto.



Organización

Mi organización con respecto a tiempos, tareas y otras cosas ha mejorado ya que lo anoto todo y acomodo los tiempos.



Seguridad

Me siento mejor conmigo misma, me han enseñado y ayudado a quererme.



Comprensión

Todos entendemos que pasamos por momentos buenos y malos.

Diversión

No todo es sobre la escuela, también hacemos cosas divertidas, por ejemplo, una posada virtual.



Creatividad

Nuevas formas, pensamientos o ideas.



Confianza

Podemos hablar de cualquier cosa, el punto es buscar una solución para lo que nos afecta.



Respeto

Respetamos gustos, opiniones, sexualidad, religión, todos tenemos derecho de decidir, pensar y elegir lo que queramos

Programa Institucional de Tutoría

Contacto: psico.tutoradx@gmail.com

Psicología y animales de compañía

Mascotas ¿Los nuevos asistentes de los Psicólogos?

Es de todos conocido que las mascotas juegan un papel importante en la vida de las personas. Pues, además de vivir momentos de alegría junto a ellas, recientemente se ha estudiado el papel de los animales de compañía en el bienestar emocional de las personas.

Sin embargo, en las décadas recientes, se han comenzado a utilizar cada vez más animales en el tratamiento terapéutico de diversos padecimientos físicos y psicológicos.

Normalmente, este tipo de terapias consisten en introducir a un animal de forma permanente o con una regularidad específica en el entorno de una persona, con el fin de permitir que se establezca una unión afectiva. Ya sea a través de visitas a lugares específicos o ayudándole al paciente a integrar a una mascota en su vida diaria.

Actualmente, hay mucha evidencia que muestra un efecto significativo del papel de las mascotas en el ámbito terapéutico. Sin embargo, es un área de estudio que aún requiere mucho trabajo para determinar el papel real de los animales en la salud.

No obstante, algunos estudios muestran resultados prometedores al respecto. Por ejemplo, en un metaanálisis realizado por Souter y Miller en 2007, se concluyó que las terapias asistidas por animales tenían el potencial de reducir significativamente los síntomas de depresión en pacientes diagnosticados.

Otro estudio de Nathans-Barel, Feldman, Berger, Modai y Silver en 2005, sugiere que un programa de 10 semanas con terapias asistidas con perros mostró una mejoría significativa en el ánimo de pacientes con esquizofrenia.

Aunque aún se debate por qué ocurren estos efectos positivos, hay estudios que refieren a la Oxitocina como la principal responsable de ello. Debido a que cuando hay



Imagen: <https://www.purina-latam.com/ar/purina/perros/bienestar?page=6>

interacción visual y táctil con estos animales, existe una mayor liberación de ésta, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad, así como mejorando las interacciones sociales (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius, & Kotrschal, 2012).

Así que cuida a tu mascota pues nos dan mucho más de lo que parece a simple vista.

Referencias

- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology*, 3, 234.
- Nathans-Barel, I., Feldman, P., Berger, B., Modai, I., & Silver, H. (2005). Animal-assisted therapy ameliorates anhedonia in schizophrenia patients. *Psychother. Psychosom.* 74, 31–35.
- Souter, M. A., & Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoos* 20, 167–180.

AUTOR: RAFAEL CRUZ VELAZQUEZ, Profesor de Asignatura. ●



Aprendizaje-Servicio: Una nueva manera de Aprender Sirviendo ¿Qué es el aprendizaje-servicio o ApS?

La pedagogía de aprendizaje servicio (ApS) combina la adquisición de competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) disciplinares y ciudadanas, con una intervención social estratégica para resolver problemas en la comunidad. El objetivo fundamental del ApS es la formación integral de los estudiantes, al tiempo que promueve la capacidad autogestiva de la comunidad donde se incide. Entre las estrategias que caracterizan al ApS, destacan: la creación de alianzas de apoyo mutuo con la comunidad, la escucha empática para delimitar una necesidad comunitaria, la co-creación e implementación de una solución que conduzca a un cambio social positivo en la comunidad. La formación profesional obtenida a través de la pedagogía ApS, permite al estudiante aprender sirviendo y servir aprendiendo. La Facultad de Psicología-UNAM es pionera en nuestra Universidad en la instrumentación de esta pedagogía con alumnos de licenciatura y maestría.

AUTORAS: DRA. BENILDE GARCÍA CABRERO
y DRA. MARÍA MONTERO, Seminario de Investigación
Ciencias Cognitivas y del Comportamiento. •

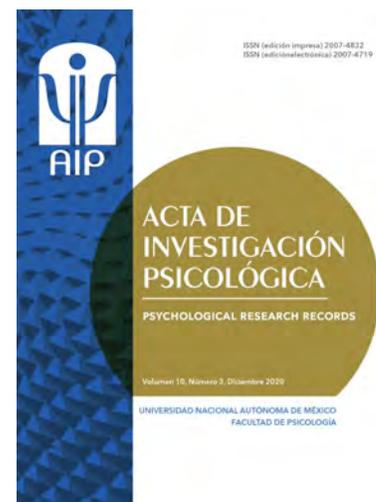


Fotografías: Dra. García y Dra. Montero.

Acta de Investigación Psicológica

¿Sabes qué es el DOI? En conjunto con el Departamento Editorial de Revistas Académicas de la UNAM, Acta de Investigación Psicológica, asigna a través de su portal OJS (Open Journal System) un Objeto Digital Identificador (Digital Object Identifier) a cada manuscrito original publicado. Este identificador, validado ante CROSSREF, queda asociado al hipervínculo (dirección web) asignado a cada manuscrito, de manera que al dar click al DOI, éste redirija inmediatamente al portal OJS de nuestra revista. Cada DOI contiene: Información de la entidad académica (Facultad de Psicología), el ISSN de AIP, el año y número de la revista donde aparece la publicación, y un número identificador individualizado para cada artículo. Cada DOI es único y funciona como identificador digital de toda publicación a nivel mundial. De esta manera AIP se mantiene a la vanguardia académica-científica. Envía un manuscrito original (aip.psicologia@unam.mx) y consulta el catálogo completo de la revista en:

https://revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip •

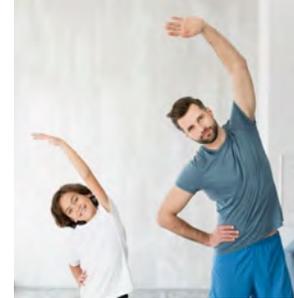


Oprime sobre la imagen
para ir al enlace.

Cerebro en corto

¿Porque “moverme” es bueno para mi cerebro?

En tiempos recientes estamos restringidos a disminuir nuestras actividades impactando negativamente en nuestra salud física y mental. Esta situación ha promovido con mayor intensidad la práctica de la actividad física. Pero ¿porque leemos en diferentes medios que estas actividades pueden beneficiar nuestra salud?, la evidencia científica indica que realizar actividades que impliquen movimiento y activación corporal, puede beneficiar no solo al cuerpo sino también al cerebro y por lo tanto al cómo nos comportamos y sentimos. ¿Cuáles son las ventajas de realizar ejercicio? Desde las neurociencias se comprueba que ejercitarse permite mejorar el sistema inmunológico, genera crecimiento neuronal, altera la transmisión sináptica e induce la vascularización, esto impacta sobre el pensamiento, la toma de decisiones, memoria de trabajo, inhibición y flexibilidad mental, además de otras funciones cognitivas y comportamiento. Además, realizar ejercicio (crónico o regular) planeado, estructurado y repetitivo, promueve la aptitud física, fomenta la agudeza mental, habilidades y estrategias para enfrentar retos de la vida, permite también tener un desarrollo y crecimiento sano (en



<https://www.freepik.es/>

niños, jóvenes y adultos) y un envejecimiento saludable. Otras ventajas son la prevención o mejora de la depresión y la ansiedad. En resumen, ejercitarse mejora las capacidades psicológicas, cognitivas, conductuales, emocionales, académicas etc. ¿Qué esperas para moverte?

AUTORA: DRA. GABRIELA OROZCO CALDERÓN.

Laboratorio de Psicobiología y Cognición Humana. Coordinación de Psicobiología y Neurociencias. ●

Psiconocimiento Online

Recursos psicológicos - académicos virtuales



E•Books

FREE PSYCHOTHERAPY BOOKS: El International Psychotherapy Institute (IPI) presenta este sitio web para la descarga gratuita de eBooks de Psicoterapia, Psiquiatría y Psicoanálisis. Todos los libros se proporcionan por acuerdo con los autores o las editoriales. El IPI ofrece estos libros como un servicio a la comunidad de psicoterapeutas.

Consulta en:

<http://www.freepsychotherapybooks.org>



Elaboró e investigó: Lic. Juan Sergio Burgoa Perea,
Técnico Académico del Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”. ●

Conoces el término del mes...

Disonancia Cognitiva

En psicología, el término disonancia cognitiva hace referencia a la tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones que percibe una persona que tiene al mismo tiempo dos pensamientos que están en conflicto, o por un comportamiento que entra en conflicto con las creencias. Cuando en la mente hay dos conceptos contradictorios al mismo tiempo; dos actitudes o cogniciones simultáneas pero inconsistentes o cuando hay un conflicto entre la creencia y la conducta manifiesta que provoca un desequilibrio emocional y el autoengaño.

El psicólogo León Festinger en 1957, propuso la teoría de la disonancia cognitiva, que explica cómo las personas realizan diversos procesos para mantener la consistencia interna de sus creencias y de las ideas que han interiorizado, con la finalidad de reducir la tensión o incomodidad que nos provoca hacer algo en contra de nuestras ideas y opiniones, racionalizamos o justificamos nuestras acciones ante nosotros mismos reconstruyendo nuestras actitudes. Para ello se requiere desarrollar actitudes estables y consistentes.

“los sujetos por lo general viven en consonancia cognitiva entre su pensar y actuar y si por algún motivo no pueden ser congruentes, intentarán ignorar los hechos que generan la disonancia, para evitar que aumente y buscarán reacomodar ideas, valores y/o principios para autojustificarse, logrando que sus ideas encajen entre sí y se reduzca la tensión”. Ovejero, A. (1993).

REFERENCIA

Ovejero, A. (1993). La teoría de la disonancia cognoscitiva. *Psicothema*, vol. 5, núm. 1, 1993, pp. 201-206. Universidad de Oviedo. Oviedo, España. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72705116.pdf>

VIDEOS

¿Qué es la Disonancia Cognitiva?

https://www.youtube.com/watch?v=Qe3ksg_M_i0&ab_channel=Psicoactiva

Lalo Huber - Disonancia cognitiva y aprendizaje

https://www.youtube.com/watch?v=rWmArnpjzRg&ab_channel=LaloHuber

https://www.youtube.com/watch?v=rWmArnpjzRg&ab_channel=LaloHuber



ARTÍCULOS ELECTRÓNICOS en Academic Search (EBSCO); en BiDi-UNAM.

Imagen: <https://es.vecteezy.com/>

- Cancino, M. S., Björklund, F., & Lindholm, T. (2018). Dissonance and abstraction: Cognitive conflict leads to higher level of construal. *European Journal of Social Psychology*, 48(1), 100–1
- Jeong, M., Zo, H., Lee, C. H., & Ceran, Y. (2019). Feeling displeasure from online social media postings: A study using cognitive dissonance theory. *Computers in Human Behavior*, 97, 231–240.
- McKimmie, B. M. (2015). Cognitive Dissonance in Groups. *Social & Personality Psychology Compass*, 9(4), 202–212. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1111/spc3.12167>
- Stephens, J. M. (2017). How to Cheat and Not Feel Guilty: Cognitive Dissonance and its Amelioration in the Domain of Academic Dishonesty. *Theory Into Practice*, 56(2), 111–120.

Investigado y elaborado por: Mtra. María Guadalupe Reynoso Rocha, Técnico Académico del Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”. cedoc.psicologia@unam.mx •



Programa de Sexualidad Humana - PROSEXHUM
de la Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología

Mujeres en el Movimiento Estudiantil de México en 1968

*Recuerdo, recordamos.
Ésta es nuestra manera de ayudar a que amanezca
(...) Recuerdo, recordamos.
Hasta que la justicia se siente entre nosotros.
(Fragmento del poema "Memoria de Tlatelolco" de Rosario Castellano).*

A 52 años del movimiento estudiantil conocido como el "Movimiento del 68" queremos recordar los 134 días de movilización conformada por mujeres y hombres jóvenes quienes alzaron la voz en contra de la represión. Trascendiendo estas acciones con la noción firme de construir una nación con nuevas concepciones del gobierno y la vida política hacia un entorno sin violencia, con justicia, diálogo, respeto y tolerancia (Rodríguez, M., 2018).

En este movimiento estudiantil que se transformó en un movimiento social, fue muy importante la participación de las mujeres, basta mencionar a algunas de ellas y reconocer sus actuaciones y represalias vividas por ello:

- Roberta Avendaño Rodríguez líder y delegada del Comité Nacional de Huelga por la Facultad de Derecho de la UNAM, gran oradora, quien encabezó asambleas y actos masivos como la manifestación de la Plaza de la Constitución.
- Ana Ignacio Rodríguez brigadista del comité de lucha de la Facultad de Derecho de la UNAM quien actualmente se ha esforzado en el reconocimiento social "las mujeres en el movimiento del 68".
- Alcira Soust Scaffo poeta uruguaya, formó parte de la resistencia durante la ocupación militar de Ciudad Universitaria, ocultándose 12 días en el piso 8 de la torre de

humanidades, comiendo papel de baño y bebiendo agua del lavabo para subsistir.

- Esmeralda Reynoso quien a sus 16 años fue vocera y representante de la prepa 1 elegida por el Comité Nacional de Huelga. Actualmente nombrada Coordinadora del "Memorial 68" del Centro Cultural Universitario Tlatelolco, difundiendo el papel y logros que las mujeres tuvieron con su participación en el movimiento.
- Esther María Alfaro participante activa del "Nuevo grupo", quienes entre sus participaciones estuvo la construcción de notas periodísticas y difusión.
- María del Consuelo Valle quien logró hacer llegar a la sociedad civil el periódico "la hormiga".

Todas ellas comprometidas con el movimiento, quienes vivieron la represión militar del 2 de octubre de 1968 en la Plaza de las tres culturas. Otras mujeres como Rosario Ibarra, Luz María Aguilar Torres, Concepción Santillán, Conchita Montiel, Leonor Rodríguez, decidieron alzar la voz y lograr una incidencia política histórica.

Hoy en día, sus acciones, siguen impactando los movimientos organizados de mujeres en la lucha por erradicar las desigualdades sociales, el reconocimiento de los derechos humanos, en suma, tener una vida digna y de respeto ciudadano.

**Síguenos en nuestras redes sociales, Programa de Sexualidad Humana -PROSEXHUM-
¡Aprende y disfruta de una sexualidad plena!**



Autoras: Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto y Psic. Leticia Espinosa Moreno. •

SALUD SEXUAL

La sexualidad es una dimensión L en la vida de todo ser humano pues abarca componentes en constante interacción como lo es el sexo, género, identidades sexogenéricas, orientación sexual, erotismo, vínculos afectivos y románticos, y la reproducción. La sexualidad está presente en nuestra vida y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, roles y relaciones, es decir, la sexualidad es experiencias y vivencias que se integran en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

En 1994 durante la Conferencia internacional sobre población y desarrollo que se llevó a cabo en el Cairo es donde se establece por primera vez el concepto de salud sexual y reproductiva y se habla de la importancia del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos (Mazarrasa, A. & Gil, T. 2017).

Sin bien la OMS (2010) define la salud sexual como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad, no solo se trata de la ausencia de una enfermedad, disfunción o incapacidad, sino que se trata de lograr y mantener una salud sexual a partir de que los derechos sexuales sean respetados, protegidos y ejercidos a plenitud. Por lo que la salud sexual es la vertiente que se va a enfocar en permitirnos experimentar y vivir de manera libre y responsable este proceso continuo y permanente de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.



Como parte de la salud sexual, hombres- intersex- mujeres tenemos derecho a ejercer nuestra sexualidad y disfrutar de experiencias sexuales placenteras y seguras sin ningún tipo de coerción, discriminación y/o violencia.

Para Mazarrasa, A. & Gil, T., en el Programa de Formación de Formadores/as en Perspectiva de Género y Salud (2017), los componentes de la salud sexual y reproductiva son los siguientes:

- Servicios de información, asesoramiento, educación y comunicación en materia de anticoncepción y salud reproductiva.
- Educación y servicios de atención antes, durante y después de un parto.
- Cuidados de salud para los y las recién nacidas/os.
- Acceso a métodos anticonceptivos seguros y modernos.
- Información y tratamiento para las infecciones de transmisión sexual.
- Servicios de aborto seguro, y tratamiento de sus posibles complicaciones.
- Prevención y tratamiento apropiado de la infertilidad.
- Información, educación y asesoramiento sobre sexualidad, salud reproductiva y maternidad y paternidad responsable.
- Garantizar la participación de las mujeres en la toma de decisiones en los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Procurar servicios de prevención y atención en materia de violencia de género.

En PROSEXHUM nos ocupamos de promover la salud sexual haciendo de nuestros derechos sexuales y reproductivos un hecho.



Centro de Documentación

“Dr. Rogelio Díaz Guerrero”

Cursos de Búsqueda de Información Psicológica en bases de datos

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 competencias (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.

Contacto e inscripciones:
Dr. Fermín López Franco,
Coordinador del Centro de Documentación
Email: cedoc.psicologia@unam.mx •

FECHAS	HORARIOS
OCTUBRE	
18-22 25-29	10:00 a 12:00 h. 12:00 a 14:00 h. 17:00 a 19:00 h.

Servicios virtuales que se ofrecen

- 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>

Los recursos en línea (Biblioteca Digital UNAM) se conforman 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/>
<https://www.bidi.unam.mx/>

<http://www.bibliotecas.unam.mx/>
<http://www.bibliotecacentral.unam.mx/> •

Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"



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

Objetivo:

- Utilizar los recursos impresos y electrónicos.
- Identificar bases de datos especializadas en psicología.
- Elaborar estrategias de búsqueda entre otras habilidades.

Nota:

En caso de que NO HUBIERA CUPO en la fecha y horario que seleccionaste se te enviará un correo con las fechas disponibles.

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

Formulario de inscripción:

<https://forms.gle/99B8JQrr2MBSqhxG7>

MES	DÍA	HORARIO
OCTUBRE	Del 18 al 22	12:00 a 14:00 h.
	Del 18 al 22	14:00 a 16:00 h.
	Del 25 al 29	13:00 a 15:00 h.
	Del 25 al 29	17:00 a 19:00 h.

Catálogo TESIUNAM a tu alcance

Dentro de este gran acervo puedes consultar la Tesis de la Dra. Emilia Lucio Gómez-Maqueo, con la cual obtuvo su título de maestría en Psicología.

Recuerda que puedes consultar todos los temas relacionados con el área de Psicología, y ramas afines.

Clasificación	001-01968-L2-2009
Sustentante	● Lucio Gómez Maqueo, Emilia sustentante. ←
Título	Percepción interpersonal : un estudio comparativo preliminar de la relación entre la semejanza real, la objetividad y la semejanza supuesta / tesis que para obtener el grado de Maestro en Psicología, presenta María Emilia Lucio Gómez Maqueo
Datos de publicac.	1971
Descr. Física	1 recurso en línea (136, [11] páginas)
Tipo de contenido	texto
Medio	computadora
Soporte	recurso en línea
Grado	● Maestría en Psicología
Universidad	● UNAM, Facultad de Psicología.
Sec. Corporativo	Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, institución que otorga el grado.

Convocatorias

A la comunidad de la Facultad de Psicología
La Facultad de Psicología de la UNAM, a través de la División de Estudios de Posgrado e Investigación
y el Programa Único de Especializaciones en Psicología, te invita a participara en la:

Convocatoria PUEP 2022-2

Convocatoria al

Programa Único de Especializaciones en Psicología

Vigencia: 4 de octubre a 19 de noviembre 2021

Registro de aspirantes: <https://forms.gle/iLH4wB83VBPiRTGUA>

Recepción de documentos y consultas en: puep.alumnos@psicologia.unam.mx

Lista de aspirantes aceptados: 19 de enero 2022, en: <https://puep.psicologia.unam.mx/>

Inicio de cursos: 31 de enero 2022

Consulta la convocatoria, oprime sobre la imagen para ir al enlace



**Convocatoria
PUEP
2022-2**

La Facultad de Psicología de la UNAM a través de la
División de Estudios de Posgrado e Investigación y el
Programa Único de Especializaciones en Psicología

CONVOCA

a las y los interesados en cursar estudios de

ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA:

1. Comunicación, Criminología y Poder
 - 1.1 Trayectoria en Psicología Criminológica
2. Intervención Clínica en Niños y Adolescentes
3. Intervención Clínica en Adultos y Grupos
4. Promoción de la Salud y Prevención del Comportamiento Adictivo
5. Educación en la Diversidad y Desarrollo Humano

Nota: Para conocer los periodos de apertura de otras Especializaciones, consultar www.puep.psicologia.unam.mx

El objetivo de las Especializaciones es consolidar la formación de especialistas de la Psicología, de tal forma que las y los alumnos desarrollen de manera equilibrada un conjunto de conocimientos (disciplinarios, metodológicos, estratégicos y éticos), habilidades, destrezas, actitudes y valores, acordes con sus intereses de actuación especializada, que les permitan resolver problemas relevantes socialmente en su ámbito de competencia.



Primera consulta universitaria sobre condiciones de igualdad de género de la comunidad LGBTTTIQ+ en la UNAM

A la comunidad universitaria

Como parte de las acciones en favor de la igualdad de género en la UNAM, la Coordinación para la Igualdad de Género (CIGU) y la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) organizan la: *Primera consulta universitaria sobre condiciones de igualdad de género de la comunidad LGBTTTIQ+ en la UNAM.*

Enmarcada en el Plan de Desarrollo Institucional 2019-2023 del rector, Dr. Enrique Graue Wiechers, busca contar con un diagnóstico integral sobre las diversidades sexogenéricas que forman parte de los sectores estudiantil, académico y administrativo en nuestra casa de estudios, a fin de diseñar acciones que fortalezcan la construcción de una universidad plural que garantice el ejercicio de los derechos humanos y universitarios de las personas LGBTTTIQ+.

La participación en la consulta es libre, segura y totalmente anónima. Para garantizar estas condiciones se utilizó una tecnología de programación a partir de un algoritmo de disociación de datos que solicita la autenticación de las personas como integrantes de la UNAM – con el fin de cuidar el proceso de levantamiento de la información y evitar posibles ataques cibernéticos–, pero que no almacena ni vincula ningún registro que permita identificar a quienes la respondan.

La plataforma estará disponible del

11 de octubre al 15 de noviembre de 2021

en la dirección electrónica:

<https://consultalgbtttiq.unam.mx/>

La Coordinación para la Igualdad de Género y la Dirección General de Atención a la Comunidad



Te invitamos a participar en la

**Primera consulta universitaria
sobre condiciones de igualdad de género
de la comunidad LGBTTTIQ+ en la UNAM**

consultalgbtttiq.unam.mx



¿Has escuchado hablar de trastorno adaptativo?

El Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología (LEVyC) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) junto con el laboratorio psicología y tecnología (Labpsitec) de la universidad Jaume I se encuentran llevando a cabo una investigación en población mexicana acerca del Trastorno Adaptativo (TA), qué se define como un conjunto de reacciones emocionales negativas que surgen después de la experiencia de un evento estresante (por ejemplo, pérdida del trabajo, rupturas sentimentales, enfermedad

propia o de un familiar, cambios radicales de vida, accidentes, asaltos, etcétera) las cuales pueden llegar a interferir notablemente en el pensamiento de la persona en las áreas familiar, social, laboral, entre otras.

El propósito de este estudio es adaptar y validar en participantes mexicanos el instrumento "Nuevo módulo para la evaluación del trastorno adaptativo" (ADNM20, por sus siglas en inglés), un cuestionario desarrollado que ha demostrado ser útil en la medición de este tipo de problemas.



¿Has vivido o estás viviendo una situación difícil o estresante?

¡Solicitamos de tu colaboración!

El Laboratorio de Enseñanza Virtual y Ciberpsicología (LEVyC) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se encuentra llevando una investigación acerca del impacto de los acontecimientos estresantes en la salud mental de los mexicanos

Por tanto, si tienes 18 años o más y has tenido la experiencia de un evento estresante. Por ejemplo: pérdida del trabajo, ruptura sentimental, enfermedad propia o de un familiar, desempleo, accidentes, asalto o cambios en la vida como nacimiento de un hijo (a), matrimonio, divorcio, cambio de lugar de residencia. ¡Te invitamos a colaborar con nosotros!

¡Ayúdanos contestando esta encuesta!
Ingresa en este enlace y/o escanea nuestro código QR
<https://es.surveymonkey.com/r/K79THHF>

¡Tus respuestas serán de gran ayuda!
¡Agradecemos tu participación!

Escanea



Escanea

Oprime sobre la imagen para ir a la convocatoria y el registro.






CONVOCAN

a la comunidad universitaria a postular candidatas(os) que consideren realizaron méritos suficientes durante el período de octubre de 2020 a septiembre de 2021, para ser distinguidos con el:

PREMIO UNIVERSITARIO DEL DEPORTE 2021

Premio Estatal del Deporte

Categorías:

- Al Deportista**, quien por participar en el deporte representativo de la UNAM, individualmente o en equipo, haya destacado como alumna(o) y deportista.
- Al Entrenador**, que se distinga de manera excepcional por los méritos y logros deportivos de los alumnos deportistas representativos de la UNAM que entrenaron bajo su programa.
- Al Fomento y Desarrollo del Deporte Universitario**, para promotores (personas o grupos) que fomentaron y desarrollaron de manera destacada los programas deportivos y/o de activación física en la UNAM.

III. Asuntos Generales.

- Un expediente incompleto anulará la candidatura.
- Las propuestas deberán acompañarse con el expediente completo y se entregarán remitiendo un correo a **premiouniversitariodeldeporte@deporte.unam.mx**
- No podrán postularse las(los) ganadoras(es) de ediciones anteriores.
- Sólo se podrá obtener el premio en una de las tres categorías.
- La recepción de candidaturas será desde la publicación de esta Convocatoria y hasta las 19:00 horas del viernes 22 de octubre de 2021.



Bases

I. Requisitos Generales:

- La postulación de candidatos se realizará a través de Carta de Propuesta emitida por la Asociación Deportiva Universitaria correspondiente o por el plantel o área de adscripción donde estudien o laboren.
- Ser mexicana(o) (copia de acta de nacimiento o de carta de naturalización de todas(os) los integrantes dependiendo de la categoría).
- Una fotografía tamaño infantil.
- Copia de identificación vigente (credencial de alumno o trabajador).
- Hoja de registro oficial debidamente requisitada, disponible en: **deporte.unam.mx**

II. Requisitos específicos por categoría:

Al Deportista

- Ser alumna(o) de la UNAM y estar inscrita(o) al momento de su postulación.
- Currículum deportivo.
- Estar afiliada(o) a la Federación Nacional de su deporte como: Talento Deportivo, Seleccionada(o) Nacional Juvenil, Seleccionada(o) Nacional de Primera Fuerza o Alto Rendimiento.

Al Entrenador

- Desempeñarse como entrenador(a) de alguna disciplina deportiva de la UNAM.
- Currículum deportivo.
- Contar con una antigüedad mínima de cinco años en la UNAM.

Al Fomento y Desarrollo del Deporte Universitario

- Desempeñarse como promotor(a) del deporte o la activación física en la UNAM (personas o grupos).
- Currículum deportivo (de cada miembro si es un grupo).
- Haberse distinguido por fomentar y desarrollar actividades deportivas y/o de activación física en la UNAM.

IV. Premios

- \$110,000.00 (ciento diez mil pesos) divididos en partes iguales entre el número total de ganadoras(es) de todas las categorías; medalla de plata conmemorativa y reconocimiento para cada una(o). No podrá exceder de 5 el número total de ganadoras(es).
- Los nombres de las(los) premiados se publicarán en Gaceta UNAM y en la página de la DGDU.

V. Conformación del Jurado y Procedimientos de Evaluación

- El jurado estará conformado por 10 miembros (dos representantes de Asociaciones Deportivas de la UNAM, un atleta y un entrenador ganadores en años anteriores, tres representantes de los medios de comunicación de la UNAM y tres autoridades deportivas designadas por la DGDU).
- El Director General del Deporte Universitario tendrá voto de calidad en caso de empate.
- La deliberación entre los miembros del jurado se realizará en línea y su decisión será inapelable.
- El Jurado podrá declarar desierto cualquiera de los premios.
- Los aspectos no previstos en la presente Convocatoria serán resueltos por el Jurado.

Del premio Puma al mejor deportista de cada disciplina

- Las Asociaciones Deportivas Universitarias podrán proponer a quien consideren como la/el mejor deportista de cada disciplina que se practica en la UNAM, cuyos méritos deportivos se hayan realizado entre octubre de 2020 y septiembre de 2021.
- Deberán proponerlo mediante carta de postulación firmada por la/el presidente vigente, a más tardar a las 19:00 horas del viernes 22 de octubre de 2021, a través del correo **premiopuma@deporte.unam.mx**
- Sólo se podrá proponer a un(a) deportista por cada una de las 85 disciplinas deportivas universitarias.
- Las(os) ganadoras(es) recibirán Diploma de Reconocimiento y obsequio.



DeporteUNAM

deporte.unam.mx

#SOY DEPORTE UNAM





Academic
Bicycle
Challenge

ABC
EN LA
UNAM²⁰²¹
Pedaleando por
tu salud y el clima



Este año
participamos en el
reto para sumar km
por tu salud y
por el clima.

SÍGUENOS @ abc.unam

MÁS INFORMACIÓN www.abc.unam.mx

#KmPorTuSaludyElClima
#ABCenlaUNAM2021



SDI SECRETARÍA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL



DEACO Dirección General de Asesoría y Coordinación

DGSGM



COORDINACIÓN UNIVERSITARIA PARA LA SUSTENTABILIDAD

eBICIPUMA



3er FESTIVAL DE DOCUMENTAL EN LÍNEA

JOSÉ ROVIROSA

VOTA POR TU DOCUMENTAL FAVORITO EN
CULTURAENDIRECTO.UNAM.MX
DEL 4 AL 31 DE OCTUBRE DE 2021

Logos at the bottom: América Móvil, Instituto de Investigaciones Estéticas, Cultura en directo UNAM, Puntos PUMA, and the UNAM logo.

LOS XOLOITZCUINTLE Y LA MUERTE

¿Qué animales relacionamos con la muerte? El Xoloitzcuintle, en la época prehispánica era muy importante para la transición hacia la muerte. En este taller, conoceremos más sobre relaciones entre la muerte y la naturaleza. Finalmente haremos un xolo de chocolate para poner en nuestra ofrenda.

Inscripciones: vinculacion.ccut@gmail.com
Sábado 30 de octubre 11:00 hrs

Logos: TLA TEATRO COL, Cultura UNAM, and the UNAM logo.

**Taller infantil:
LOS XOLOITZCUINTLE
Y LA MUERTE**

30 | Octubre
2021

8:00 p.m. a 9:00 p.m.

Inscripciones:
vinculacion.ccut@gmail.com

Consulta: culturaUNAM:
<https://cultura.unam.mx/>

Actividades Académicas

Oprime sobre las imágenes para ir al enlace.



PROGRAMACIÓN
OCTUBRE

UNAMirada
desde la
Psicología

19

"VIOLENCIA DE GÉNERO Y SALUD MENTAL
EN TIEMPOS DE COVID-19"

DRA. ANA CELIA CHAPA ROMERO

26

"DUELOS Y PÉRDIDAS DURANTE
LA PANDEMIA: DEL DOLOR EMOCIONAL
A LA REPARACIÓN MENTAL"

MTRO. GERARDO MORA GUTIÉRREZ.

Todos los Martes a las 12hrs por:



UNAMPsicologíaUDEMAT



COORDINACIÓN
PSICOLOGÍA
ORGANIZACIONAL
Facultad de Psicología (UNAM)

XIII
COLOQUIO

DE PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

IMPACTO DEL COVID-19
EN LAS ORGANIZACIONES



Coordinación de Psicología Organizacional UNAM



@CPOUNAM

Del 19 al 22 de octubre del 2021

Libros a la venta

Elaboración de rúbricas para promover la competencia argumentativa.
Experiencias docentes en el nivel superior.

Este libro es un buen referente con respecto a la competencia argumentativa cuya transversalidad es indiscutible y necesaria en todas las formaciones profesionales, cuando se espera que los estudiantes en formación puedan aprender a dar argumentos sólidos sobre sus decisiones, tanto a pares en sus disciplinas como a los equipos de trabajo multi e interdisciplinarios en los cuales participen.

La capacidad para argumentar es un aspecto que se subraya en el discurso de la política educativa mundial y que se cristaliza en las experiencias de elaboración de rúbricas contenidas en los capítulos de esta obra, escritos por profesores en educación superior, quienes relatan su actividad desde una mirada de docen-

cia e investigación al construir instrumentos válidos y confiables para evaluar en sus respectivas aulas la manifestación de la competencia argumentativa en desempeños variados (elaboración de videos, cuentos, casos, etc.) así como contenidos (estadística, sexualidad, bioquímica) o formaciones profesionales (Medicina, Psicología o Trabajo Social) por lo que la persona que lea este libro encontrará inspiración para utilizar el método de elaboración de rúbricas propuesto y adaptado a su espacio áulico desde la voz de docentes que día a día buscan mejorar sus prácticas al dar respuesta a sus propias preguntas frente a la evaluación formativa y multidimensional que implica un enfoque por competencias.



Psicología de la Salud Laboral en México



En esta época enfrentamos un entorno con cambios constantes en las dinámicas organizacionales que repercuten directamente en el bienestar de los trabajadores, en la economía y en la sociedad. Este ambiente se caracteriza por presentar mayores exigencias de adaptación a nuevas situaciones de incertidumbre para los colaboradores. Por consecuencia estas conductas conllevan a efectos adversos en la salud de los mismos. Debido a esto, la Psicología ha desarrollado aproximaciones al ámbito de la Salud Laboral, con el objetivo de interceder conceptual y estratégicamente para influir en las condiciones laborales y contribuir en la mejora y bienestar integral, reduciendo el impacto de los riesgos ocupacionales.

Es sabido que el estado de salud que posea el colaborador determinará el nivel de productividad que la empresa pueda alcanzar. Por ello es necesario profundizar en estos temas y con ello transmitir, desde el enfoque académico, que las organizaciones necesitan colaboradores psicológi-

camente sanos que maximicen el logro de los objetivos del negocio. En torno a esto, toma importancia el diseño de nuevas perspectivas sobre el diagnóstico, intervención y evaluación para desarrollar cada vez más empleados "sanos".

En ese sentido la presente obra incluye un esbozo general de la Salud Laboral haciendo una presentación de diversas variables que promueven la calidad de vida de los colaboradores, así como una exposición detallada de algunos de los más representativos trastornos ocupacionales que presentan los trabajadores en México. Es desarrollada por diversos especialistas que aportan, desde un marco de investigación y de ejercicio profesional, los diferentes enfoques conceptuales y técnicas de intervención aplicables en escenarios reales para utilizar en procesos de cambio organizacional, caracterizada por el uso de lenguaje claro que permite ser usado y comprendido por el público en general, más allá de los que están familiarizados en el tema.

Si estás interesado en adquirirlos, puedes concertar una cita con la C.P. Claudia Angélica Sánchez Rosas, Jefa del Departamento de Presupuesto al correo: casr.psicologia.unam@gmail.com

Actividades sobre **Género**



Consulta la página web para mayor información: <https://coordinaciongenero.unam.mx/>

Oprime sobre la imagen para ir a la información



Seminario de Subjetividades, Ética y Género: Reflexiones Transdisciplinarias. 2021

octubre 20 | 5:00 pm—6:00 pm UTC-5



Reponer, Repensar, Revivir

octubre 21 | 10:00 am—11:00 am UTC-5



Conferencia Encuentros Tecnofeministas

octubre 26 | 4:00 pm—5:00 pm UTC-5



Cineclub CIGU, un espacio para compartir y reflexionar el cine desde un pensamiento feminista

noviembre 10 | 5:00 pm 7:00 pm UTC-5

Acciones para cuidar el medio ambiente

Los bosques, su importancia y su cuidado

Los bosques y las selvas tienen una gran importancia como fuente de recursos para materias primas industriales, pero también por sus funciones ecológicas esenciales, ya que evitan la erosión, eliminan el bióxido de carbono del aire; contienen el calentamiento del planeta; regulan el régimen de lluvias; favorecen la recarga de los acuíferos, y preservan la biodiversidad de la flora y la fauna, propician la polinización de las plantas, fuente de recursos alimenticios y medicinales, así como de materias primas, se pueden utilizar como recursos turísticos, permiten la degradación y el reciclaje de desechos orgánicos.

Como observamos los bosques tienen una importancia ecológica y económica, ante la pérdida de este recurso es de suma importancia el cuidado de los bosques.

Ante la tala inmoderada, el cambio de uso de suelo, la introducción de ganado en áreas forestales, comercio ilegal

de recursos forestales, incendios y plagas generan que año con año se pierdan importantes áreas forestales, no sólo en nuestro país, sino en el mundo.

A continuación, te presentamos algunas acciones que puedes llevar a cabo para protegerlos:

- Concientizar sobre la importancia de los bosques.
- Reciclar papel y cartón.
- Utilizar productos de papel de forma racional.
- Comprar productos procesados, incluido el papel.
- Llamar la atención del público sobre el tema de la destrucción de los bosques.

Fuente: Biodiversidad Mexicana

Elaborado por: Dr. Fermín López Franco,
Coordinador del Centro de Documentación.
"Dr. Rogelio Díaz Guerrero".



<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/biodiversidad-mexicana-privilegio-con-responsabilidad>



DIVISIÓN DE
EDUCACIÓN
CONTINUA

Oferta académica

Oprime sobre la actividad para acceder.

CURSOS

- **El cerebro de los adolescentes y su transformación.** *Mtra. Graciela Posadas Figueroa*, del 18 al 21 de octubre de 2021, duración 8 horas. Horario: 18:00 a 20:00 h. Dirigido a psicólogos, docentes, personal del área de la salud. Plataforma Zoom.
- **Modificación de esquemas cognitivos en la práctica clínica.** *Dra. Araceli Flores León*, inicia 25 de octubre al 3 de diciembre de 2021, duración 20 horas. Horario: 9:00 a 13:00 h. Dirigido a licenciados en psicología. Plataforma Zoom.
- **Estrategias de intervención psicológica clínica con adolescentes.** *Mtro. Francisco Javier Espinosa Jiménez*, del 28 de octubre al 25 de noviembre de 2021, duración 25 horas. Horario: 16:00 a 21:00 h. Dirigido a psicólogos y profesionales de la salud. Plataforma Zoom.
- **La importancia de la psicología en el proceso de ventas.** *Mtro. Armando Ramírez Barrera*, del 3 al 8 de noviembre de 2021, duración 12 horas. Horario: 16:00 a 19:00 h. Dirigido a público en general. Plataforma Zoom.

CONFERENCIAS

- **La importancia de hablar sobre depresión.** *Dra. María Isabel Barrera Villalpando*, 29 de octubre de 2021, duración 1 hora. Horario: 17:00 a 18:00 h. Dirigido a psicólogos, enfermería, medicina, todo profesional y promotores de la salud, público en general. Plataforma Zoom.

- **Mentes renovadas acciones productivas.** *Mtro. Armando Ramírez Barrera*, 29 de octubre de 2021, duración 2 horas. Horario: 16:00 a 18:00 h. Dirigido a público en general. Plataforma Zoom.
- **Home office en la actualidad (desafíos y oportunidades para el profesional del siglo XXI).** *Mtro. Rogelio Gómez Lama*, 5 de noviembre de 2021, duración 2 horas. Horario: 18:00 a 20:00 h. Dirigido a pasantes, estudiantes, licenciatura en psicología o administración. Plataforma Zoom.
- **Salud mental en los profesionales de la salud.** *Mtra. Gloria López Santiago*, 6 de noviembre de 2021, duración 2 horas. Horario: 11:00 a 13:00 h. Dirigido a licenciatura en psicología, pedagogía, trabajo social y público en general interesados en el tema. Plataforma Zoom.

Todas las actividades serán impartidas a través de las plataformas Zoom, webex y/o Moodle.

INFORMES E INSCRIPCIONES:

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



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



Ante la contingencia sanitaria por

Covid-19Es 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

**DIRECTORIO**Dra. María Elena Teresa Medina Mora Icaza
*Directora*Dra. Sofía Rivera Aragón
*Secretaria General*Lic. Guillermo Huerta Juárez
*Secretario Administrativo*Dra. Magda Campillo Labrandero
*Jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación*Dr. Oscar Zamora Arévalo
*Jefe de la División de Estudios Profesionales*Mtra. Karina Torres Maldonado
*Jefa de la División del Sistema de Universidad Abierta*Dra. María de los Ángeles Mata Mendoza
*Jefa de la División de Educación Continua*Comunidad
psicología**Boletín Informativo para Alumnos**

Es una publicación trisemanal. El No. 333 correspondiente al 18 de octubre de 2021, Año XXV, Volumen 25, se terminó de elaborar en octubre 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. Rosa Isela García Silva y Lic. Aurelio J. Graniel Parra. Colaboraciones: Lic. Augusto A. García Rubio G. y Lic. Irazema Ariadna Guzmán González. Elaboración: Departamento de Publicaciones.