



Boletín Informativo para Alumnos

Año XXV

Volumen 25

Número 336

21 de febrero de 2022

La directora presentó su Primer Informe de Labores 2020-2021

El pasado lunes 24 de enero, en el Auditorio "Dr. Luis Lara Tapia" de la Facultad de Psicología la Dra. María Elena Medina Mora hizo la presentación pública de su Primer Informe de Labores 2020-2021. Correspondió al Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, secretario general de la UNAM, responder al informe. Les acompañó en el presídium la Dra. Sofía Rivera Aragón, secretaria general de la Facultad. Al recinto, con capacidad restringida por la normatividad sanitaria, acudieron la Dra. Emilia Lucio y Gómez Maqueo y el Dr. Juan José Sánchez Sosa, profesores eméritos de la entidad, exdirectoras y exdirectores de la Facultad, integrantes del H. Consejo Técnico, representantes sindicales, y personas del staff. En transmisión por zoom, acompañaron la ceremonia diversas autoridades universitarias, personalidades de la administración de la Facultad, y otras personas invitadas. La transmisión para la comunidad y público en general se realizó por YouTube. Recogemos solo algunos elementos del amplio y detallado informe de la directora.

La Dra. Medina Mora agradeció la asistencia física y virtual de todas y todos, y pidió, antes de iniciar, un minuto de silencio para honrar la memoria, enseñanzas y legados de los compañeros que fallecieron en este año. Antes de abordar en detalle los avances en los ejes y programas del plan



Foto de AGR.

de desarrollo de la Facultad, destacó que el informe era reflejo del trabajo de toda una comunidad viva y diversa, comprometida con la Universidad. Refirió cómo la Facultad supo enfrentar los retos de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia, en un momento especial, con paros por demandas legítimas de estudiantes y profesores, resueltos en forma colaborativa. Señaló las posibilidades de cambio,

Continúa en la pág. 2.

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
--	--	---	---



CONTENIDO

• La importancia de las materias optativas de Género en la Formación en Psicología	4
• Orgullo estudiantil	5
• Mi experiencia como tutorado	6
• Aprendizaje-Servicio: Una nueva manera de Aprender Sirviendo	6
• La Psicología Escolar cerca de ti Cuatro claves para ser un estudiante estratégico	7
• Cine y Psicología: contando historias Violet y Finch	8
• Psicología y animales de compañía Aprende a hacerle cosquillas a tu rata	8
• Nuestras Experiencias de Formación en la Práctica	9
• Acta de Investigación Psicológica	9
• Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética ¿Será que percibimos la vida como si fuera mejor con la edad?	10
• Psiconocimiento Online Recursos psicológicos - académicos virtuales	10
• Programa Único de Especializaciones en Psicología (PUPEP)	11
• Cuida tu mente El estrés en hombres y su salud	12
• Comunidad saludable Alimentación en tiempos del SARS-CoV-2	13
• Conoces el término del mes... Estrés Aculturativo	14
• Burbujas de Sexualidad	15
• Centro de Documentación Dr. Rogelio Díaz Guerrero	16
• Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"	17
• Convocatorias	20
• Actividades Académicas	23
• Personas Orientadoras Comunitarias POC'S Hablar sobre violencias de género	25
• Actividades sobre Género	26
• Libros a la venta	27
• Acciones para cuidar el medio ambiente Bolsas de plástico y contaminación ambiental	28
• Oferta académica de la DEC	29

Viene de la portada.

inmediatos y a largo plazo, surgidas de las propuestas de las jóvenes mujeres organizadas para una forma más igualitaria de relacionarnos. Refrendó que la psicología tiene las estrategias para atender los retos de la educación en la nueva realidad, que nos alejó de la enseñanza presencial; entre ellas, la recuperación de habilidades cognitivas, la generación de conocimiento básico y aplicado, nuevas formas de trabajo y empleo, y la atención a problemas sociales, ambientales y de salud mental.

Informó que La Facultad está formada por 5,412 personas: 4,204 estudiantes de licenciatura, 474 docentes e investigadores, 445 alumnos de posgrado y 289 entre personal de base y administrativo. El H. Consejo Técnico (HCT) está integrado por 20 consejeros titulares y 18 suplentes, que realizaron 35 sesiones de pleno, alcanzando 528 acuerdos.

En el eje de Comunidad Universitaria con Igualdad de Género, Incluyente, Saludable y Sustentable recordó que la Facultad fue cuna de la lucha universitaria por la igualdad sustantiva de género y en ella se fundó, en 1979, el Grupo Autónomo de Mujeres Universitarias (GAMU). Destacó la labor en este periodo y materia del HCT y sus comisiones de Equidad y Género, Asuntos Estudiantiles y la Comisión Especial para la Transversalización del Plan de Estudios; la labor de la Comisión Constituyente Transitoria, que seleccionó a la Comisión Tripartita Permanente, espacio de mujeres trabajadoras, estudiantes y académicas que dará seguimiento al avance en el logro de la igualdad sustantiva y a la transversalización de la perspectiva de género; la presentación de las Personas Orientadoras Comunitarias y la aprobación de la Comisión Interna para la Equidad de Género. La Comisión de Trabajo Académico impulsó la creación y aprobación dentro del plan de estudios de dos materias incluyentes sobre género, feminismo, violencia y derechos humanos, que pronto se impartirán. Dentro del protocolo en la materia, reportó, se atendieron 13 quejas: siete concluidas y seis en proceso, y se trabajó en sensibilización sobre el tema. Se avanzó en el programa Senderos Seguros; se instalaron nuevas luminarias, teléfonos de emergencia y botones de pánico, y se capacitó a 485 personas en primeros auxilios médicos y psicológicos.

En el programa de Atención Integral a la Comunidad Estudiantil, destacó la Bienvenida para los alumnos de la generación 2022; visitas a la Facultad; la aplicación del Estudio Médico Automatizado (EMA); la participación en campeonatos deportivos, y el Premio Universitario de Deporte a Lucero Méndez Calixto. Se simplificaron trámites y reglamentos del Servicio Social y se incrementaron las opciones para cursar idiomas; y 20 estudiantes realizaron movilidad internacional a once países.

2,034 personas contestaron una encuesta-diagnóstico de afectaciones asociadas a la COVID-19. La Coordinación de Formación y Servicios Psicológicos, así, dentro del proyecto Comunidad Saludable, brindó intervenciones psicosociales a 6,279 personas de la Facultad, la comunidad UNAM y del público abierto.

En el eje Educación Integral y de Calidad informó de un aumento en la matrícula, que pasó de 3,774 en 2016 a 4,204 en 2021. Mostró un cambio en el perfil de los estudiantes del SUA, cuya población de 17 a 21 años tomó el primer sitio y cuyo promedio de edad bajó 10 años, a 24 años. 95% del estudiantado cuenta con internet en casa, y se conecta mayormente con laptop o celular.

Un estudio de motivos para la suspensión temporal de estudios mostró que, si bien se abandona al principio de la carrera, una proporción importante tenía un promedio de 8 o superior: sus problemas no son

Continúa en la pág. 3.

Viene de la pág. 2.

académicos, sino económicos (33%), de salud (15%) o emocionales (11%). De allí la importancia de alternativas de acompañamiento, como las tutorías, y el papel de las becas que otorga DGOAE, que beneficiaron a 2,255 estudiantes.

La División de Estudios Profesionales amplió la oferta educativa sincrónica y asincrónica. Abrió 1,456 grupos para los semestres 2020-2 a 2022-1, para 3 mil estudiantes, y realizó programas intensivos de regularización. El Programa Institucional de Tutorías hizo una gran labor (1,428 actividades y 96 tutorías de emergencia). Por su parte, el SUA alcanzó 647 espacios en la plataforma de Moodle.

El sistema de prácticas supervisadas migró también a la modalidad virtual. En los Centros de Formación y Servicios Psicológicos el estudiantado participó en 5,258 servicios a usuarios en el modelo de prácticas supervisadas.

Se apoyó la titulación, eliminando barreras con exámenes en línea y firma electrónica, y se recuperó la cifra de titulados de 2018. Se buscará retomar el pico que en 2019 se dio gracias a la recepción por diplomados. El SUA sistematizó y reunió trámites y servicios en un centro de atención integral; también, conformó el círculo de Psicobiología y Neurociencias.

La Facultad trabajó en un nuevo sistema de evaluación docente y avanzó en la reacreditación de la licenciatura por parte del CNEIP.

El posgrado ha trabajado en forma remota con los 501 estudiantes de maestría y doctorado. Se abrieron las convocatorias de diez residencias, así como de MADEMS y la Maestría en Ciencias (Neurobiología). El PUEP ofertó siete especializaciones y el doctorado cinco campos de conocimiento. MADEMS obtuvo del CONACyT el ingreso al Programa Nacional de Posgrados de Calidad, en el nivel de desarrollo.

La DEC impartió 121 cursos, seminarios, diplomados y talleres a 3,359 participantes.

La planta docente ha disminuido ligeramente, por jubilaciones, pero también por las dolorosas pérdidas de vida. Los SIJAS han jugado un papel importante en el fortalecimiento de la docencia.

En investigación, la Facultad tiene 72 miembros en el SNI, y los proyectos financiados fueron 71: 44, PAPIIT; 9, PAPIIME; 11, CONACyT, y 7 de otras instancias. Con base en SCOPUS, se estimó un incremento de publicaciones indexadas, y se publicaron 31 libros y 11 capítulos.

Estudiantes de primer y segundo semestres accedieron al creciente Programa de Iniciación Temprana a la Investigación PITiP en laboratorios y grupos de investigación. El HCT registró la conformación del Comité Interno de Uso y Cuidado de Animales de Laboratorio y del Comité de Manejo Adecuado de Residuos.

Los programas de divulgación han sido muy productivos. La página de Facebook alcanzó 88,802 seguidores y las 56 transmisiones en vivo por YouTube suman 46 mil visitas. El sitio web de la Facultad generó comentarios positivos y el programa de radio *Con-Ciencia: Psicología y Sociedad*, que transmite Radio UNAM, aumentó en seguidores. El ciclo *UNAMirada desde la Psicología* acumuló 208,684 visualizaciones en YouTube. Son de señalar las colaboraciones en boletines "Orgullo estudiantil"

de alumnas y exalumnos, y la difusión de la oferta editorial.

El programa de vinculación generó una cantidad importante de actividades. Se gestionaron 35 instrumentos consensuales, uno con la Comisión de Salud Fronteriza México-Estados Unidos, otro, de contención emocional, con la ENEO, con foco en prevención del suicidio, ya que el grupo de la Facultad fue elegido por la Secretaría de Salud y la Organización Panamericana de la Salud para definir el Programa Nacional de Prevención de Suicidio. Cabe señalar que la directora de la Facultad preside el Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental de la Comunidad UNAM. La entidad también colaboró con muchas instancias, como la DGOAE y la Facultad de Medicina, en temas como violencia, opioides y cuidados paliativos, y en el cuidado del personal de salud.

En el eje administrativo, la entidad cuenta con 289 trabajadores. Se impulsó la mejora de procesos y atención, mediante la tecnología, con el Sistema de Compras y la plataforma SIC. Se mantiene una cultura de racionalidad presupuestal y se trabaja en mantenimiento, transparencia y rendición de cuentas. La Facultad fue elegida para una auditoría interna de calidad, en junio de 2021, que trajo muchos beneficios.

Para concluir, la directora agradeció a toda la comunidad de la entidad por su trabajo, que permitió cumplir con las metas planteadas e identificar otras más que requieren atención.

En su respuesta, el Dr. Lomelí agradeció a la Dra. Medina Mora su informe y se dijo contento de estar en la Facultad de Psicología, luego de dos años de no poder reunirse con su comunidad. Reconoció los trabajos y renovada vocación de la Facultad en pro de la igualdad sustantiva de género, haciendo eco del reclamo de su comunidad. Destacó el valor de sus programas para atender la salud mental de la comunidad, un ejemplo para la Universidad, y el diagnóstico de las consecuencias de la pandemia en la población estudiantil, en particular. Alabó cómo se ha mantenido vinculada y apoyando a otras escuelas y facultades hermanas, en un contexto difícil, que ha impactado en la salud mental. Se refirió a su papel en el Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental de la Comunidad Universitaria, que busca tener una comunidad sana en todos los ámbitos de la salud humana. Hizo énfasis en la continuidad de las actividades de docencia y vinculación, incluido el posgrado. "Se ha refrendado este liderazgo que caracteriza la Facultad a nivel nacional e internacional en la investigación y en la difusión y extensión de la cultura. La Facultad ha mostrado –señaló– cómo, en una situación excepcional, se puede seguir trabajando en las funciones sustantivas que la Ley Orgánica la encomienda a la Universidad". Se solidarizó con todos aquellos que han tenido pérdidas en los últimos tiempos e hizo votos porque muy pronto "nos podamos ver en nuestros ámbitos universitarios, en estas instalaciones, y podamos retomar la vida a la que estábamos acostumbrados".

ELABORACIÓN: AUGUSTO A. GARCÍA RUBIO G. •

La importancia de las materias optativas de Género en la Formación en Psicología

Nuestra sociedad enfrenta problemáticas muy serias y complejas como la violencia, la discriminación e inseguridad, todas imposibles de mirar bajo el viejo paradigma de causa-efecto, como la violencia, la discriminación e inseguridad. Todas ellas están atravesadas por las grandes desigualdades que imperan entre las personas, como lo son la raza, la condición económica, la orientación sexual y, por supuesto, la desigualdad entre hombres y mujeres. Para comprender la profundidad de estas problemáticas, es fundamental analizar a fondo el impacto de la condición de género. Nuestra compleja realidad está demandando que las, les, los profesionales de la psicología comprendan todas las aristas de las problemáticas, que sean capaces de proponer soluciones, que contemplen las condiciones concretas de quienes participan en sus investigaciones o requieren sus servicios y apoyos, y que ejerzan su labor de manera ética, responsable y no revictimizante.

Estas condiciones hacen necesario, que desde su formación, las, les y los estudiantes de Psicología, tengan contacto con los temas y discusiones vigentes en torno a la perspectiva de género, para que adquieran las habilidades básicas que requerirán para problematizar y ser sensibles a dicha realidad en cualquier área de aplicación profesional. Esta también es una demanda expresada por la comunidad estudiantil, particularmente por el movimiento de mujeres universitarias en la UNAM y en nuestra Facultad en 2020, que, en conjunto con esfuerzos institucionales, lograron materializar esa demanda en un espacio de formación para las y los futuras psicólogas. Gracias a ello, a partir de este semestre 2022-2, tenemos dos asignatu-

ras optativas nuevas en la licenciatura: "Género, Feminismos, Violencias y Derechos Humanos", y "Aportes de la epistemología feminista a la Psicología".

Las asignaturas no son obligatorias, aunque te recomendamos que te des la oportunidad de acercarte a la temática. Tienen la particularidad de que pueden inscribirse en ellas estudiantes desde 2° semestre hasta 8°. Solo podrás cursar una de ellas por semestre, pero puedes cursar la otra en semestres posteriores, ya que se ofertarán ambas materias constantemente. Cada una de ellas aporta 5 créditos optativos a tu historial y se califican igual que todas las otras materias.

Si estás decidiendo cuál de las dos materias inscribir, te compartimos que cada una de ellas aporta elementos distintos. En el caso de la materia "Género, Feminismos, Violencias y Derechos Humanos", revisaremos la genealogía de la materia y del Feminismo, además tendrás elementos básicos para conocer qué es el feminismo, el patriarcado, las masculinidades, entre otros elementos teóricos que te permitirán comprender qué es la violencia, y en particular la violencia contra las mujeres y las disidencias sexuales. También compartiremos elementos sobre la normatividad que existe a nivel internacional, nacional y dentro de nuestra universidad. La idea es que nos llevemos herramientas para visualizar el papel que tenemos como personas, como comunidad universitaria y como profesionales para actuar y contribuir al ejercicio pleno de los derechos humanos de todas las personas.

Mientras que en la materia "Aportes de la epistemología feminista a la Psicología", podrás profundizar en categorías como género, patriarcado, androcentrismo, entre otras, para

comprender cómo se ha ido construyendo conocimiento desde una epistemología feminista en cada una de nuestras áreas dentro de la Psicología, y reflexionar sobre cuáles serán las problemáticas y responsabilidades asociadas al género que enfrentará cada quien en el área de aplicación que elija ejercer.



No es necesario que llegues a nuestras aulas teniendo conocimientos previos, pues partimos desde cero, reconociendo los saberes que cada persona trae. Para ello, hemos construido una materia que es teórica y práctica, es decir, además de construir teoría en colectivo, vamos a realizar ejercicios prácticos de reflexión así como ejercicios grupales



Te esperamos en nuestros salones. A todas, todes, y todos, ¡les damos la bienvenida!

Orgullo estudiantil

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

Representante de la disciplina de esgrima en la Facultad de Psicología de la UNAM

Soy Elenice Andrea Espinosa Páramo, estudiante de la Facultad de Psicología y deportista representativa del deporte de esgrima disciplina de espada de la UNAM.

Mi formación profesional ha sido una gran aventura, no solamente decidí ser estudiante si no también, decidí ser deportista y, entrenar y dar lo mejor de mí en cada competencia para lograr mis metas.

Comencé mi trayectoria profesional con muchos altibajos porque no estaba segura de poder continuar con mis dos “vidas”, si bien, ya llevaba algunos años entrenando y estudiando, al iniciar la licenciatura me enfrentaba a un gran desafío: una alta demanda escolar, excelencia, poco sueño, muchos resultados y mi salud mental.

En mi primer año tuve la gran fortuna de conocer a una psicóloga y deportista olímpica qué me dio el gran ejemplo de que se podía estudiar y entrenar y si mi querida Angélica Larios logró terminar no solo la licenciatura si no también el doctorado, ahí me pregunté a mi misma ¿por qué yo no iba a poder?. Así fue como tuve mi primer empujón para continuar con mi doble vida.

También, en mi primer semestre en la asignatura de Identidad Universitaria, me hicieron darme cuenta del gran esfuerzo que estaba haciendo y cada que se podía, me reconocía pero también, me hacía participar en cada clase y evidentemente, no podía quedar mal.

En mi segundo semestre tras ganar mi primer medalla en la Universiada Nacional y la primer medalla de esgrima de la UNAM en la Universiada Nacional, recuerdo que la mostré a mis profesores para que pudieran ver que mis faltas no eran por irme de vacaciones o de fiesta, si no para competir por mi universidad y, solo el profesor Mata Rosas me felicitó y presumió ese día mi medalla, lo cual, me motivó aún más, me impulsó a poner aún más empeño a las clases y sobre todo en su materia, Teoría Psicogenética Constructivista.

He tenido bastantes retos ya que, siendo sincera, no todos mis profesores me han apoyado en mi trayectoria. Unos, sin duda me han motivado e impulsado pero algunos otros, me han intentado desviar de mis metas. Un profesor en su momento me quiso hacer decidir entre estudiar o entrenar porque para él, “no era posible hacer las dos cosas”. Constantemente sentía que me hacían elegir entre uno u otro objetivo, ya que me ponían trabas que sin duda, en su momento me hicieron la vida muy difícil pero en retrospectiva, me hicieron más fuerte y gracias a ellos pude estar donde ahora.

Tras pasar a 5to semestre todo se comenzó a poner aún más difícil ya que, el elegir área y entrenar me dejaron pocas horas de sueño y muchas dudas sobre el continuar. Conocí a profesores de excelencia como a José Alfredo Contreras, Hugo Sánchez, Laura Elisa Languren, Isabel Knoop que me exigieron bastante, pero también me dejaron muchos conocimientos, sobre todo crecimiento y experiencias.



Fotografía de Elenice Espinosa Páramo.

Al momento de iniciar mis prácticas profesionales y entrar a grupos de investigación que ofrece la facultad pude acercarme y conocer a la Mtra. Rebeca Sánchez, Luis Fernando Borja y Germán Palafox que continúan siendo parte de mi formación e impulso hacia la mejora y excelencia profesional.

Gracias a mis amigos y familiares, logré continuar con esta doble vida con buenos resultados: 3 premios al mejor deportista de esgrima de la UNAM, 3 medallas en Universiada Nacional, un buen promedio de 9.4, y mucha satisfacción.

Nota redactada con el apoyo de Elenice Andrea Espinosa Páramo.

Orgullo Estudiantil.
Sección coordinada por la Secretaría de Asuntos Estudiantiles (SASE). •

Mi experiencia como **tutorado**

Mi experiencia en el Servicio Social del PIT

ILSE MARTÍNEZ

PRESTADORA DE SERVICIO SOCIAL



Mi experiencia en el programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología fue muy satisfactoria, logró cumplir con mi expectativa de poder practicar habilidades duras y blandas que nutrieran mi desarrollo y experiencia profesional. Tuve de manera constante el soporte del equipo del PIT, quienes generaron un ambiente en el que me sentí escuchada para expresar dudas y sugerir propuestas sobre las actividades que me encontraba realizando. Asimismo, se me brindó asesoría y acompañamiento para poder desarrollar mi actividad principal de coordinación de talleres extracurriculares, pero también el espacio para comprender por mi cuenta este proceso y poder generar propuestas que aportaran a su mejora. Aunado a esta orientación, también, se me dio la oportunidad de asistir a dos talleres sobre Acompañamiento académico y Metacognición.

Considero que mi despeño fue bastante bueno ya que me mantuve comprometida, con mucha disponibilidad de aprendizaje y pude dar solución a mis errores y retos. No obstante, también me hizo ver habilidades que puedo mejorar, como son mi organización, concentración y atención a los detalles, en las que continuaré formándome.

Como ventajas de este programa resalto la oportunidad de realizar actividades variadas, tomar responsabilidad sobre una actividad, recibir continuamente retroalimentación, conocer nuevas personas y estar en un ambiente a distancia muy favorable. En suma, recomendaría a otras personas participar en esta opción de servicio social por ser un espacio que propicia la experiencia profesional. •

Programa Institucional de Tutoría

Contacto: psico.tutoradxs@gmail.com

Aprendizaje-Servicio: **Una nueva manera de Aprender Sirviendo** **Aprendizaje-Servicio y Construcción del Bien Común**

"Debe recordarse siempre que las instituciones educativas se fundan y establecen para el bien común, y no para el beneficio privado de quienes asisten a ellas para recibir educación.

No se trata de que se capacite a los estudiantes para que puedan transitar por la vida de una manera fácil o que adquieran una buena reputación, sino de cultivar y mejorar sus capacidades intelectuales en beneficio de la sociedad".

Discurso del Rector Joseph McKeen Septiembre 2, 1802, en la inauguración de la Universidad de Bowdoin

¿Qué es lo que requieren hacer las universidades para formar profesionales a quienes les preocupe y participen activamente en promover su bienestar, el de los demás y el de la sociedad en su conjunto? Esta pregunta resulta actual y pertinente, dadas las crecientes tendencias hacia el individualismo y la priorización de los intereses personales en la sociedad actual. En una sociedad justa e igualitaria, las personas deben tener la libertad de elegir sus propias metas, los intereses personales guiados por lo que las personas valoran y las razones que sustentan estos valores son fundamentales. Por ello, es esencial valorar el potencial que tiene la participación comunitaria y el aprendizaje-servicio en la formación de profesionales

que cuenten con el conocimiento y las habilidades que los capaciten para que, más allá de sus ganancias personales, puedan contribuir a que las personas trabajen en pro del desarrollo humano y el bien común.

La pedagogía del ApS recupera el enfoque de las capacidades para enfrentar dificultades y la perseverancia para buscar soluciones viables a fin de abandonar posiciones individualistas y comprender las causas y consecuencias de los problemas comunitarios. A los estudiantes se les va formando gradualmente en considerar la viabilidad de estrategias alternativas para abordar estos problemas y discutir la efectividad de las respuestas colectivas versus las aproximaciones colectivas. La intención es que los estudiantes desarrollen capacidades de análisis crítico y sentimientos de pasión y compasión. Con ello, adquieren las habilidades de pensar de forma analítica acerca de su sociedad y se sienten inspirados para asumir roles de liderazgo y convertirse en agentes de cambio.

El bien común, no es algo que poseemos, sino es algo que buscamos como meta en los Proyectos de Aprendizaje-Servicio.

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

La Psicología Escolar **cerca de ti**

Cuatro claves para ser un estudiante estratégico

Es común que como estudiantes se nos presenten algunas dificultades que con el paso del tiempo se hacen difíciles de atender, esto puede ser porque no tenemos la suficiente organización lo que causa que dejemos las tareas o trabajos hasta el último momento y por lo tanto no lo concluyamos como deseáramos -sin hablar del estrés que con frecuencia eso nos ocasiona-, porque no establecemos prioridades y por muchas otras razones. A continuación algunas alternativas que pueden ayudarte a mejorar tu formación, mismas que pueden ser aplicables en cualquier nivel educativo (básico, media superior, superior o posgrado):

1. Elabora un organizador de tus actividades, incluye lo académico, pero también lo que para ti es importante, es decir, no solo coloques las tareas escolares, sino otras actividades como ver a tus amistades, estar con tu familia, ver una película, etc. Esto te permitirá ver con certeza el tiempo disponible y será más realista lo que le puedas dedicar a las tareas.
2. Organiza las actividades en orden de prioridad, intenta que esté equilibrado entre lo académico y lo personal. Esto te permitirá cuidar tu energía y mantenerte centrado en lo que haces.
3. Consulta en otros medios aquella información que no es clara para ti, lo ideal es que le preguntes directamente a tu profesor, pero no siempre lo podemos hacer, así que puedes hacer grupos de estudio con tus amistades o compañerxs, buscar vídeos, libros, artículos, etc. que complementen la información con la que cuentas, e incluso inscribirte a cursos extracurriculares en aquellas temáticas de tu interés.



Foto gratis de Pixabay.



Foto gratis de Mikhail Nilov en Pexels.

4. Date tiempo todos los días para mantener organizados tus apuntes de clase, así como para tener un tiempo para repasar lo visto, sobre todo en aquellas asignaturas en las que te cuesta más trabajo o no son del todo de tu interés. Y ante todo: sigue las recomendaciones sanitarias para la prevención, tu cuidado y el cuidado de los demás; recuerda que ante algún síntoma o sospecha de enfermedad lo más importante es aislarte, así como informar a las personas con las que tuviste contacto para que tomen las precauciones pertinentes. Si es necesario realiza los estudios necesarios y sigue todas las indicaciones médicas para la recuperación de tu salud. ¡Tu desempeño académico depende de ello!

El poner en práctica estas sugerencias, poco a poco te permitirá establecer una rutina de actividades que te llevarán a tener una mejor formación académica y a disfrutar lo que haces.

Autora: ROSA MARÍA NASHIKI ANGULO,
supervisora de la sede "Promoviendo
el bienestar y desarrollo en los primeros años de vida".

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

Cine y Psicología: **contando historias** Violet y Finch

Este relato cinematográfico narra la historia de dos adolescentes que se encuentran en la búsqueda de sentido y significado de sí mismos. La hermana mayor de Violet muere; Violet atraviesa un proceso de duelo tratando de sobrellevar esta pérdida, nada fácil para ella ha sido continuar sin su hermana. Finch ha crecido con un padre violento que lo golpeaba, mientras que su mamá está ausente, su única compañía ha sido su hermana.

Finch rescata a Violet de un intento de suicidio, no solo eso, le acompaña a reencontrarse a sí misma, a darle otros sentidos a su vida sin la presencia de su hermana. Para Finch, Violet es *“todos los colores en uno a toda intensidad”*, y es con Violet que se atreve a *“mantenerse despierto, ¡ser valiente!”*, amar y dejarse amar; sin embargo, esto no basta para Finch. Para Violet queda la experiencia de construir el *“entre nos”* y salir de sí. A partir de ese encuentro, Violet sabe que *“hasta el lugar más horrible de todos puede ser hermoso mientras te tomes el tiempo de ver, que hay lugares con luz aun en tiempos muy oscuros”*.

AUTORA:

DRA. JANETT ESMERALDA SOSA TORRALBA

MTRA. LAURA AMADA HERNÁNDEZ TREJO,

Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud. •



Psicología y **animales de compañía** Aprende a hacerle cosquillas a tu rata

Actualmente es bastante común que existan personas que tienen ratas como animales de compañía dentro de sus hogares. Si tú eres una de esas personas, la presente nota te ayudará mucho para mejorar tu relación con tu amigo roedor. Los inicios de este siglo coincidieron con las primeras evidencias experimentales de que las ratas también pueden reír*. Lo anterior se favoreció por el desarrollo y establecimiento de una técnica conductual conocida como *“cosquillas”* que ha ayudado a los psicólogos a estudiar el juego y los estados afectivos positivos en la rata de laboratorio. Dicha técnica de cosquilleo involucra el movimiento de los dedos de la mano del investigador para emular un contacto juguetón. Existen diferentes formas de hacerle cosquillas a las ratas, una de ellas implica colocar gentilmente a la rata boca arriba y hacer movimientos vigorosos (pero no fuertes) con los dedos sobre la parte ventral del cuerpo de la rata durante 15 segundos. Posteriormente, se debe dejar descansar a la rata unos 15-20 segundos antes de volver a hacerle cosquillas. Se pueden repetir los ciclos de cosquillas hasta cumplir 5 minutos. Como puedes ver, no se requiere mucho tiempo al día para estrechar lazos con tu peludo amigo. No obstan-

te, para convertirte en un experto en hacerle cosquillas a tu rata puedes certificarte en el laboratorio Gaskill de la Universidad de Purdue (EE.UU) bit.ly/RatTicklingCertificate.



Foto tomada por Rodolfo Bernal Gamboa.

* LaFollette, M. R., O'Haire, M. E., Cloutier, S., Blankenberger, W. B., Gaskill, B. N. (2017) Rat tickling: A systematic review of applications, outcomes, and moderators. *PLoS ONE* 12(4): e0175320. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175320>

AUTOR: RODOLFO BERNAL GAMBOA •

Nuestras Experiencias de Formación en la Práctica

El Programa de Formación en la Práctica de Psicología Organizacional, fue fundado en 2019, con el objetivo de que los egresados cuenten con las competencias para resolver problemas reales en los ambientes laborales. En él, 126 alumnas y alumnos de 6to y 7mo semestres han realizado actividades en escenarios reales, incluso durante la pandemia, ya que el programa migró a la modalidad online.

Bajo la coordinación de la Dra. Alejandra García Saisó, un grupo de docentes especializados como la Mtra. Adriana Guadalupe Martínez Pérez, el Dr. Emanuel Martínez Mejía, la Mtra. Erika Souza Colín, y la Mtra. Jeannette Tierrablanca, modelan y comparten sus competencias para dar atención a las condiciones y riesgos psicosociales de las organizaciones.

A continuación la voz de alumnas y alumnos:

“Mi experiencia fue bastante buena, a pesar de que tenía “miedo” porque era la primera vez que estaría en un escenario real del área organizacional, no quise desaprovechar la oportunidad... el Programa desde un principio estuvo tan organizado y con tanto acompañamiento del tutor y de las tutoras, como de la respon-

sable del programa, que hicieron que en ningún momento me sintiera sola”

MÓNICA ALVAREZ BRITO,
generación 2020-1.

“Esta experiencia me funcionó para adaptarme, para saber que soy capaz de aplicar lo aprendido, que tengo la capacidad de resolver situaciones, así como proponer ideas en torno a la organización, a sus necesidades en específico, abriendo mi panorama del papel que tiene el psicólogo organizacional, dejando su huella e involucrándose en la mejora de procesos. Esta experiencia me dotó de aprendizajes a nivel profesional y a nivel personal, me permitió adquirir: autoeficacia, confianza, compromiso, responsabilidad e identidad conmigo misma”.

MARIANA RAMÍREZ URANGA,
generación 2022-1.

“Realizamos las prácticas en el “Instituto Electoral de la Ciudad de México”. Basado en la NOM-035-STPS-2018, llevamos a cabo una exploración cualitativa de la percepción sobre los “Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo”. Durante cuatro meses, la técnica de “Grupos Focales”, nos permitió detectar posibles riesgos dentro

de la organización. Esto generó en mí, ahora egresado de la Facultad de Psicología, una base sólida para desarrollar competencias como la capacidad de adaptación, asertividad, visión estratégica y extraversión que me concedieron un buen desempeño en el programa de Servicio Social, así como optar por un proyecto de titulación utilizando un método para la gestión del riesgo”.

ALAN DUILIO MOGUEL RÍOS,
generación 2020-1.

“Mi experiencia en el programa fue en modalidad remota, conocí diferentes herramientas electrónicas que incrementaron mis conocimientos y habilidades en el uso de la TIC's. Aprendiendo de nuevas plataformas y trabajando con ellas, mejoró la comunicación de nuestro equipo de trabajo y el cumplimiento de objetivos. Tener conocimiento teórico previo, hizo que me resultara más sencilla la implementación en la práctica, y a la vez, la práctica me ayudó a reforzar el conocimiento teórico... Definitivamente, mis competencias profesionales aumentaron al finalizar el programa”.

JESÚS RUBÉN CAMPOY CASTILLO,
generación 2021-1. •

Acta de Investigación Psicológica

El segundo manuscrito del último número publicado de Acta de Investigación Psicológica (diciembre 2021) presenta un trabajo que explora las maneras de afrontar situaciones estresantes y adversas y su efecto sobre la salud mental en una muestra de infantes preescolares mexicanos. Con el propósito de contribuir al desarrollo de intervenciones preventivas, las autoras del manuscrito evaluaron las diferencias en niveles de estrés y tipos de afrontamiento según sexo y edad de los participantes mediante un estudio transversal. Los resultados muestran que niños y niñas presentan los mismos niveles de estrés, pero lo afrontan de manera diferencial. Se discute la importancia de la promoción del afrontamiento adaptativo y la resiliencia como factores fundamentales en la prevención de problemas de salud mental a futuro; y se discute la relevancia de intervenir en etapas tempranas del desarrollo humano. Envíe un manuscrito original (aip.psicologia@unam.mx) y consulte nuestro catálogo completo: https://revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip •



Oprima sobre la imagen
para ir al enlace.

Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética

¿Será que percibimos la vida como si fuera mejor con la edad?

Conforme avanza nuestra edad, nuestra función cognitiva disminuye en muchos de sus dominios. Sin embargo, la regulación de las emociones mejora con la edad: los adultos mayores observan y recuerdan más la información con valencia positiva (e.g., rostros felices) que la negativa o neutra; mientras que los adultos jóvenes observan y recuerdan más la información con valencia negativa (e.g., rostros enojados) que la positiva o neutra.



Foto gratis de cottonbro en Pexels.

Se han dado dos niveles de explicación a este efecto, la teoría de la selectividad socioemocional y el modelo de diferencias fronto-amigdalinas en las emociones. La primera propone que

las prioridades motivacionales cambian en función del tiempo restante de vida: somos más conscientes de que el tiempo restante de vida es limitado conforme envejecemos, lo que nos lleva a una mayor regulación emocional; en cambio, cuando percibimos que el tiempo restante es ilimitado, nuestro nivel de regulación emocional es menor. Por otro lado, el modelo de diferencias fronto-amigdalinas en las emociones propone una diferencia en la activación entre estas áreas: a mayor edad, hay una mayor activación de la corteza prefrontal medial y menor en la amígdala (área que se encarga de detectar coincidencias sensoriales y generar una respuesta emocional) ante estímulos con valencia negativa, en comparación con los jóvenes. Ocurre lo opuesto con estímulos de valencia positiva. Aunque se presenta este cambio en la funcionalidad fronto-amigdalina entre jóvenes y adultos mayores, aún no es posible determinar si éste es el responsable del cam-

bio en la apreciación diferencial de las emociones con la edad. Lo que sí es claro es que existe un consenso cada vez más creciente que el bienestar emocional mejora con la edad.

Referencias:

- Carstensen L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196.
- Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of wisdom: a literature overview. *Archives of general psychiatry*, 66(4), 355–365.
- Petro, N. M., Basyouni, R., & Neta, M. (2021). Positivity effect in aging: evidence for the primacy of positive responses to emotional ambiguity. *Neurobiology of aging*, 106, 232–240.

AUTORAS: ELISSA LÓPEZ-GONZÁLEZ & ALEJANDRA E. RUIZ-CONTRERAS*

Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva, Coordinación de Psicobiología y Neurociencias, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
*correspondencia: aleruz@unam.mx •

Psiconocimiento Online

Recursos psicológicos - académicos virtuales

MANUAL MODERNO: Es una de las más importantes editoriales en México en ciencias de la salud y del comportamiento en español. Publica libros en formato impreso y electrónico a nivel universitario y profesional, así como instrumentos de evaluación psicológica.

Se tiene acceso a 135 libros digitales en las especialidades de medicina, psicología, enfermería, odontología y nutrición.

Se puede consultar por medio del portal de BIDI UNAM y la contraseña de acceso remoto.

Consulte en:

<https://ebooks-manualmoderno-com.pbidi.unam.mx:2443/bookshelf>

Elaboró e investigó: LIC. JUAN SERGIO BURGOA PEREA,
Técnico Académico del Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”. •



Programa Único de Especializaciones en Psicología (PUEP)

¡Te invitamos a conocer más acerca de las Especializaciones!



¿Qué son las Especializaciones?

Son estudios de posgrado que tienen el objetivo de profundizar y ampliar los conocimientos y destrezas que requiere el ejercicio profesional en un área específica.

Al terminar los créditos de una especialización y graduarte mediante tesina o informe de intervención, obtienes el grado de especialista mediante un título y cédula profesional que te acredita como especialista en el campo.

Actualmente se ofertan 7 especializaciones en el PUEP:



Comunicación, Criminología y Poder

- a. Trayectoria en Comunicación, Cultura y Psicología Política.
- b. Trayectoria en Psicología Criminológica



Intervención Clínica en Niños y Adolescentes



Intervención Clínica en Adultos y Grupos



Salud Organizacional y del Trabajo



Educación en la Diversidad y Desarrollo Humano



Promoción de la Salud y Prevención del Comportamiento Adictivo



Psicología Escolar y Asesoría Psicoeducativa

- a. Trayectoria Aprendizajes Escolares
- b. Trayectoria Asesoría Psicoeducativa

¿En qué momento puedo ingresar a una Especialización?

Para ingresar al Programa Único de Especializaciones en Psicología, existen dos vías:

Titulados: Puedes titularte de la Licenciatura por cualquier modalidad vigente y posteriormente ingresar a una Especialización.

Opción a titulación: Puedes ingresar una vez que hayas terminado la licenciatura y tengas cubierto servicio social e idioma. Después de cursar el primer semestre de la Especialización de tu elección, obtienes el título de Licenciatura y

posteriormente, continúas con la Especialización y puedes obtener el Grado de Especialista.

Si deseas conocer mayor información acerca de los planes de estudio, te invitamos a visitar la página:

<https://puep.psicologia.unam.mx/> o bien, comunicarte a: puep.psicologia@unam.mx

¡Espera en próximas ediciones del Boletín, información sobre cada una de las Especializaciones! •

Cuida tu mente

El estrés en hombres y su salud

De acuerdo con datos del IMSS, en México, el estrés es uno de los padecimientos psicológicos más extendidos en la población adulta con una prevalencia de 75%, donde los varones adultos entre los 35 y 44 años son el segundo grupo con mayor estrés percibido (IMSS, 2020). Lo anterior se ha relacionado con los roles sociales y conductas atribuidas a esta población, por lo que es poco común que los varones reconozcan padecer estrés y que no busquen ayuda psicológica (Berenzon y cols., 2013).

El estrés a largo plazo está relacionado con padecer diversas enfermedades, entre las que se encuentran las cardiovasculares, digestivas, diversos tipos de cáncer y deficiencias del sistema inmune (Bali y Jaggi, 2015; Booth y cols., 2015; Li y cols., 2015; Liu y cols., 2017; Tsukamoto y Machida., 2014; Watanabe y cols., 2018; Yang y cols., 2019). Es común que las personas estresadas realicen actividades que “le ayuden” a enfrentar algunos de los síntomas, como las alteraciones del sueño, mediante el consumo de sustancias psicoactivas, largas estancias frente al televisor y aparatos electrónicos, o el consumo de alimentos de bajo valor nutritivo pero alto índice calórico (Martínez-Lanz, Medina-Mora y Rivera, 2005; Calvete y Estévez, 2009; Yang y cols., 2019).

Aprender a manejar el estrés es una tarea importante para la sociedad actual. En el laboratorio de atención plena compasiva de la Facultad de Psicología se realizan estudios que estudian la efectividad de esta terapia para tratar diferentes trastornos tales, como consumo de diversas sustancias psicoactivas, asma, dolor crónico, ansiedad en mujeres embarazadas entre otros (Sánchez-Paquini y Moreno-Coutiño, 2017; Barrera-Gutiérrez, Mejía-Cruz y Moreno-Coutiño, 2021; Rodríguez-Durán y Moreno-Coutiño, 2021).

Actualmente, se iniciará la evaluación de una intervención para tratar estrés en varones de entre 30 y 45 años sin experiencia previa de meditación. El estudio busca encontrar evidencia biológica del efecto en el estrés de esta terapia analizando el cambio en las señales bioeléctricas por medio del electroencefalograma (EEG) y en los niveles de cortisol salival. Los participantes tomarán el taller de atención plena compasiva con duración de 10 semanas de forma virtual con sesiones asincrónicas y una sesión semanal sabatina sincrónica.

Si estás interesado en participar o conoces a alguien que desee hacerlo o que pudiera beneficiarse de esta terapia, puedes ponerte en contacto con la responsable del estudio, Mariana Martínez Pelayo, al teléfono 5565 08 5250 o al correo apcstress@gmail.com.

Referencias

- Bali, A., y Jaggi, A. S. (2015). Clinical experimental stress studies: methods and assessment. *Reviews in the neurosciences*, 26(5), 555–579. Doi: 10.1515/revneuro-2015-0004
- Barrera-Gutiérrez, J. L., Mejía-Cruz, D. y Moreno-Coutiño, A. B. (2021) Tratamiento basado en atención plena compasiva: un estudio piloto en policonsumidores de drogas. *Psicología y Salud*, 31(1), 25-35. Doi: 10.25009/pys.v31il.2673
- Berenzon, S., Lara, M. A., Robles, R., Medina-Mora, M. E. (2013) Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud Publica de Mexico*, 55(1), 74-80. Doi: 10.1590/s0036-36342013000100011
- Booth, J., Connolly, L., Lawrence, M., Chalmers, C., Joice, S., Becker, C., y Dougall, N. (2015). Evidence of perceived psychosocial stress as a risk factor for stroke in adults: a meta-analysis. *BMC neurology*, 15, 233. Doi: 10.1186/s12883-015-0456-4
- Calvete, E. y Estévez, A. (2009) Consumo de drogas en adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones*, 21(1), 49-56.
- IMSS, Salud en línea, *Estrés laboral*. www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estreslaboral (Revisado el 9 de mayo de 2020).
- Li, J., Zhang, M., Loerbroks, A., Angerer, P. y Siegrist, J. (2015). Work stress and the risk of recurrent coronary heart disease events: A systematic review and meta-analysis. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 28(1), 8–19. Doi: 10.2478/s13382-014-0303-7
- Liu, M. Y., Li, N., Li, W. A. y Khan, H. (2017). Association between psychosocial stress and hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Neurological research*, 39(6), 573–580. Doi: 10.1080/01616412.2017.1317904
- Martínez-Lanz, P., Medina-Mora, M. E. y Rivera, E. (2005) Adicciones, depresión y estrés en médicos residentes. *Revista de la Facultad de medicina, UNAM*, 48(5), 191-197.
- Rodríguez-Durán, C. A. y Moreno-Coutiño, A. B. (2021) Evaluación de dos tratamientos psicológicos para mujeres embarazadas con sintomatología ansiosa. *Psicología y Salud*, 31(1), 69-79. Doi: 10.25009/pys.v31il.2677
- Sánchez Paquini, E. M. y Moreno-Coutiño, A. (2017) Efectos del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma. *Psicología y Salud*, 27(2), 167-178
- Tsukamoto, K. y Machida, K. (2014). Effects of psychological stress on neutrophil phagocytosis and bactericidal activity in humans—a meta-analysis. *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 91(2), 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.12.001>
- Watanabe, K., Sakuraya, A., Kawakami, N., Imamura, K., Ando, E., Asai, Y., Eguchi, H., Kobayashi, Y., Nishida, N., Arima, H., Shimazu, A. y Tsutsumi, A. (2018). Work-related psychosocial factors and metabolic syndrome onset among workers: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(11), 1557–1568. Doi: 10.1111/obr.12725
- Yang, T., Qiao, Y., Xiang, S., Li, W., Gan, Y., y Chen, Y. (2019). Work stress and the risk of cancer: A meta-analysis of observational studies. *International journal of cancer*, 144(10), 2390–2400. Doi: 10.1002/ijc.31955

Comunidad **saludable**

Alimentación en tiempos del SARS-CoV-2

Con la aparición del virus SARS-CoV-2 nuestra principal preocupación ha sido como evitar el contagio de esta enfermedad. La alimentación juega un papel preponderante en el mantenimiento de un sistema inmunológico fuerte. Los nutrientes involucrados en dicho sistema son seis vitaminas (A, B6, B9, B12, C y D), cuatro minerales (zinc, hierro, cobre y selenio), hidratos de carbono, proteínas y lípidos que, junto con una adecuada hidratación, un buen descanso y una correcta cantidad de actividad física mantendrán el cuerpo en óptimas condiciones para prevenir y enfrentar dicha enfermedad. (OMS, 2021).

A raíz de la pandemia y el encierro que ésta requiere se experimentan cambios, en las rutinas de la vida diaria, disminuyéndose la actividad física, incrementándose el peso corporal y generándose estados de depresión, estrés y ansiedad. Esta situación requiere de alimentos que incrementen la producción de serotonina y melatonina, hormonas que mejoran el humor y facilitan el descanso y la relajación. Estos alimentos son: almendras, plátano, cerezas y avena; contienen triptófano, aminoácido y neurotransmisor regulador de las señales de hambre y saciedad del cuerpo (Muscogiuri et al., 2020).

Asimismo, los antioxidantes y polifenoles mantienen un sistema inmunológico óptimo. Los antioxidantes más

comunes son los betacarotenos, vitamina C y vitamina E. Los betacarotenos los encontramos en el camote, zanahoria y jitomate. La vitamina C en el pimiento rojo, naranjas, fresas, brócoli, mango y limón mientras que las fuentes de vitamina E en los aceites vegetales (soya, girasol, maíz, aguacate y oliva), las nueces, semillas, espinaca y brócoli. Los polifenoles se encuentran en uvas, fresas, frambuesas, arándanos, tomate, cebolla, ajos lentejas, entre otras, regulan los mecanismos inflamatorios del cuerpo, que como sabemos están altamente relacionados con el SARS-CoV-2. Una dieta alta en polifenoles mejorará niveles de lípidos en sangre, actividad vascular y producción de células inmunes.

Referencias:

- OMS. (2021). #SanosEnCasa: alimentación saludable. <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 850–851. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>

Autoras: DRA. GILDA PÉREZ MITRÉ Y DRA. SILVIA PLATAS ACEVEDO.
Laboratorio de Factores de Riesgo para los TCA •



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

Conoces el término del mes...

Estrés Aculturativo

Es el trastorno que se produce cuando se vive un cambio o pérdida de los referentes culturales de origen; ya sea por elección o por necesidad, cuando se abandona el país o región de origen, con su cultura, forma de vida, amigos, familia y todo lo que fue significativo para la construcción de la identidad; este cambio, puede generar diversos trastornos, entre ellos, los psicómicos; por lo que los psicólogos requieren desarrollar competencias interculturales que les permita comprender e incorporar una visión transcultural en sus intervenciones. Se requiere un apoyo en las cuatro estrategias de aculturación observadas por los migrantes en el proceso de adaptación al nuevo contexto: asimilación, separación, marginación e integración. En tiempos de diversidad y globalización, las sociedades modernas son interculturales; por lo que se necesita una reestructuración y reconceptualización de valores, el respeto al otro y la tolerancia a lo diferente, para evitar la fragmentación social, el prejuicio y la discriminación.

Películas:

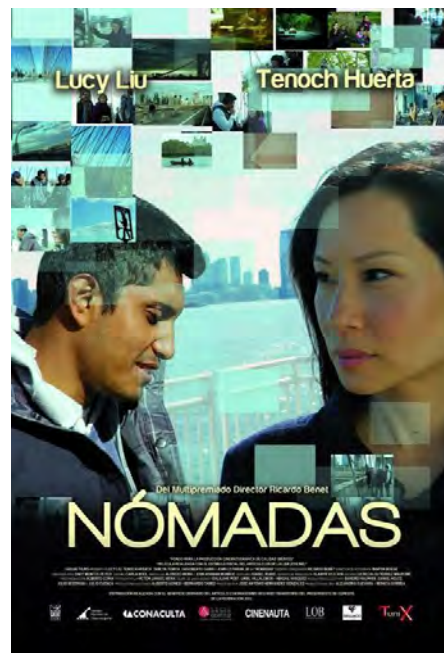
Mi familia (1995, dir. Gregory Nava)



Hijas del polvo (1991, dir. Julie Dash)
(daughter of the dust)



Nómadas (2009, dir. Ricardo Benet)



Guten Tag, Ramón (Buen día, Ramón)
(2013)



Artículos:

- Orozco Vargas, A. E. (2013, jan-jun). Migración y estrés aculturativo: una perspectiva teórica sobre aspectos psicológicos y sociales presentes en los migrantes latinos en Estados Unidos. *Norteamérica* V. 8 (1), 7-44 p. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1870355013717658>
- Sosa, F.M., Fernández, O. D., Zubieta, E. M. (2014). Bienestar social y aculturación psicológica en estudiantes universitarios migrantes. *Liberabit*, V.20 (1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100014&script=sci_arttext&tlng=pt
- Nina-Estrella, R. V. (2018) Procesos Psicológicos de la Migración: Aculturación, Estrés y Resiliencia. *Psique*, V.8 (2).

Investigado y elaborado por:

MTRA. MARÍA GUADALUPE REYNOSO ROCHA

Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"

Edif. E. Planta Baja. 5556222245
cedoc.psicologia@unam.mx

Burbujas de Sexualidad



PROSEXHUM

Día de la mujer de las Américas

18 de febrero 2021

Las voces de las mujeres en Latinoamérica nos hacemos escuchar



“Ser mujer es alzar la voz, sumarse a otras mujeres para romper la rama de los malos entendidos y protestar por tantas vejaciones que han sufrido a través de los tiempos. Refutar e indignarse por las mujeres desaparecidas, ultrajadas, difamadas, menospreciadas, prostituidas, poniendo fin a las atrocidades a las que han sido expuestas por siglos, y tomar su verdadero lugar dentro de la sociedad”

FRAGMENTO “GRANDEZA DE SER MUJER”. VILLAREAL, E. (2009) QUARZO: MÉXICO. P. 51

Mujeres académicas de laUNAM

La antropóloga, investigadora y cate- drática Marcela Lagarte quien participo en la investigación de las muertas de Juárez hecho que le permitió insertar la categoría “feminicidio” para explicar e investigar las muertes violentas de mujeres en México.

La historiadora, antropóloga, escritora feminista y catedrática Martha Lamas principal voz a favor de los Derechos Repro- ductivos de las mujeres al promover la maternidad elegida es integrante del Pro- grama Universitario de Estudios de Género y fundadora del Grupo de Información en Reproducción Elegida, el Instituto de Lide- razgo Simone de Beauvoir y directora de la Revista Debate Feminista. Recibió en 2011 el Premio Nacional por la Igualdad y la No Discriminación

La especialista de la Facultad de Psico- logía Patricia Josefina Bedolla Miranda es investigadora en Estudios de Género y hostigamiento sexual del Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM)

La Asamblea General de los Estados Americanos (OEA) (año) reconoce el papel fundamental que han desempeñado las mujeres del continente americano como agentes de cambio social a lo largo de la historia. Forman- do la Comisión Interameri- cana de Mujeres (CIM), creando el 18 de febrero el “Día de la mujer de las Amé- ricas” visibilizando aquellas acciones que permiten el libre ejercicio de los dere- chos humanos de las mujeres en los países latinos, lo cual ha contribuido al avance y la concientización de la socie- dad desde una perspectiva de género.

En esta labor se ejecuta el (MESECVI) Mecanismo de Seguimiento de la Comisión de Belem do Para, Brasil como una metodología de evaluación permanente parte del Comité de Expertas/os que promueven el efectivo cumplimiento de los dere- chos humanos de las muje- res, jugando un papel impor- tante en la Comisión Inter- americana para prevenir, sancionar y erradicar la vio- lencia contra la mujer.

Una de las acciones del comité evaluativo en nuestro país fue en el 2020 donde se expresó preocupación por los actos de violencia contra la senadora Martha Lucia

Micher, al sufrir violencia política, ya que, se compar- tieron capturas de su torso desnudo en redes sociales, producto de un accidente en una junta online al realizar su trabajo. El comité solicitó a las autoridades mexicanas sancionar a los responsables, además de tomar medidas de prevención ante este tipo de actos violentos que contribu- yen a limitar la participación de las mujeres en la toma de decisiones que afectan su vida.



Mujeres Latinas

Visibilizar las acciones en las que se tra- bajan constantemente y que tienen un impacto en nuestra vida. Acciones hechas por mujeres para mujeres que posibilitan su estar en el mundo desde el buen trato, el respeto a sus dere- chos y el bien vivir, el Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) de la Facultad de Psi- cología deseamos contribuir a tal propósito, por esto consideramos importante mencionar el acti- vismo de algunas mujeres latinas que persi- guen tal propósito.

La líder indígena y activista guatemalteca Rigoberta Menchú Tum miembro del grupo maya quiché, embajadora de la UNESCO es defensora de los derechos humanos y ganadora del Premio Nobel de la Paz en 1992 por desarrollar diversas iniciativas y estrategias para responder a las demandas de los pueblos originarios de Mesoamérica.

La escritora, docente y jurista feminista experta internacional en género y derechos humanos en Lati- noamérica. Alda Facio Montego es Directora del

Programa Mujer, Justicia y Género del Insti- tuto Latinoamericano de las Naciones Unidas para la Prevención del Delito (ILANUD) y fundadora del Caucus de Mujeres por una Jus- ticia de Género en la Corte Penal Internacio- nal.

Ramona fue una mujer indígena tzotzil comandante del Ejército Zapatista de Libe- ración Nacional de Chiapas, miembro princi- pal de la primera etapa del levantamiento zap- tatista y el Movimiento de mujeres zapatistas representando al EZLN en defensa de los de- rechos de las mujeres indígenas.

La Red de Sanadoras Ancestrales del Femi- nismo Comunitario, Tz'k'at en Guatemala fue fundada en 2015 por Lorena Cabnal y Elizeth Us Tum mujeres ma- yas feministas comunitarias participantes en los procesos de recuperación emocional y espiritual de las mujeres indígenas que defienden terri- torios ancestrales frente las problemáticas de criminali- zación y judicialización que luchan por la vida en sus co- munidades.



Autoras: Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto y Ped. Aylin Rocio Castro Fortis.

Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”**Cursos de Búsqueda de Información Psicológica en bases de datos**

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

Se impartirán 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.

FECHAS	HORARIOS
FEBRERO	
21 al 25	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.
MARZO	
28 de febrero al 4 de marzo	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.

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

Servicios virtuales que se ofrecen

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 y 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

Objetivos:

- 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 seleccionó se le enviará un correo con las fechas disponibles.

Si tiene algún problema con su registro envíe un correo a:
Lic. Zila Martínez Martínez,
Coordinadora de la Biblioteca.

zilam@unam.mx

Formulario de inscripción:

<https://forms.gle/UX2VRg8tdfdPC5GL6>

MES	DÍA	HORARIO
FEBRERO	Del 21 al 25	16:00 a 18:00 h.
MARZO	Del 7 al 11	11:00 a 13:00 h.
	Del 21 al 25	14:00 a 16:00 h.

AVISO. Devolución del material en préstamo

Del 17 de febrero al 18 de marzo podrá agendar su cita para realizar la devolución del material en préstamo.

Llene el siguiente formulario:

<https://forms.gle/mYjb7F1LQE2H19BU6>

Si tiene alguna duda se puedes comunicar con la Coordinadora de la Biblioteca, la Lic. Zila Martínez al correo: zilam@unam.mx

Le pedimos seguir las indicaciones por Seguridad, respetando el día y la hora. •

AVISO. Formulario para solicitar préstamo

Del 17 de febrero al 18 de marzo podrás agendar tu cita para realizar la préstamo de material bibliográfico.

Llene el siguiente formulario:

<https://forms.gle/WSNH7286j51HHEWt6>

Si tiene alguna duda se puedes comunicar con la Coordinadora de la Biblioteca, la Lic. Zila Martínez al correo: zilam@unam.mx

Le pedimos seguir las indicaciones por Seguridad, respetando el día y la hora. •

Catálogo TESIUNAM a tu alcance

Dentro de este gran acervo puedes consultar la Tesis del Dr. Benjamín Domínguez Trejo, con la cual obtuvo el grado de Doctorado en Psicología.

Recuerda que pueden consultar todos los temas relacionados con el área de Psicología, y sus ramas a fin.

Sustentante	• Domínguez Trejo, Benjamín sustentante.
Título	Manejo no-invasivo del dolor crónico y el estrés : estudios con el diseño experimental de caso individual y de series de replicación clínica con grupos normativos de comparación / tesis que para obtener el grado de Doctor en Psicología General Experimental, presenta Benjamín Domínguez Trejo ; asesor Juan Jose Sanchez Sosa
Datos de publicac.	1996
Descr. Física	1 recurso en línea (228 páginas)
Tipo de contenido	texto
Medio	computadora
Soporte	recurso en línea
Nota de tesis	• Doctorado en Psicología General Experimental Universidad Nacional Autónoma de México, 1996 Facultad de Psicología
Grado	• Doctorado en Psicología General Experimental
Universidad	• Universidad Nacional Autónoma de México,
Restricciones	Acceso en línea sin restricciones
Materia general	• Estudio de casos
Sustentante/Asesor	• Sánchez-Sosa, Juan José, asesor.
Sec. Corporativo	Universidad Nacional Autónoma de México. institución que otorga el grado. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, entidad participante.
Recurso electrónico	• Texto completo.



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
BIBLIOTECA
"Dra. Graciela Rodríguez Ortega"



BOLETÍN DE ADQUISICIONES 2021-1

El Boletín de Nuevas Adquisiciones de la biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega" de la Facultad de Psicología de la UNAM, tiene como finalidad informar a la comunidad de la facultad sobre los libros de reciente adquisición. Estos materiales sirven de soporte a los programas de estudios que se ofertan para la educación e investigación.



#HashtagActivism: Networks of Race and Gender Justice
Sarah J. Jackson; Sarah J. Jackson; Brooke Foucault Welles

The MIT Press, 2020
ISBN: 9780262043373



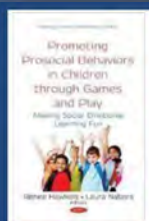
Coding Democracy: How Hackers Are Disrupting Power, Surveillance, and Authoritarianism
Maureen Webb

The MIT Press, 2020
ISBN: 9780262043557



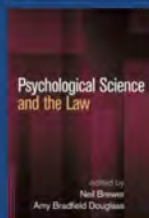
Illustrated Handbook of Educational Psychology

3G e-learning, 2019
ISBN: 9781680943566



Promoting Prosocial Behaviors in Children Through Games and Play: Making Social Emotional Learning Fun
Renee Hawkins, Laura Nabors (Eds.)

Nova Science, 2018
ISBN: 9781536132373



Psychological Science and the Law
Neil Brewer, Amy Bradfield Douglass (Eds.)

The Guilford Press, 2019
ISBN: 9781462538300



Mathematics Anxiety: What is Known and What is still to be Understood

Irene C. Mammarella, Sara Caviola, Ann Dowker (Eds.)

Routledge, 2019
ISBN: 9780367190392



Measurement Theory and Applications for the Social Sciences

Deborah L. Bandalos

The Guilford Press, 2018
ISBN: 9781462532131



Mild Cognitive Impairment: International Perspectives
Holly A. Tuokko, David F. Hultsch (Eds.)

Psychology Press, 2020
ISBN: 9780367896461



Statistical Methods: An Introduction to Basic Statistical Concepts and Analysis

Cheryl Ann Willard

Routledge, 2020
2nd edición
ISBN: 9780367203528



Strategic Human Resource Management: A Research Overview

John Storey, Dave Ulrich, Patrick M. Wright

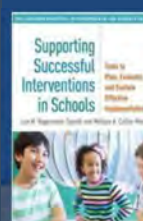
Routledge, 2019
ISBN: 9781138591998



Speaking for Ourselves: Conversations on Life, Music, and Autism

Michael B. Bakan

Oxford University Press, 2018
ISBN: 9780190855833



Supporting Successful Interventions in Schools: Tools to Plan, Evaluate, and Sustain Effective Implementation

Lisa M. Hagermoser Sanetti, Melissa A. Collier-Meek

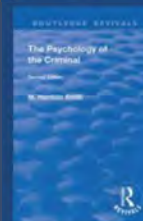
The Guilford Press, 2019
ISBN: 9781462537730



Tech Generation: Raising Balanced Kids in a Hyper-Connected World

Mike Brooks, Jon Lasser

Oxford University Press, 2018
ISBN: 978-0190665296



The Psychology of the Criminal

Maurice Hamblin Smith

Routledge, 2018
2ª ed.
ISBN: 978-1138555679



Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents, Second Edition: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency

Margaret E. Blaustein, Kristine M. Kinniburgh

The Guilford Press, 2018
2ª ed.
ISBN: 978-1462537044



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.



Dirección General de Atención a la Salud

**Los pumas somos responsables
y aplicamos las medidas de prevención
para evitar contagios de COVID-19**



www.dgas.unam.mx

Correo: sos@unam.mx

Servicio de Orientación en Salud (SOS)

DGAS.UNAM



Tel: 55.5622.0127

DGAS_UNAM

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

Convocatorias



¿Te interesa la Psicología del Deporte?

Realiza tu **Servicio Social** en el programa
"Psicología del deporte en la actividad física y
el deporte para la salud física y mental".
Clave del programa: 2022-12/23-2252

Actividades:

- Seguimiento a equipos representativos de la UNAM
 - Adherencia a la actividad física
 - Perspectiva de género en el deporte
 - Participación en proyectos de investigación aplicada
- *Tenemos opciones de titulación

El programa colabora con la
Dirección General del Deporte Universitario

Información:

pdeportiva@psicologia.unam.mx



¡Tu Universidad quiere saber cómo te sientes!

Te invitamos a responder a una encuesta que nos ayudará a conocer **cómo te has sentido últimamente con respecto al regreso a clases presenciales** en la "Nueva Normalidad" del COVID-19.

¿Quién puede participar?

Universitarios(as) actualmente inscritos y vigentes de cualquier licenciatura de la UNAM, que tengan 18 años cumplidos y deseen participar en la encuesta.

Cuestionario en Google Forms

<https://forms.gle/bT5pCdFs72x1xRQ86>



Como agradecimiento por tu participación, se hará una rifa de 5 tarjetas de regalo de (2 Spotify, 1 Netflix y 2 GooglePlay).



@MedicinaConductualCU





¿Ha notado que su atención y/o memoria han cambiado a lo largo de su vida?

¡NOSOTROS ESTAMOS INVESTIGANDO POR QUÉ!



SI TIENE MÁS DE 20 AÑOS...



¡PARTICIPE EN NUESTRO ESTUDIO!*

Envíe un correo con su nombre y número de teléfono al correo attwm.adultos@gmail.com.

O comuníquese  5515660159

*La participación es vía remota, a través de [zoom](#)



Proyecto de investigación aprobado por PAPIIT-UNAM #IN217221

Actividades Académicas

Oprime sobre las imágenes para ir al enlace.






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



2 CICLO DE CONFERENCIAS

FRONTERAS EN LA COGNICIÓN

Organizador: Dr. Octavio García

23 de febrero de 2022, 13:00 horas

Identificación de nuevos blancos terapéuticos en trastornos del neurodesarrollo

Dr. Mario Alberto Arias García
 Facultad de Psicología, UNAM

Transmisión en el canal de
<https://www.youtube.com/UNAMPsicologiaUEMAT>


 UNAM PsicologíaUEMAT


 Facebook Live:
 Laboratorio de Neurobiología del Síndrome de Down








La Facultad de Psicología y la Escuela Nacional Preparatoria
 Plantel 8, "Miguel E. Schulz" invitan a participar en el



Seminario de Atención Plena: teoría y aplicaciones

Tema:
 Mindfulness y concentración unipuntual:
 bases de la atención.

Profesor invitado: GUESHE LOBSANG DAWA

Objetivo: Brindar a estudiantes, docentes y público interesados en el constructo de la Atención Plena un espacio para la discusión teórica, metodológica y de investigación, de este paradigma alternativo y emergente, cuyas aplicaciones implican un reto para los profesionales en salud y educación y para los formadores de profesionales en salud y educación.

Dirigido a: comunidad UNAM e interesados en el tema

Inscripciones:

- COMUNIDAD ACTIVA UNAM:
<https://forms.gle/AsdbkUixe6Vth8L86>
- PÚBLICO GENERAL
<https://forms.gle/m4NoaU9VhbQ4XYTX8>

Se otorga constancia con el 80% de asistencia

Fechas:

mes	fechas
Febrero	22
Marzo	1, 8, 15, 22 y 29
Abril	5, 19 y 26
Mayo	3

Horario: 11:00-14:00 hrs.

Plataforma: En línea.

Responsables de la organización:
 Dra. Gabina Villagrán Vázquez
 Dra. Lilia Bertha Alfaro Martínez



correo: psicologia@unam.mx

Facebook: @ecologiahumanaunam



WEBINARIO

CIENCIA DE DATOS Y SALUD

SESIÓN 1

21 DE FEBRERO

11:00 A 12:30 HORAS



**Integración, análisis
y visualización
de datos de salud
en México**

**DRA. MARÍA DEL
CARMEN GARCÍA PEÑA**
Instituto Nacional
de Geriatria (INGER)

**DRA. LINA SOFÍA
PALACIO MEJÍA**
Instituto Nacional de Salud
Pública (INSP)

SESIÓN 2

23 DE FEBRERO

11:00 A 12:30 HORAS



**Determinantes
socioambientales
de la salud**

**DRA. GABRIELA
PÉREZ CASTRESANA**
Comunidad Universitaria
del Golfo Centro A. C.
(Ibero-Puebla)

**DR. MIGUEL FÉLIX
MATA RIVERA**
UPIITA Instituto Politécnico
Nacional (IPN)

**DRA. JAQUELINE
CALDERÓN HERNÁNDEZ**
Universidad Autónoma
de San Luis Potosí (UASLP)

SESIÓN 3

25 DE FEBRERO

11:00 A 12:30 HORAS



**El Pronaii
de Ciencia de
Datos y Salud:
contribuciones
a la toma de
decisiones en
políticas públicas**

**DRA. MARÍA ELENA TERESA
MEDINA MORA ICAZA**
Directora de la Facultad
de Psicología (UNAM)

**DR. JOSÉ MAURICIO
GALEANA PIZANA**
Centro de Investigación
en Ciencias de Información
Geoespacial A.C. (CentroGeo)

@ConacytMX

Conacyt Mexico



conacyt.mx

Personas Orientadoras Comunitarias POC'S



Hablar sobre violencias de género

Afortunadamente nos encontramos en un momento donde la extensión de espacios para visibilizar la violencia, amplifican la defensa del derecho a una vida libre de violencia.

Desafortunadamente, la violencia no tiene una sola forma de expresión lo que complica su abordaje.

Hablar sobre violencias no solamente es importante para la academia, entre mejor identifiquemos aquellas formas en las que se transgreden nuestros derechos y dignidad podemos coordinar acciones contra ellas.

La violencia de género se define como violación a los derechos humanos que perpetúa los estereotipos de género y niega la dignidad, la autodeterminación y el derecho al desarrollo de las personas. En otras palabras, se violenta a las personas en razón de su condición sexogenérica.

Por otra parte, la violencia tiene como característica el escalamiento de intensidad. Esto implica que la violencia empieza en niveles imperceptibles y cuando logramos identificarla es porque nos encontramos ante niveles elevados que puede poner en riesgo más directamente la integridad de las personas. La visibilidad de los actos u omisiones que configuran la violencia de género lo determinan en gran medida la normalización que tenemos de ellas, es decir qué tanto tenemos asimiladas estas formas de violencia que penalizan a las personas que no cumplen sus roles de género.

Hablar sobre violencias de género ayuda a visibilizar y erradicar la violencia desde sus niveles imperceptibles, cortando el escalamiento de intensidad.

Acércate a las Personas Orientadoras Comunitarias y a los recursos que la UNAM ofrece para conocer más. •

CASA
del
LAGO
UNAM



música | unam

radio
UNAM



sipam



Concurso de Canción Feminista, en el marco de la muestra ***¡En la calle y en la historia! 40 años de lucha feminista mexicana***

La Coordinación de Difusión Cultural a través de Casa del Lago UNAM, la Cátedra Extraordinaria Rosario Castellanos, la Dirección General de Música, la Dirección General de Radio UNAM y Violeta Radio

CONVOCAN

A mujeres y personas feministas con identidades sexo-género disidentes, creadoras individuales o colectivas, nacionales o extranjeras, que sean mayores de edad, a participar en el **Concurso de Canción Feminista**.

- Convocatoria abierta del 26 de enero al 6 de marzo de 2022
- Resultados: 18 de marzo de 2022
- Presentación y premiación del concurso: 23 de abril de 2022

Premios a los tres primeros lugares

Indispensable demostrar registro de la canción en INDAUTOR (México) o en el registro de autoría de su país de residencia.

Consulta las bases y regístrate:
casadellago.unam.mx

culturaUNAM



Actividades sobre **Género**



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



#MujeresEnLaCiencia

febrero 1 | febrero 28



**Becas STEM completas
del British Council para Mujeres**

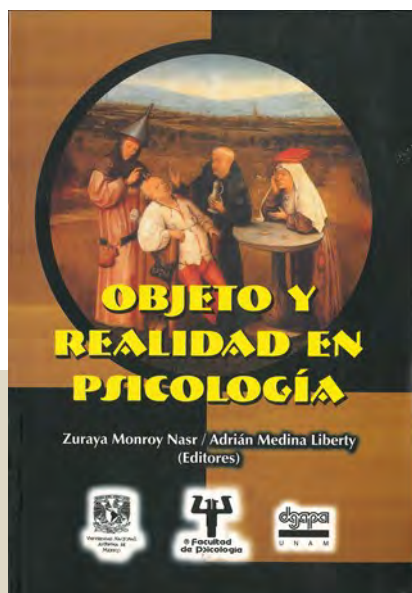
marzo 1 | abril 30



Supurando heridas para habitar estrías

marzo 3

Libros a la venta



Objeto y realidad en psicología

Zuraya Monroy Nasr
Adrián Medina Liberty

Últimos tres ejemplares

20% de descuento

\$48.00 con credencial UNAM



Desarrollo e Interacción Social: Teoría y Método de Investigación en Contexto

Carlos Santoyo Velasco
María Celia Espinosa Arámburu

Últimos dos ejemplares

20% de descuento

\$65.00 con credencial UNAM

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

Acciones para cuidar el medio ambiente

Bolsas de plástico y contaminación ambiental

En el año de 2015, el valor de producción de la fabricación de productos de plástico fue de 292 mil millones de pesos, de los cuales 26.3% correspondió a la generación de valor agregado bruto; el porcentaje restante pertenece al total de los insumos provenientes de otras ramas necesarias para la fabricación de productos de plástico.

Recordemos que al menos 100 000 peces, tortugas, fauna marina en general al igual que aves marinas mueren anualmente por la contaminación del plástico de los mares.

El 40% del plástico que se fabrica es para envases que se desechan tras un solo uso.

La Secretaría del Medio Ambiente (Sedema) de la Ciudad de México, a través de la Dirección General de Evaluación de Impacto y Regulación Ambiental (DGEIRA), "recordó a las y los capitalinos que desde el 1 de enero

de 2021 queda prohibida la comercialización, distribución y entrega de plásticos desechables de un solo uso".

En el artículo "Contaminación ambiental y bacterias productoras de plásticos biodegradables", investigadores del Instituto de Biotecnología (IBT) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), mencionan que existen "microplásticos" en los mares que representan y "representa un peligro para la fauna marina ya que sufren daños por ingestión y atragantamiento.

Fuentes:

<https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/contaminacion-por-plastico?idiom=es>

<https://www.gaceta.unam.mx/botellas-y-bolsas-de-plastico-contaminan-playas-y-mares/>

http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825092894.pdf

<https://www.sedema.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/inicia-hoy-segunda-etapa-de-la-prohibicion-de-plasticos-desechables-de-un-solo-uso-en-la-ciudad-de-mexico>

<https://www.greenpeace.org/mexico/blog/2466/sirve-prohibir-los-plasticos-de-un-solo-uso-en-mexico/>

<https://unamglobal.unam.mx/plasticos-la-gran-amenaza-para-los-mares/>

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



<https://www.greenpeace.org/mexico/blog/2466/sirve-prohibir-los-plasticos-de-un-solo-uso-en-mexico/>


culturaUNAM



UNAM
La Universidad de la Nación

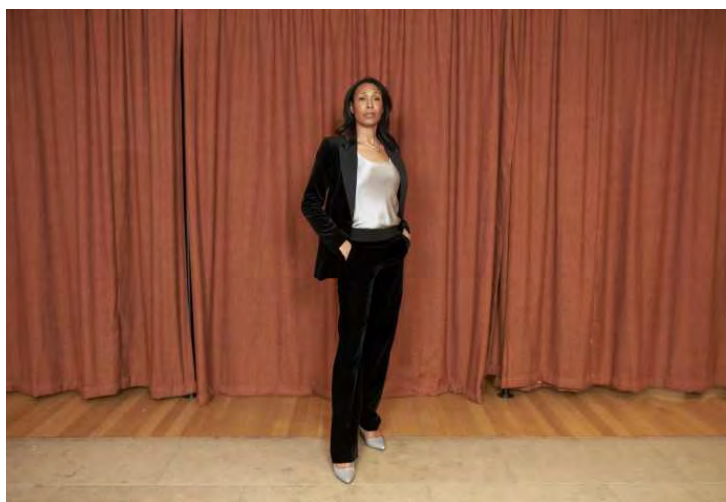
MÚSICA

Jornadas de mujeres en la música | OFUNAM |
Primera temporada 2022 | Programa 2

5 | marzo
2022

CCU, Sala Nezahualcóyotl

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





DIVISIÓN DE
EDUCACIÓN
CONTINUA

Oferta académica

Oprima sobre la actividad para acceder.

CURSOS

- **Análisis funcional de la conducta para el diseño de intervenciones terapéuticas.** Dra. Araceli Flores León, del 28 de febrero al 4 de abril de 2022. Horario: de 9:00 a 13:00 h. Dirigido a estudiantes de psicología en sus últimos semestres, egresados de la licenciatura y/o maestría en psicología. Plataforma zoom.

CONFERENCIAS

- **Identificación de niños con problemas de aprendizaje.** Mtra. Oliva Posadas Figueroa, el 23 de febrero de 2022, duración 1 hora. Horario: 15:00 a 16:00 h. Dirigido a maestro normalista, maestro especialista, licenciatura en psicología, pedagogía. Plataforma zoom.
- **La terapia breve en el ámbito institucional.** Mtra. Laura Graciela Laguna Lama, el 25 de febrero de 2022, duración 2 horas. Horario: 17:00 a 19:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología. Plataforma zoom.

DIPLOMADO DE ACTUALIZACIÓN

- **Terapia breve y sus aplicaciones.** Mtra. Laura Graciela Laguna Lamas, del 22 de abril al 16 de diciembre de 2022, duración 150 horas. Horario: viernes de 9:00 a 14:00 h. Dirigido a licenciados en Psicología. Semipresencial (Plataforma Moodle y plataforma Zoom).

DIPLOMADOS CON OPCIÓN A TITULACIÓN

- **Evaluación psicológica infantil.** Mtra. María Martina Jurado Baizabal, del 28 de marzo al 8 de diciembre de 2022, Duración 255 horas. Horario: lunes y jueves 16:00 a 20:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología. Semipresencial (Plataforma Moodle y plataforma Zoom).
- **Neuropsicología, aplicación teoría y práctica.** Mtra. Asusena Lozano, del 26 de marzo de 2022 al 4 de febrero de 2023. Duración 240 horas. Horario: sábado de 9:00 a 15:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología. Semipresencial (Plataforma Moodle y 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 (cursos y talleres)

- 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 (Sólo aplica en cursos y talleres).



SEGUIREMOS BRINDANDO ATENCIÓN A TRAVÉS DE:



edu.presencial@unam.mx



División de Educación Continua, Psicología, UNAM



55 4804 7651 / 55 4194 7632



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

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).

¿QUÉ 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 bajes la guardia! Continúa con las medidas de autocuidado y evita la propagación del virus.

1 RESPONDE al cuestionario en el enlace salud.covid19.unam.mx o en la app.

Te tomará solo 5 minutos la primera vez.

2 DIARIAMENTE Responde las preguntas de seguimiento. Te tomará 1 minuto.

Al bajar a casa, inmediatamente cambia su estado.

DISPONIBLE EN: App Store, Google Play

o en el siguiente enlace: salud.covid19.unam.mx

UNAM SALUD COVID 19

5 minutos vs. el coronavirus

La UNAM pone a disposición de su comunidad una aplicación de teléfono celular para identificar el riesgo de infección por Covid-19.

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

¡Es muy sencilla!

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

MÁS DE 2000 LIBROS GRATIS

www.librosoa.unam.mx

¡ÉNTRA-LEE!

DIRECTORIO
Dra. María Elena Teresa Medina Mora Icaza
Directora

Dra. Sofía Rivera Aragón
Secretaria General

Lic. Guillermo Huerta Juárez
Secretario Administrativo

Dra. Magda Campillo Labrander
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. 336 correspondiente al 21 de febrero de 2022, Año XXV, Volumen 25, se terminó de elaborar en febrero de 2022, 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.