



La Facultad de Psicología y el SNDIF firman convenio para la salud mental

El Auditorio Dr. Luis Lara Tapia fue escenario el pasado martes 19 de abril de la ceremonia protocolaria de firma de un importante convenio entre la Facultad de Psicología de la UNAM y el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) destinado a establecer una amplia colaboración en materia de Psicología para el desarrollo conjunto de proyectos de investigación, formación de profesionales de la psicología, de personal académico y administrativo de ambas instituciones y vinculación con la comunidad, así como de servicios de prevención, intervención y seguimiento, y la construcción de nuevas redes de aprendizaje en el área de la protección de los derechos de los niños, niñas y adolescentes (NNA), lo mismos que de las personas adultas mayores (PAM), generando y evaluando estrategias de alta calidad en la materia.

El Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, secretario general de la UNAM, presidió la ocasión, acompañado de la titular del SNDIF, la Lic. Nuria Fernández Espresate, la Dra. María Elena Medina Mora, directora de la Facultad de Psicología, la Lic. Sally Jacqueline Pardo Semo, jefa de la Unidad de Asistencia e Inclusión Social SNDIF, el Lic. Rubén Ernesto Martínez Rodríguez, director general de Integración Social SNDIF, y la Dra.



Foto: AGR.

Magda Campillo Labrandero, jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación de la Facultad. Destacó la presencia entre el público de los profesores eméritos de la Facultad, la Dra. María Emilia Lucio y Gómez Maqueo y el Dr. Juan José Sánchez Sosa.

Al tomar la palabra, la Lic. Fernández Espresate comentó que en el SNDIF se esfuerzan por llevar a cabo una gran transformación para dejar atrás una visión asistencialista ante

Continúa en la pág. 2.

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



CONTENIDO

• Orgullo estudiantil	4
• Aprendizaje-Servicio: Una nueva manera de Aprender Sirviendo	5
• Mi experiencia como tutorado	6
• La Psicología Escolar cerca de ti Regreso a clases, celebrando desde la mirada infantil	6
• Cine y Psicología: contando historias Bienamados (UNAM, México, Barbachano Ponce, 1965)	7
• Psicología y animales de compañía Animales de Compañía, recreación y tiempo libre	7
• Formación en la práctica El desaprendizaje como reto de formación en la práctica. Aprendiendo a desaprender	8
• Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética Que algo te parezca familiar no significa que lo recuerdes	9
• Programa Único de Especializaciones en Psicología (PUEP)	10
• Cuida tu mente Los senderos de la mente: notas sobre la flexibilidad psicológica	11
• Colaboraciones académicas Cuando aparece el primer sangrado menstrual: la menarquia	12
• Cine Debate "The Batman"	13
• Comunidad saludable Percepción de la imagen corporal	14
• Psiconocimiento Online Recursos psicológicos - académicos virtuales	16
• Acta de Investigación Psicológica	16
• Conoces el término del mes... ¿Agentividad Académica, agencia o perfil agentivo?	17
• Burbujas de Sexualidad	18
• Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"	19
• Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"	20
• Convocatorias	22
• Actividades Académicas	23
• Actividades sobre Género	25
• Libros a la venta	26
• Reducir, reutilizar, reciclar y recuperar 4R's	27
• Acciones para cuidar el medio ambiente - Aguas residuales	28
• Actividades Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos	28
• Oferta académica de la DEC	29

los grupos vulnerables, hacia los que se ejercía una actitud caritativa, para reconocerlos como elementos dinámicos, ya no desde la discapacidad, sino en la rehabilitación; y ya no sólo en la vulnerabilidad, sino en la posibilidad de inclusión en la vida social cotidiana. Para ello, dijo, se necesita la colaboración de muchos sectores y en particular del académico. La pandemia, observó, nos enseñó el valor de la defensa de la vida y de construir sistemas de salud en que quepan todas y todos. Hablar de salud, dijo, es hablar del cuerpo, como una unidad que tiene una mente, sentimientos, memorias, recuerdos y emociones: no podemos hablar de un cuerpo biológico si no incluimos la experiencia mental, algo que reconoció el más reciente Consejo General de Salud, que abordó el problema de la salud mental y las adicciones. "No podemos hacer un esfuerzo sanitario real si no incluimos la salud mental". Dio el ejemplo un programa del DIF, triste pero hermoso, con familias con algún miembro fallecido durante la pandemia, en el que han apoyado a más de la mitad de las familias y atenderán más, pero han visto que en muchas se presentan situaciones de depresión e incluso tendencias suicidas. Se necesita, así, atender la salud mental de los deudos no sólo en los centros para niñas niños y adolescentes o los gerontológicos, sino en todas las actividades del Sistema Nacional. Por eso, dijo, el apoyo de la Facultad será fundamental para esa población a la que tratan de servir y este convenio es la culminación un largo camino de colaboración, pero el inicio de una colaboración incluso más intensa y lo agradeció mucho.

La Dra. Medina Mora reconoció al SNDIF su intensa labor de asistencia social, derechos humanos y desarrollo que lleva a cabo en el país, con énfasis en las poblaciones vulnerables; temas que la Universidad y la Facultad comparten. Se identificó ampliamente, también, con su objetivo de hacer efectivos los derechos humanos de estas poblaciones, escuchándolos y haciendo valer su voz en las decisiones que afectan su futuro, sobre todo en temas de salud mental. Abordó las experiencias vividas por los niños, niñas adolescentes y personas adultas mayores durante la pandemia, quienes ante el cierre de escuelas presenciaron en sus casas situaciones que no debieron presenciar y también resultaron víctimas, al quedar muchos en orfandad, elevándose los riesgos en sus condiciones. Agradeció que el SNDIF permita a la Facultad trabajar a su lado para lograr un mejor desarrollo de estas poblaciones y apoyarlas, al mismo tiempo que se forma en la práctica a los estudiantes, lo que representa una finalidad del convenio firmado. Consideró que son esenciales los equipos multidisciplinarios y por eso participarán también colegas de otras escuelas y facultades. Se dijo segura de que el convenio tendrá resultados excelentes. Como en muchas ocasiones anteriores, dijo, esta facultad sabrá honrar a la Universidad, aprovechando la oportunidad que la UNAM y el DIF le ofrecen. Se rendirán frutos con la formación de especialistas comprometidos en la práctica en el desarrollo social de poblaciones vulnerables y en el cuidado de niñas, niños, adolescentes y personas de la tercera edad, especialmente. Agradeció a la Dra. Susana Castaños Cervantes, del SNDIF, y Magda Campillo, de la Facultad, por su entusiasmo en el proceso que llevó a concretar esta firma, a la Mtra. Hilda Paredes y a los jefes de división, de coor-

Continúa en la pág. 3.

Viene de la pág. 2.

dinaciones de claustros y de residencias por su vocación para impulsar la formación en la práctica y llevar el conocimiento generado a los escenarios que así lo necesitan.

Como parte de la ceremonia, se procedió a la firma en un facsímil ampliado del convenio.

Por su parte, en la intervención final, el Dr. Lomelí agradeció la invitación a la ceremonia de firma de este importante convenio que da oportunidad a la Universidad de la nación de contribuir a la solución de los problemas que enfrenta el país, mandato vigente, plasmado desde 1910 en su Ley Orgánica. La salud mental siempre ha sido fundamental, dijo, y refirió que incluso en años previos a la pandemia se había visto un aumento de ciertos padecimientos en el sector más vulnerable de la institución, el estudiantil. Así, encomió la firma de un convenio entre el SNDIF y la Facultad de Psicología, que posee gran experiencia, muchas fortalezas académicas, los recursos humanos y una enorme vocación de servicio. Celebró asimismo el nuevo objetivo del DIF de con-

tribuir al desarrollo de los grupos vulnerables ya no con una visión asistencialista sino una de inclusión y desarrollo. Este convenio permitirá desarrollar proyectos de investigación, capacitar personal y brindar atención, de manera que hizo votos porque sea un convenio muy fructífero y de largo aliento.

Cabe destacar que la colaboración de la Facultad con el SNDIF ya presenta avances con la participación de las residencias en Psicoterapia para Adolescentes, Psicología Escolar y de Neuropsicología Clínica, así como de MADEMS Psicología, y contempla actividades en las casas cuna de Tlalpan y de Coyoacán, el Centro Amanecer para Niños, la casa Hogar para Niñas, Hogar para Varones, Hogar para Niños Migrantes en Chiapas y, los centros gerontológicos Arturo Mundet, y Vicente García Torres, y las casas Hogar para Ancianos Olga Tamayo (Cuernavaca) y Los Tamayo (Oaxaca).

Redacción: AUGUSTO A. GARCÍA RUBIO G. •



Foto UDEMAT.

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.

¡Cree en tus conocimientos y déjate acompañar!

Mi nombre es Brenda Trejo Rodríguez y mi experiencia en la facultad fue una etapa que disfruté mucho, me dí cuenta de que había tomado la mejor decisión en cuanto a la carrera, que era lo que realmente me hacía feliz. Hubo profesores que me hicieron ver de forma distinta a la psicología, por ejemplo, el Doctor Samuel Acosta Galván fue mi profesor de prácticas de niñ@s. Él ha sido muy importante en mi formación, me hizo entender el lenguaje de los niños, darme cuenta de su deseo, verlos de una forma distinta. Con él teníamos la parte teórica donde veíamos desde un enfoque psicoanalítico como se iba estructurando el niño, pero también lo llevamos a la práctica.

En un primer momento yo estaba como coterapeuta, me guiaba una compañera que tenía mayor experiencia. El Dr. Acosta y otras compañeras veían por la cámara de Gesell y nos brindan retroalimentación de cada sesión que fue muy valiosa. Posteriormente, yo entré como terapeuta e igualmente hubo una guía constante, mis compañeras me ayudaron en este proceso.

En mi experiencia cuando te enfrentas a un paciente. se mueven emociones y es de vital importancia llevar un proceso terapéutico propio para no contaminar lo que se trata propiamente del paciente.

Para mi tesis realicé una investigación en la cual conocí que la agresividad es inherente a los seres humanos y nos permite formarnos como sujetos. Entender que cada emoción es importante en nuestra vida y tenemos que escucharlas saber por qué se presenta esa en particular y qué está pasando que se manifiesta de esa forma.

Actualmente trabajo en el área clínica. Realizó valoraciones y acompañamiento a personas que se someten a procedimientos estéticos como colocación de implantes de mama o reconstrucción.

Al terminar mis estudios, tenía mucho temor de no encontrar trabajo en el área clínica. En este momento estoy en el área que me apasiona, sigo preparándome, es una realidad que nunca dejas de aprender y me di cuenta que no me equivoque de decisión, que realmente me apasiona y volvería a tomar la misma decisión.

La pandemia trajo pérdidas de distintas formas. En la parte laboral fue un proceso complicado, ya que había una preocupación real por seres queridos, donde existía mucha incer-

tidumbre, pero al mismo tiempo no podías parar porque hay responsabilidades con otras personas a las que escuchabas y sabías que tenían una necesidad.

Había momentos de cierto “tambalear” en la parte emocional y tenías que hacer una pausa.

Nota redactada con el apoyo de BRENDA TREJO RODRÍGUEZ .

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



Foto: AGP.

Aprendizaje-Servicio: Una nueva manera de Aprender Sirviendo

Ciudadanía Global: Una meta fundamental de la formación profesional en el Aprendizaje-Servicio

El Aprendizaje-Servicio es un método de enseñanza y aprendizaje que integra la reflexión crítica, un servicio significativo para la comunidad, con el aprendizaje académico, el crecimiento personal y la responsabilidad cívica; ésta implica la participación activa en la vida pública de una comunidad de una manera informada, comprometida y constructiva, enfocada al bien común.

La participación de los estudiantes universitarios en proyectos de Aprendizaje-Servicio permite que adquieran conciencia sobre las problemáticas sociales de la comunidad en la que se inserta el proyecto, así como conciencia cívica de su rol como profesionales, más allá de la adquisición de competencias para poder ejercer su profesión. Participar brinda oportunidades para escuchar a la comunidad, comprender su perspectiva de los problemas que están viviendo y poder fungir como líderes en los procesos de cambio que se requieren para resolver junto con la comunidad y posibles socios comunitarios, la problemática elegida por la propia comunidad como prioritaria.



Foto gratis de Ivan Samkov en Pexels.

En años recientes, la responsabilidad cívica se ha conceptualizado como algo que va más allá de las comunidades locales. Los activistas ambientales han dejado muy claro que el mundo es uno solo y que las acciones que hemos realizado de forma poco responsable con el ambiente en una parte de nuestro planeta tierra tienen efectos en todo el mundo. Asimismo, el gran avance en las telecomunicaciones, en particular en el uso extendido de dispositivos digitales e internet, nos hacen ver que estamos cada vez más conectados con el res-

to del mundo. Esto implica que la formación ciudadana en las universidades a través de los proyectos de Aprendizaje-Servicio, debe considerar las competencias que debe tener un “ciudadano global”.

¿Cómo abordar la formación de ciudadanos globales? En primer lugar, es necesario formarlos en una ética de la conciencia acerca del impacto global de nuestras acciones y de las fuerzas mundiales que las están moldeando. Esto generará una plataforma para la conducta pro-social y el acompañamiento mutuo. En segundo lugar, es necesario que las universidades formen líderes capaces y comprometidos con el bien común, que ayuden a crear formas de gobierno a favor de todos los habitantes de nuestro planeta. En tercer lugar, es importante que cuenten con competencias que les permitan participar en una sociedad donde la economía se ha globalizado, lo que requiere participar en la regulación de las disputas territoriales, para dar paso a la cooperación y trascender el gobierno transnacional que las grandes compañías capitalistas están tratando de imponer.

En este contexto, las instituciones de educación superior tienen una gran misión que cumplir en la formación cívica de sus estudiantes, que vaya más allá de la narrativa del civismo nacionalista que se enseña actualmente. En esta misión habrá que incorporar una visión de interdependencia, que promueva alianzas local e internacionalmente con otras instituciones educativas y del sector productivo y de servicios para enfrentar problemas comunes, que empodere a los alumnos para que sean capaces de actuar, de impulsar el fortalecimiento de las comunidades y las naciones y de generar nuevas fronteras en la producción de conocimiento, que promueva los valores democráticos en el marco del respeto a los Derechos Humanos y de los Objetivos de Desarrollo Sostenible¹.

¹ Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Globales, fueron adoptados por las Naciones Unidas en 2015 como un llamamiento universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad.

AUTORAS: DRA. BENILDE GARCÍA-CABRERO
Y DRA. MARÍA MONTERO-LÓPEZ LENA.
Seminario de Investigación Ciencias Cognitivas y del Comportamiento. •

Mi experiencia como **tutorado**

Mi experiencia en el Programa Institucional de Tutoría en la modalidad a distancia

DIANA LIZBETH SAUCEDO FERNÁNDEZ

Fue una gran oportunidad para poner en práctica varias habilidades que me servirán en la vida laboral como liderazgo, resolución de problemas, trabajo en equipo y comunicación asertiva. Las personas que integran el Programa siempre están al pendiente de cualquier duda, comentario o sugerencia, lo cual hace más cómodo el ambiente e incrementa la confianza.

La comunicación fue un elemento clave durante la prestación de mi servi-

cio en modalidad a distancia ya que les compartía los horarios en los cuales no me era posible atender al Programa y fueron respetados. Aunque la mayoría de mis actividades requerían disposición de tiempo, me agradó que los fines de semana y días festivos eran respetados como tales.

Disfruté la accesibilidad para inscribirme a las diversas actividades que se imparten en el Programa, el participar en eventos interuniversitarios y trabajar en la

investigación de información para la divulgación de temas relacionados con salud mental. Tuve la oportunidad de prepararme para orientar a estudiantes de distintos semestres de la Licenciatura en Psicología cuando solicitan apoyo en la modalidad de tutoría emergente.

Me queda la satisfacción, además, de haber aportado algo al PIT para su fortalecimiento en diversas acciones y el reconocimiento a mi desempeño y trabajo realizado. •



Programa Institucional de Tutoría

Contacto: pit@psicologia.unam.mx

La Psicología Escolar **cerca de ti**

Regreso a clases, celebrando desde la mirada infantil

El mes de abril es reconocido actualmente por celebrar a nuestros niños y niñas, pero hoy quisiera invitarte a reflexionar sobre ese niño/niña interna. ¿Cómo se encuentra después de tres años de pandemia? ¿Cómo ha vivido este regreso a clases?

En algunos casos este regreso significa; ansiedad, incertidumbre, alegría, sorpresa, nostalgia, estrés, cansancio etc., y claro, una nueva oportunidad para adaptarnos ante los constantes cambios; uno muy evidente la forma de relacionarnos socialmente; pasamos del contacto diario al aislamiento y ahora a una interacción parcial.

Si bien la pandemia por COVID-19 no ha terminado, el regreso a clases presenciales o semipresenciales implicó un reajuste en la organización de actividades académicas, laborales y personales, que han traído emociones como las mencionadas anteriormente (ansiedad, incertidumbre, alegría, sorpresa, nostalgia, estrés, cansancio etc.). Una estrategia para continuar adaptándonos a estas situaciones es *recordar que podemos ser comprensivos con nosotros/nosotras mismos/as y empáticos con los otros*, escuchar y aceptar lo que estamos viviendo y entender que cada persona hace siempre lo mejor que puede. De esta manera,

será posible vivir desde el bienestar los reajustes a los que continuamente nos enfrentamos.

Por esto es por lo que me parece necesario recordar a ese niño o niña que alguna vez fuimos, recuerda: ¿cómo te maravillabas al descubrir algo nuevo? ¿cómo lograbas levantarte a pesar del dolor para seguir jugando? En algunas ocasiones olvidamos que ese niño/niña no ha dejado de existir, simplemente se transformó, y hoy podemos aprender de esas capacidades que nos ayudaron a ser quien somos. Sigamos aprendiendo como niños con esos ojos llenos de curiosidad, y con la mente consciente de un adulto.

Recuerda cómo al jugar decíamos “¡... un, dos, tres... salvación por mí y por todos mis amigos!” y de este modo buscar tu bienestar en compañía de quienes te hacían pasarla bien.

Autora: LIC. CRISTINA M. VELÁZQUEZ ALEJO.

Estudiante 4º semestre, Residencia en Psicología Escolar.

Sede: Alcanzando el Éxito en Secundaria.

Responsable Académica de la Residencia en Psicología

Escolar: MTRA. SUSANA EGUÍA MALO

prepseunam@gmail.com •

Cine y Psicología: **contando historias** **Bienamados (UNAM, México, Barbachano Ponce, 1965)**

“Componemos todo con la imaginación y somos incapaces de vivir la realidad simplemente...”

En dos medimétrajes: Tajimara y Un alma pura (historias de Juan García Ponce y Carlos Fuentes, respectivamente) se muestran los alcances que pueden llegar a tener las relaciones humanas y algunas tipologías de las relaciones amorosas: el incesto, el desamor, la destructividad humana a través de los celos y la envidia son los protagonistas de estas historias. En “Tajimara”, Cecilia trastorna a Roberto utilizándolo para darle celos a Guillermo, mientras Julia y Carlos que son hermanos, se aman eróticamente en un secreto a voces. En “Un Alma Pura”, Claudia



enamorada de su hermano Juan Luis hace todo lo posible para destruirlo y perpetuar la época en la que su vínculo familiar se matizaba con atisbos de erotismo y sensualidad. Entender y desen-

tender las relaciones amorosas, la pulsión de muerte y la pulsión de vida y sus manifestaciones, han sido de las tareas más fascinantes de la psicología y el psicoanálisis, por lo que este es un filme que no conviene perderse.

Disponible en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=06kGaUj90vM&t=2885s>

Autor: MTRO. GERARDO MORA, Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud.

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

Psicología y **animales de compañía** Animales de Compañía, recreación y tiempo libre

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (2018) En Japón, existe una palabra para definir “muerte por exceso de trabajo” Karoshi (過労死). Las muertes por Karoshi son causadas ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares debido al estrés y periodos de inanición. Por su parte el artículo 24 de la Declaración de Derechos humanos indica que *“toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”*.

En tiempos de confinamiento derivado de la pandemia por COVID19, el trabajo en casa (hombre office) resultó ser una de las estrategias para poder mantener la productividad de diversos sectores económicos, sin embargo, se presentó una falta de división entre el trabajo y las actividades en el hogar. En ese sentido las actividades recreativas y de ocio con animales de compañía durante el confinamiento resultaron en predictores de depresión

baja (Bohn et al., 2021), de igual modo se ha encontrado que las personas que realizan actividades recreativas con animales de compañía presentan un mejor estado de salud (Müllersdorf et al., 2010). Algunas de las actividades que puedes realizar con tu perro son las siguientes: canicross, juego con frisbee, nadar, soccer, biker-joking o mushing.



Foto Tomada por Raúl Reyes Contreras.

Referencias

- Bohn, L., Gomes, S., Neto, E. S. de Q., Lage, A. C. S. de S., de Freitas, M. das D. B., Magalhães, F. de P., Mota, J., & Soares Miranda, L. (2021). Predictors of Lower Depression Levels in Older Adults During COVID-19 Lockdown. *Journal of Applied Gerontology*, 40(11), 1407–1416. <https://doi.org/10.1177/07334648211025116>
- Müllersdorf, M., Granström, F., Sahlqvist, L., & Tillgren, P. (2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(1), 53–63. <https://doi.org/10.1177/1403494809344358>
- Organización de las Naciones Unidas. (2018). Artículo 24: derecho al descanso y al tiempo libre. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2018/12/1447471>

Autor: RAÚL REYES CONTRERAS, Profesor de Asignatura.

DR. RODOLFO BERNAL GAMBOA
 Responsable del Laboratorio de Cognición Comparada •

Formación en la práctica

El desaprendizaje como reto de formación en la práctica. Aprendiendo a desaprender

El aprendizaje ocurre de manera automática desde el momento en que nacemos. No obstante, para que ese aprendizaje deje huella, se requiere volverlo experiencia, a fin de poderla manipular, reflexionar, interrogar y transformar.

Aprender a desaprender es dejar de hacer lo mismo de la misma manera. Es atreverse a encontrar o descubrir otros caminos que permitan llegar al mismo lugar, dejando las limitaciones que comúnmente tenemos, para abrirnos a la aventura de incursionar en opciones que no hemos experimentado.

El *desaprendizaje* o deconstrucción, es un proceso de inversión de los horizontes de significado que cada sujeto ha sedimentado, en ocasiones, de forma acrítica durante su trayectoria formativa y profesional.

¿Por qué hablar de “desaprendizaje” como reto de formación en la práctica?

Porque la práctica se enfoca en la experiencia como condición que permite poner entre interrogantes, saberes y prácticas históricamente adquiridas. Sumar al aprender, la responsabilidad y compromiso de valorar día a día, el impacto del propio ejercicio profesional en aquellos a quienes ofrecemos y brindamos apoyo psicológico.

Para que se produzca un aprendizaje significativo en el ámbito del ejercicio profesional, Zabalza menciona que lo primordial consiste en saber identificar y resolver los proble-



<https://www.vecteezy.com/>

“Perderse por un tiempo, es parte de la aventura”



Imagen: Coordinación de Prácticas Profesionales.

mas desde el conocimiento adquirido y la argumentación científico-técnica, analizada y construida en las instituciones de formación (Zabalza, 2013).

Esto pudiera concretar en una práctica, el reto de desaprender. Enfocarnos como supervisores, en construir un nuevo camino que recorrer, aquel que facilita condiciones para aprender a desaprender, enfrentando y trascendiendo miedos e inseguridades propias y ajenas. Supervisores-personas que saben de sí, dispuestos a poner entre interrogantes el propio hacer profesional, renunciando al “protagonismo” de haberse asumido “concesionarios autorizados de la verdad”.

Supervisores abiertos a la aventura de trascender el valor dado a la certeza, para motivar a experimentar el “error” y la incertidumbre, como fuentes de aprendizaje.

Referencia:

Zabalza, M. (2013). *El practicum y las prácticas en empresas. En la formación universitaria*. Madrid. Narcea. Dialnet.

Autora: DORA MARÍA MORENO BELLO DOUNCE
PPISE. Programa para Promover la Inclusión Socioeducativa
20 abril 2022

Coordinación de Prácticas Profesionales
de la Facultad de Psicología, UNAM.

DRA. MARÍA ESTELA JIMÉNEZ, Coordinadora .

MTRA. RAQUEL RIVERA OLMOS, Secretaria Técnica. •

Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética

Que algo te parezca familiar no significa que lo recuerdes

Imagina que vas de regreso a casa en el transporte público y te encuentras a alguien que te saluda. Esa persona te parece *familiar*, la reconoces, pero no sabes de dónde, cuándo ni cómo la conociste. Viajas pensando en ello hasta que finalmente puedes *recordar* que es el carnicero del mercado donde sueles comprar. Este caso es una versión modificada del famoso ejemplo del “*butcher on the bus*” utilizado para ilustrar dos procesos en la memoria: la familiaridad y el recuerdo (en inglés *familiarity and recollection*) ¿Qué hace diferente el primer proceso del segundo? ¡La recuperación del contexto!



Imagen gratis de Pixabay.



Foto gratis de Andrea Piacquadio en Pexels.

Gracias a que podemos recordar la fuente contextual de donde obtuvimos la información es que podemos saber dónde y cuándo fue nuestra primera cita, al igual que nuestro primer día en la universidad; si la recuperación de la información recayera sólo en la familiaridad, no podríamos recordar detalle alguno (es decir, sólo que tuvimos una cita con alguien o que llegamos a la universidad). La familiaridad y el recuerdo además difieren en otro aspecto. Mientras que la familiaridad se considera un proceso continuo (podemos estar muy seguros de haber conocido al carnicero o sólo tener una leve impresión de haberlo visto antes), el recuerdo es dicotómico (recuerdas quién es el carnicero o no).

El cerebro es el responsable de que podamos reconocer un estímulo a través del proceso de recuerdo y no sólo a través de la familiaridad. Gracias a estudios que evalúan la actividad eléctrica cerebral, sabemos que en menos de un

segundo la corteza cerebral responde de forma distinta en función de si reconocemos a un estímulo por familiaridad o a través del recuerdo. Además, la estimulación eléctrica de la corteza prefrontal dorsolateral mejora la precisión para recordar el contexto; igualmente, otros estudios sugieren que el hipocampo se activa más cuando podemos recuperar el contexto, que si sólo podemos reconocer el estímulo por familiaridad.

¡Ahora sabes por qué es distinta la familiaridad que el recuerdo!

Referencias

- Bettencourt, K. M., Everett, L. H., Chen, Y., & Pathman, T. (2021). Examining the development of memory for temporal context and its underlying neural processes using event-related potentials. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 48, 100932. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2021.100932>
- Curran, T. (2000). Brain potentials of recollection and familiarity. *Memory and Cognition*, 28(6), 923–938. <https://doi.org/10.3758/BF03209340>
- Gray, S. J., Brookshire, G., Casasanto, D., & Gallo, D. A. (2015). Electrically stimulating prefrontal cortex at retrieval improves recollection accuracy. *Cortex*, 73, 188–194. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2015.09.003>
- Lee, S. F. (2016). Society for the history of psychology news. *History of Psychology*, 19(2), 169–171. <https://doi.org/10.1037/h0101593>
- Yonelinas, A. P., Aly, M., Wang, W. C., & Koen, J. D. (2010). Recollection and Familiarity: Examining Controversial Assumptions and New Directions. *Hippocampus*, 20(11), 1178–1194. <https://doi.org/10.1002/hipo.20864>.

Autores:

Candidato a DR. ULISES CABALLERO SÁNCHEZ¹
y DRA. ALEJANDRA E. RUIZ-CONTRERAS^{1*} •

¹ Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva, Coordinación de Psicobiología y Neurociencias, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. *correspondencia: alerui@unam.mx

Programa Único de **Especializaciones en Psicología** ¡Conoce más sobre las Especializaciones en Psicología Clínica!!



Las especializaciones del campo de conocimiento en Psicología de la Salud abarcan las especializaciones en Promoción de la Salud y Prevención del Comportamiento Adictivo y Salud Organizacional y del Trabajo.



**Promoción de la Salud y Prevención
del Comportamiento Adictivo**



**Salud Organizacional
y del Trabajo**

¿Cuál es el objetivo de la Especialización?

La especialización en Promoción de la Salud y Prevención del Comportamiento Adictivo su objetivo es formar especialistas que promuevan la conducta saludable, prevenir, universal, selectiva e indicadamente, el consumo de sustancias psicoactivas, los trastornos orgánicos y mentales asociados, a través de los procedimientos para su detección efectiva y oportuna, la intervención breve en el primer nivel de atención y la evaluación de su efectividad a largo plazo; para ello el alumno será sensible a las necesidades de la población atendida y mostrará la capacidad de comunicar sus resultados en el marco de la ética y normatividad que rige su ejercicio profesional.

La especialización en Salud Organizacional y del Trabajo su objetivo es formar especialistas altamente competentes para resolver los problemas en el área específica de la Salud en el Trabajo, conforme a los marcos teórico-metodológicos -técnicos propios del quehacer y la disciplina psicológica. Mediante la identificación especializada de problemáticas propias del campo de la salud laboral, que incluye el análisis de los determinantes de la salud mental de los trabajadores desde diversos enfoques teóricos que abarque una gama de lo psicológico, psicosocial, lo neurobiológico y/o médico. Así como el reconocer los aspectos contextuales que definen los referentes del mundo del trabajo, la legislación y su impacto sobre la salud y bienestar del trabajador. Para así diseñar e implementar una intervención en salud laboral ya sea a nivel diagnóstico, correctivo y preventivo con abordaje individual y/o colectivo.

Características de la especialización en Promoción de la Salud y Prevención del Comportamiento Adictivo:

- Se impartirá en modalidad presencial (Sistema Escolarizado).
- Su duración es de dos semestres
- Se compone de 126 créditos, de los cuales:
 - 110, distribuidos en diez actividades académicas de carácter obligatorio
 - 16, distribuidos en dos actividades académicas de carácter optativo.
- Su pensum académico es de 1148 horas.

Características de la especialización en Salud Organizacional y del Trabajo:

- Se impartirá en modalidad presencial (Sistema Escolarizado).
- Su duración es de tres semestres.
- Se compone de 100 créditos, distribuidos en
 - 14 actividades académicas de carácter obligatorio.
- Su pensum académico es de 800 horas.

Si deseas conocer más 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

Los senderos de la mente: notas sobre la flexibilidad psicológica

Se dice que la práctica hace al maestro y ésta es una frase muy cierta, pues todo aquello que repetimos constantemente se vuelve cada vez más sencillo y, a veces, incluso volverse automático, como puede ser tocar el violín o manejar (Sternberg, 2011). Esto no solo aplica para habilidades físicas, ya que nuestras reacciones emocionales también se ejercitan, se replican y se automatizan (Wadlinger e Isaacowitz, 2011). Toda la información que llega a nosotros por medio de los sistemas sensoriales es filtrada y procesada por procesos atencionales, de forma consciente o inconsciente (Sternberg, 2011). La atención que le prestemos a un fenómeno aunado a nuestros juicios de valor, dará forma a nuestras experiencias las cuales a continuación interpretaremos como positivas o negativas.

Podemos hacer un símil, de lo antes mencionado, con las veredas trazadas en un bosque. Cuanto más se transita por un camino, éste va quedando libre de maleza, y con el tiempo se marca un sendero, por el cual es más sencillo caminar. Cuando reaccionamos de la misma manera constantemente, al repetir respuestas emocionales, se vuelve más fácil reaccionar de la misma manera en las siguientes ocasiones y la respuesta emocional termina automatizándose.

Como estudiantes podemos ver un ejemplo de esto en la vida diaria cuando tenemos que exponer en clase y nuestra atención se fija en el recuerdo de cuando lo “hicimos mal”, por lo que nuestra reacción será de miedo. Si continuamente experimentamos esos pensamientos antes de exponer, la respuesta de miedo será la primera en aparecer y este será “el camino” que aprenderemos a transitar en esa situación.

Sin embargo, estos “caminos conocidos” se pueden abandonar y se pueden crear nuevos senderos. El desarrollar flexibilidad psicológica ayuda a las personas a responder mejor con pensamientos (y/o sus interpretaciones) más adaptativas antes y durante las situaciones que provoquen las emociones asociadas. De igual manera esta habilidad facilita el que las personas adquieran una nueva perspectiva de sus pensamientos negativos, para no continuar retroalimentando el círculo de respuestas emocionales.

La flexibilidad psicológica implica reconocer que la experiencia y los pensamientos son dos cosas distintas (Follete y Pistorello, 2007 citado en Cruz, 2017). Para Hayes (2014), la flexibilidad psicológica, comprende la difusión, aceptación, atención flexible al momento presente, yo-contexto, valores y compromiso de acción.

En suma, podemos decir que cuando alguien no ha desarrollado flexibilidad cognitiva, tiene dificultad para vivir su presente y se preocupa en exceso por el pasado o el futuro, convirtiéndose en presa fácil de la ansiedad, depresión o duda. Como consecuencia, se magnifican las emociones alrededor de vivencias penosas. Estos procesos tienden a interferir con las funciones cognitivas positivas (Hayes, 2014). Diversas investigaciones, como la realizada por Wadlinger e Isaacowitz (2011), destacan las prácticas meditativas como un método prometedor para mejorar la regulación emocional en relación al ejercicio de la atención selectiva.

Mediante la práctica de atención plena es posible aumentar la flexibilidad psicológica, con el fin de no engancharse con los pensamientos, sensaciones y emociones para no verlos como reflejos exactos de la realidad, si no, por el contrario, reconocerlos como eventos mentales transitorios (Moreno, 2012).

Referencias:

- Cruz, J., Reyes, M., y Corona, Z. (2017) *Duelo: Tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso*. Manual moderno
- Hayes, S., Strosahl, K. y Wilson, K. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Desclée De Brouwer.
- Moreno, A. (2012). Terapias Cognitivo-Conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología* 12(1). P.p. 1-17. <https://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>
- Sternberg, R. (2011). *Psicología cognoscitiva*.pdf (5ª. Ed.). México, D.F. Cengage Learning Editores
- Wadlinger HA, Isaacowitz DM. (2011) Fixing our focus: training attention to regulate emotion. *Pers Soc Psychol Rev.* 15(1). Pp. 75-102. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2970710/pdf/nihms219020.pdf>



Foto gratis de David Cassolato en Pexels.

Autoras: TANNYA FONSECA MEJÍA, alumna de licenciatura de la Facultad de Psicología y DRA. ANA BEATRIZ MORENO COUTIÑO, profesora de la Facultad de Psicología.

Laboratorio de Atención Plena Compasiva, cubículo 230, edificio C, Facultad de Psicología UNAM. •

Colaboraciones académicas

Cuando aparece el primer sangrado menstrual: la menarquia

Parte 1

Dra. Verónica Alcalá-Herrera
Coordinación de Psicobiología y Neurociencias
Facultad de Psicología, UNAM

La aparición del primer periodo menstrual constituye un momento crucial en la vida de las mujeres, indica el momento visible de la maduración sexual. Para algunas chicas, es un evento emocionante y dichoso, para otras, es todo lo contrario. ¿De qué depende que se presente una experiencia agradable o desagradable? Existen evidencias que indican la importancia de la cultura y la educación en la actitud y la experiencia de la menarquia. Por ejemplo, en Zambia, Turquía, India, Malasia, Lituania y Sudán, las jóvenes son tratadas con cuidado, se les hacen regalos valiosos y celebraciones, se les prepara alimentos especiales, sus actividades son menos exigentes. Mientras que, en sociedades occidentales, es un evento que es tratado como una situación de higiene y hasta relacionado a “enfermedad”, que debe ocultarse y que es vergonzoso. Aunque, recientemente observamos que algunas familias celebran el crecimiento de su hija.



Foto gratis de Julia M Cameron en Pexels.



Foto gratis de THIS IS ZUN en Pexels.

La forma en que las niñas reaccionan a dicho evento está fuertemente influenciada por las actitudes y experiencias de sus madres, así como, de la educación y la sociedad. Algunas sienten rechazo y molestia, pero también felicidad por ser más femeninas y crecer. Parece que el problema estriba en la falta de educación de su propio cuerpo y de los cambios que experimentarán. Hay que destacar que la menarquia es un evento biológico en donde las hormonas provocan no solo la aparición de los caracteres sexuales secundarios, sino también, impactan al sistema nervioso, participando en su madurez y desarrollo. Así pues, tenemos un adolescente y el evento biológico se convierte en uno psicosocial. Por tanto, aún podemos transformar dicha experiencia en nuestras niñas.

¿A qué edad tuviste tu primera menstruación? ¿Quieres conocer algo más? Continuará...

Referencia:

Marvan, M., & Alcalá-Herrera, V. (2020). Menarche: psychosocial and cultural aspects. En J. M. Ussher, J. C. Chrisler, & J. Perz, *Routledge International Handbook of Women's Sexual and Reproductive Health* (págs. 28-38). USA: Routledge International Handbooks. •

Cine Debate “The Batman”

El pasado 22 de abril del presente, en el Auditorio “Dr. Luis Lara Tapia”, se llevó a cabo el Cine Debate de la película de 2021 “The Batman”, la cual marca el regreso de los eventos presenciales del Área de Actividades Culturales de nuestra Facultad, que prepara constantemente para toda la comunidad.



Lic. Armando Saldaña Salinas.



Carlos Tron.

Se proyectó la cinta y al terminar dio inició el debate en la cual participaron como invitados el Lic. Armando Saldaña Salinas, economista, escritor y como el mismo se define un lector obsesivo de literatura fantástica y ciencia ficción; también nos acompañó Carlos Tron, diseñador, dibujante, comentarista, propietario de la primera tienda de historietas en México “Comics S. A.” y ahora como un programa de YouTube que él mismo conduce, estuvieron acompañados por el Dr. Rodrigo Peniche Amante, investigador y académico de la Facultad, moderado por el estudiante Guillermo Hidalgo, conductor de los podcasts “Una Segunda Opinión” y “Hablemos de FacPsi”.

El debate giro desde la visión de la película en su guion, la historia, la semejanza entre el filme y los comics, y cada uno de los aspectos de la cinta. La discusión dio a ver las diferencias



Dr. Rodrigo Peniche Amante.



Estudiante Guillermo Hidalgo.

entre los fanáticos del personaje y aquellos quienes amaron la película y permitió a la audiencia interactuar con nuestros invitados, si quieres ver el debate puedes revisarlo en el Facebook de Actividades Culturales.

Al terminar se llevó a cabo una trivía entre los asistentes, en la que se regaló un Funko de Batman, resultando ganador el alumno Ian Miguel Cruz López.

Les esperamos en los próximos eventos realizados por el área.

Actividades Culturales. •



Comunidad saludable

Percepción de la imagen corporal

La imagen corporal puede concebirse como una configuración global, un conjunto de representaciones, percepción, sentimientos actitudes que el individuo elabora respecto a su cuerpo durante su existencia y a través de sus experiencias (Gómez Peresmitré, 2001).

Entre las experiencias adquiridas se encuentran: la sensación del cuerpo que se tiene desde la niñez temprana y que se modifica continuamente a lo largo de la vida como consecuencia de cambios físicos y biológicos (por ejemplo, los que se sufren en la pubertad) por la enfermedad, el dolor, el placer y la atención (Gómez-Peresmitré, 2021).

El cuerpo percibido tiene como referente normas de belleza y de rol por lo que la imagen corporal siempre es una representación evaluativa. La influencia que el contexto socioeconómico y el entorno cultural tienen en la construcción de la imagen corporal depende de la edad, género, clase social, entre otras variables socio ambientales (Gómez-Peresmitré, 2001). Se ha establecido que una Imagen Corporal negativa se relaciona con trastornos de la alimentación y otras dificultades psicosociales en tanto estar insatisfecho con la imagen corporal constituyen un factor de inadaptación social. El nivel o grado de satisfacción es una de las dos dimensiones de la imagen corporal más estudiada y mejor documentada como factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la alimentación. La otra dimensión igualmente estudiada es distorsión de la imagen corporal (Gómez-Peresmitré, 2014).

Existe una alteración en la percepción de la imagen y el tamaño corporal cuando éste no coincide con el real. En la sobreestimación del peso corporal la persona se percibe más gruesa de lo que es, mientras que en la subestimación se percibe más delgado. Diversas investigaciones señalan que los hombres sobrestiman su peso corporal mientras que las mujeres lo subestiman (Gómez-Peresmitré, 2014; Platas, Gómez y Pineda, 2019).

Referencias

- Gómez-Peresmitré, G. (2001). *Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria. Teoría práctica y prevalencia en muestras mexicanas*. Ponencia 450 años de la Universidad. UNAM.
- Gómez-Peresmitré, G. (2014). *Imagen corporal y orientación sexual. Deseo de un modelo corporal masculino ideal*. México: Fénix.
- Gómez-Peresmitré, G. (2021). *Autodetección de riesgo y prevención temprana en línea. Trastornos alimentarios y problemas relacionados*. Proyecto PAPIIT IN310620.
- Platas-Acevedo, R.S., Gómez-Peresmitré, G., y Pineda-García, G. (2019). Subestimación del peso corporal en escolares mexicanos. *Psicología y Salud*, 29(2), 269-277.

Autoras: Dra. Gilda Pérez Mitré y Dra. Silvia Platas Acevedo, Laboratorio de Factores de Riesgo para los TCA •

ACERCA DEL ALCOHOL

¿Qué es?
Es una sustancia psicoactiva, depresora del Sistema Nervioso Central

EFFECTOS A LA SALUD

- Varían dependiendo de los siguientes factores: tipo de bebida, cantidad ingerida, velocidad en que se bebe, y del proceso de absorción (relacionado con el sexo de la persona, su peso y edad).
- Puede generar alteraciones en las funciones básicas del organismo, la melancolía, la coordinación, el habla y llegar a provocar la pérdida total del conocimiento.

EFFECTOS MÁS COMUNES

- Puede afectar la toma de decisiones y el comportamiento.
- En dosis bajas se percibe un efecto de relajación, euforia y/o desinhibición

Si quieres saber más... responde el cuestionario <http://misalud.unam.mx>

Información general e indicativa. La talla, peso, edad y estado de otros factores que influyen en los efectos de estas sustancias.

ACERCA DE LA MARIHUANA

¿Qué es?
Es una planta que tiene elementos químicos que pueden provocar alteraciones en la percepción y/o sensaciones de quien la consume.

EFFECTOS A LA SALUD

- Puede provocar dificultad para concentrarse, recordar cosas, problemas respiratorios, deterioro en el sistema cardiovascular y/o psicosis.
- Puede desencadenar algunas problemáticas relacionadas con la salud mental, como psicosis o esquizofrenia.

EFFECTOS MÁS COMUNES

- Puede producir relajación y agudizar los sentidos y también ocasionar episodios de ansiedad, pánico y paranoia.

Si quieres saber más... responde el cuestionario <http://misalud.unam.mx>

Información general e indicativa. La talla, peso, edad y estado de otros factores que influyen en los efectos de estas sustancias.

COME RICO, FÁCIL Y NUTRITIVO PLANEANDO TU MENÚ



Planear un menú favorece que se cubran en cantidad y calidad las necesidades nutricionales básicas de todos los integrantes de la familia.

¿Qué necesitas para planearlo?

1. Un par de horas serán suficientes para realizar esta actividad que puedes hacer en familia.
2. Todos pueden aportar ideas sobre platillos para el desayuno, comida y cena, sin olvidar las colaciones.
3. Después, realiza un calendario, donde colocarás los días y en cada uno pondrás los menús que elaboraron previamente.
4. Organiza tus platillos asegurándote que en cada tiempo de alimentación se cubran los requerimientos nutricionales, guiándote del plato del bien comer.
5. Una vez que tengas listo tu menú, verifica los productos que tienes en casa y realiza tu lista de compras con lo que te haga falta.
6. Identifica en la rutina familiar qué días se pueden preparar los alimentos.
7. Disfruta del proceso, deja que la familia se involucre. Alimentarnos saludablemente es responsabilidad de todos y comer juntos contribuye a la comunicación y a formar hábitos de alimentación saludables.



Con información de la Dra. Elvira Sandoval Bosch, académica de la **Facultad de Medicina** de la **UNAM**, y la Mtra. Lizbeth Arce Granados.



Psiconocimiento Online

Recursos psicológicos - académicos virtuales

EBOOKS DE PSICOLOGIA: En esta biblioteca virtual se comparten más de 100 de libros de Psicología en PDF: manuales, protocolos de intervención, guías y diversos ebooks disponibles para su descarga gratuita.

Este compendio de libros electrónicos tiene como objetivo proporcionar información fiable para el cuidado de la salud mental.

Para optimizar el tiempo de descarga todos los ebooks en PDF están comprimidos en formato RAR, por lo tanto, se necesita una app destinada a dicho fin para abrirlas posteriormente.

Consulte en:

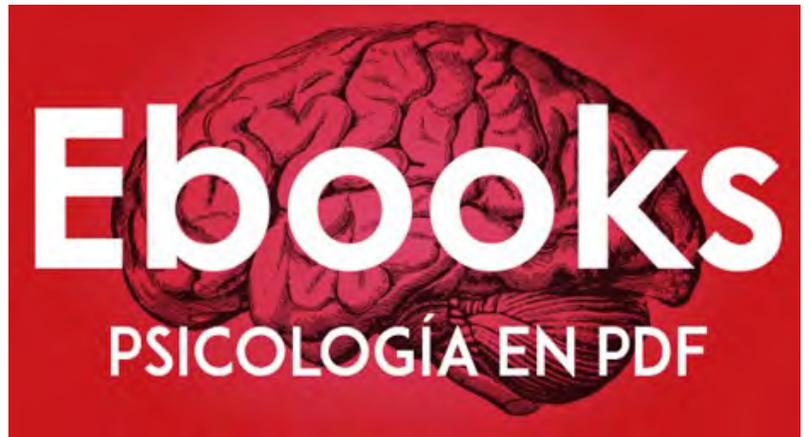
<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/blog/psicologia-pdf/>

Elaboró e investigó:

LIC. JUAN SERGIO BURGOA PEREA,

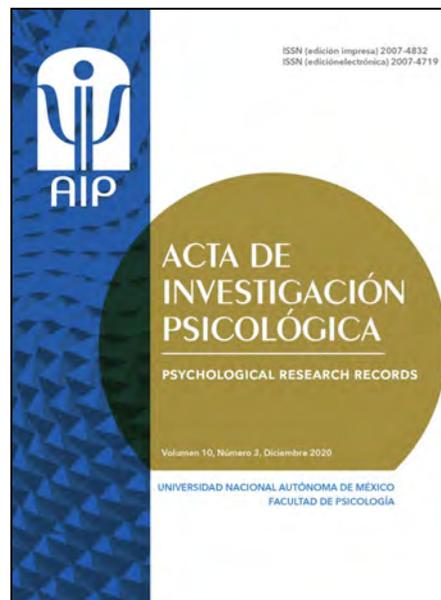
Técnico Académico del Centro de Documentación

“Dr. Rogelio Díaz Guerrero”. •



Acta de Investigación Psicológica

En años recientes las actividades laborales han sido objeto de estudio por el impacto que tienen en la salud de las personas, al grado que incluso la Organización Mundial de la Salud considera esta área de interés para el bienestar integral de los individuos. El primer número de la revista para 2022 comienza evaluando cómo las cargas excesivas de trabajo conllevan desarrollo del estrés y ansiedad de los trabajadores. Por ello, las autoras ponen a prueba un programa llamado “Renaciendo”, basado en terapia narrativa, para la mejora de satisfacción personal y laboral de enfermeras. De acuerdo a los hallazgos del trabajo, el programa impacta reduce niveles de estrés, ansiedad, depresión, agotamiento, y aumenta eficacia personal. Las autoras discuten la relevancia de prevenir y disminuir el agotamiento laboral y estados emocionales displacenteros asociados al trabajo. 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.

Conoces el término del mes...

¿Agentividad Académica, agencia o perfil agentivo?

Acciones intencionales de autorregulación, automotivación, y metacognición de los estudiantes, para ser corresponsables de lograr fines supra-académicos.

Durante siglos, los programas de educación se centraron en la adquisición de conocimientos y habilidades procedimentales. Hoy en día se han incorporado enfoques y alternativas que unen lo cognitivo; lo emocional – socioafectivo; y el contexto; buscando que los estudiantes de diversos niveles, desarrollen también competencias en valores y actitudes, adaptadas a las demandas del entorno, con una participación responsable, comprometida y proactiva en la vida social, para su desarrollo, autoeficacia y realización permanente. Hoy los empleadores, buscan individuos con habilidades y actitudes para la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, el liderazgo situacional, la resolución de problemas y de conflictos, y negociación, es decir, un perfil holístico que les permita insertarse con ética y valores a la vida social y laboral, con: 1) el compromiso ético, 2) la habilidad para trabajar en equipos interdisciplinarios y 3) iniciativa y espíritu emprendedor. Por eso, un reto del sistema educativo es el fomento de la Agentividad Académica, que consiste en desarrollar intencionalmente las capacidades de razonamiento y el autocontrol emocional de los alumnos, con autoestima, sociabilidad, integridad y honestidad, trabajo en equipo, capacidad para enseñar a otros, actitudes de servicio, liderazgo, y garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, que promueva oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

Películas:

La profesora de Historia



La sonrisa de Mona Lisa



Un Intruso en Harvard

Libros:

LB1026 F45

- Castañeda Figueiras, S., Peñalosa Castro, E. (2016). *Fenomenología de agencia académica*. México: UAM-UNAM. 2 en Fac. Psicología. Posgrado; 3 en Fac. Psicología.
- Mattheou, D. (2010). *Changing educational landscapes: educational policies, schooling systems and higher education - a comparative perspective*. Dordrecht : Springer.

- Guy Tchibozo, G. (2013). *Cultural and social diversity and the transition from education to work*. Dordrecht: Springer.
- Leavitt, L., Wisdom, S., Leavitt, K. (2017). *Cultural awareness and competency development in higher education*. Hershey, Pennsylvania: IGI Global.

LC1099 B46

- Besalu, X., Vila, I. (2007). *La buena educación: libertad e igualdad en la escuela del siglo XXI*. Madrid: Los Libros de la catarata: Ministerio de Educacion y Ciencia, 2 en Biblioteca Central; 1 en IISUE

Artículos:

- Lanz, MZ. (2006). *Aprendizaje autorregulado: el lugar de la cognición, la metacognición y la motivación*. Estudios Pedagógicos 32(2), p. 121-132. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052006000200007>
- Zavala Berbena, MA., Castañeda Figueiras, S. (2014). *Fenomenología de agencia y educación. Notas para el análisis del concepto de agencia humana y sus proyecciones en el ámbito educativo*. MAGISTER. Revista de Formación e Investigación Educativa Facultad. Universidad de Oviedo www.unioviado.es/fpe/portal/ Volumen 26, (2), p. 98-104.
- Maytorena Noriega, MA., González Lomelí, D., Corral Verdugo, Corral Verdugo, V. (2020). Efecto de Mediación de la Agencia Humana en Escenarios Educativos. Acta de investigación psicológica. V. 10 (2). <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.2.345>

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

Día internacional del Trabajo. 1 de mayo de 2022

Desde 1889, el primero de mayo es la fecha para conmemorar a nivel internacional la lucha de los obreros por mejorar las condiciones de trabajo y tener acceso a Derechos Laborales como jornada de trabajo de ocho horas durante cinco días a la semana, descanso dominical, indemnización por accidentes laborales y acceso a seguridad social. En México, se conmemora el 1 de mayo a partir de 1913.

Dentro de esta lucha, vigente hasta nuestros días, se encuentran espacios oscuros y olvidados ¡La participación de las mujeres en el sector laboral!

El trabajo de la mujer ha sido devaluado y ellas desvalorizadas. No se aprecia y aquilata su esfuerzo por cubrir dobles o triples jornadas de trabajo. 1. Trabajo asalariado en alguna institución, empresa o comercio. 2. Trabajo doméstico asumiendo la responsabilidad del hogar (cocinar, lavar la ropa, limpiar la casa) y 3. La crianza y el cuidado de los niños y personas mayores; todas estas, actividades que son invisibilizadas y no son remuneradas económicamente. La mayoría de las mujeres desempeñan estas actividades en condiciones precarias y ven vulnerados sus derechos laborales.

Actualmente las mujeres participan activamente en la economía nacional y son piedra angular en la economía familiar. Ofrecen servicios de limpieza y mantenimiento de casas, otorgan servicios educativos como docentes, brindan

atención para la salud como médicas y enfermeras, realizan investigación y desarrollo tecnológico. Sin embargo, persiste una visión sexista en lo laboral.

Aún se discrimina y excluye a las mujeres y personas de la diversidad sexual de espacios laborales por su condición sexo – género. Baste mencionar la situación de *ser mujer-madre- trabajadora*, en la que recibe menor remuneración por considerarle menos productiva en tanto tenga que faltar al trabajo por asistir a juntas escolares, atender a sus hijas e hijos si se enferman y que decir si se embaraza. Si bien tienen derechos para atender estas tareas, se prefiere contratar a un hombre dando por hecho que él no tendrá que atender estas responsabilidades.

En PROSEXHUM recordamos este día de lucha por los derechos laborales, y te invitamos a reflexionar y generar cambios hacia el trabajo digno, reconocido y equitativo para todos, todas y todes.

¡Tú qué piensas del día del trabajo! ¿Crees que todos gozan de los mismos derechos laborales? Cuéntanos tu experiencia laboral a través de nuestras redes.

Autoras: MTRA ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO
y PED EVA VALERIA MUÑOZ COVARRUBIAS. •



@prosexhum_unam.

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.

Contacto e inscripciones:
DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO,
Coordinador del Centro de Documentación.
Email: cedoc.psicologia@unam.mx

FECHAS	HORARIOS
MAYO	
Del 16 al 20	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.
Del 24 al 27	10:00 a 12:00 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 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
MAYO	Del 09 al 13	10:00 a 12:00
		12:00 a 14:00
	Del 16 al 20	11:00 a 13:00
		13:00 a 15:00
	Del 23 al 27	10:00 a 12:00
		12:00 a 14:00

Catálogo TESIUNAM a tu alcance

Dentro de este gran acervo puedes consultar la Tesis del Dr. Serafín Mercado Doménech, con la cual obtuvo el grado de Licenciado en Psicología.

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

Clasificación	001-01921-M28-2011
Sustentante	• Mercado Doménech, Serafin sustentante.
Título	Principios de control cognoscitivo : algunas consideraciones teóricas y un programa de investigación / tesis que para obtener el título de Licenciado en Psicología, presenta Serafín Joel Mercado Domenech ; asesor Rogelio Díaz G., Riley W. Gardner
Datos de publicac.	1964
Descr. Física	1 recurso en línea (96 páginas)
Tipo de contenido	texto
Medio	computadora
Soporte	recurso en línea
Nota de tesis	• Licenciatura en Psicología UNAM, Facultad de Psicología, 1964
Grado	• Licenciatura en Psicología
Universidad	• UNAM, Facultad de Psicología,
Restricciones	Acceso en línea sin restricciones
Sustentante/Asesor	• Díaz G., Rogelio, asesor. • Gardner, Riley W., asesor.
Sec. Corporativo	Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, institución que otorga el título.
Recurso electronico	• Texto completo.



**ES NATURAL SENTIR ESTRÉS,
ANSIEDAD, ENOJO, TRISTEZA O MIEDO**

Si quieres información o recursos de ayuda:

- Identifica tu condición de salud mental en: www.misalud.unam.mx



- Realiza las recomendaciones de las infografías, videos y cursos a distancia
- Al finalizar el cuestionario, puedes compartir tus datos para recibir Atención Psicosocial



Dirección General de Atención a la Salud

Evita la obesidad

Come sano

**Consume alimentos bajos en grasa, sal y azúcar.
Incluye en tu dieta diaria frutas, verduras y proteínas**



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

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA - PLANTEL 8 "MIGUEL E. SCHULZ"

III Congreso Internacional de Psicología Contemplativa
VI Encuentro Interinstitucional de Profesores
"Desarrollo de Habilidades para la Vida en el Salón de Clases"
En línea por zoom y youtube, del 13 al 17 de junio de 2022

**ABORDAJES
CONTEMPLATIVOS Y
psicoeducativos en
tiempos modernos**

Objetivos:
1. Compartir experiencias de investigación de las ciencias contemplativas aplicadas a la salud y la educación
2. Analizar el impacto de la educación consciente en los tiempos modernos para una formación integral
3. Reflexionar sobre experiencias docentes en el desarrollo de habilidades para la vida en tiempos modernos

Líneas temáticas:
1. Análisis teórico en ciencias contemplativas
2. Investigación en ciencias contemplativas
3. Análisis teórico sobre el desarrollo de habilidades para la vida
4. Investigación en habilidades para la vida
5. Innovación en educación

Convocatoria a partir del 18 de marzo de 2022 en:
cipchv.habilidadesparaadolescentes.com

Envío de contribuciones
del 28 de marzo al 16 de mayo de 2022

Resultados
A partir del 11 de abril de 2022
Los avisos de aceptación de ponencias se darán a
conocer vía correo electrónico.
Dudas y aclaraciones
Enviar un correo a: cipchv@gmail.com

Inscripciones a evento y talleres
a partir del 18 de marzo de 2022 en:
cipchv.habilidadesparaadolescentes.com

Cupo: 500 asistentes - Las constancias digitales se enviarán vía correo electrónico.

Coordinación
Dra. Gabina Villagrán Vázquez - Facultad de Psicología, UNAM
Dra. Lilia Bertha Alfaro Martínez - Plantel 8 "Miguel E. Schulz", ENP, UNAM

Agenda de Convocatorias

- A la comunidad de la Facultad de Psicología, La Fundación Moisés Itzkowich y Fundación UNAM te convocan a participar en el Premio Alzheimer 2021-2022, 2ª Edición (Tesis o artículos de título o grado). Premios desde \$35 mil hasta \$127.5 mil pesos. Fecha límite: 13 de mayo de 2022. Consulta la convocatoria completa en <http://www.psicologia.unam.mx/.../Convoca-Premio...> Registro en: https://bit.ly/Premio_Itzkowich_FUNAM http://fundacionunam.org.mx/Premio_Fundacion.../index.php...
- 43 International Conference of the Stress, Trauma, Anxiety and Resilience Society STAR Society (STAR)

Del 27 al 29 de julio de 2022.

Sede de la conferencia: Unidad de Posgrado UNAM.

Visita: <http://star-mexico2022.unam.mx/index.html>

Inscripciones en: <http://star-mexico2022.unam.mx/inscripcion.html>

Dirigida a profesionales y estudiantes de las ciencias sociales, de la salud y áreas afines.

*El idioma oficial de la Conferencia Internacional es el inglés.

Organizadoras STAR México (Facultad de Psicología, UNAM):

Dra. Paulina Arenas Landgrave

Dra. María Elena Medina Mora

Dra. Emilia Lucio Gómez Maqueo •

Actividades Académicas

Oprime sobre las imágenes para ir al enlace.



SEMINARIOS DE SALUD MENTAL

WEBINAR **LIVE**

"SUEÑO Y OBESIDAD"



SEMINARIO DE LAS ACCIONES DEL POSGRADO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNAM ANTE LA PANDEMIA COVID-19

Conferencistas:
Mtra. Montserrat Reséndiz García
 Alumna del Doctorado

Dra. Matilde Valencia Flores
 Responsable de la Residencia en Trastornos del Dormir, UNAM

5 de MAYO

3:00 PM (CDMX | SAN ANTONIO)
 4:00 PM (OTTAWA)

Inscripción previa en:
<https://bit.ly/3K3Ueaw>




Facebook: eUNAM.Ca Instagram: @unamcanada Twitter: @UNAM_Canada Youtube: eUNAM Canadá Sitio web: canada.unam.mx

 UNAM INTERNACIONAL

 UNAM CANADÁ

 UNAM SAN ANTONIO

 Facultad de Psicología




Mesa redonda

El cuidado de sí mismo

Ponentes:
Dra. Patricia Corres Ayala
Dra. Raquel Aguilar García
Mtro. Alberto Montoya Hernández

 Transmisión en línea:
 UNAM Psicología UDEMAT

6 mayo

12:00 horas

Agenda de Actividades Académicas

- Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos y Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila"

- CSPGD, invitan a participar en la 6a Sesión Clínica del Quinto Ciclo de Sesiones Clínicas y Académicas de la CCFSP, "Caso clínico". Ponente: Mtra. Ana Cecilia Falcó Pliego, miércoles 4 de mayo de 2022, a las 10:00 h.

 - Se entregará constancia electrónica por su asistencia virtual.
 - Actividad gratuita.
 - Sin registro previo.
 - La liga de registro de asistencia se circulará antes de concluir el evento

Transmisión por Facebook Live:
<https://www.facebook.com/CoordinaciónCentrosUNAM>
- Conferencia "Context, Behavior Change, and Habit Learning".
 Impartida por el Dr. Mark E. Bouton.
 5 de mayo de 2022, 13:00 h., por [facebook.com/cienciascognitivasdelcomportamiento.coordinacion](https://www.facebook.com/cienciascognitivasdelcomportamiento.coordinacion)
 Organiza: Coordinación de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento.
 Sin costo, sin registro previo.
 Más información: coord.psicologia.ccc@unam.mx •
- La Casa de Humanidades, la Facultad de Psicología y el Museo de las Constituciones te invitan a participar en la Noche de Emociones, *Hacerme daño. Autolesión y suicidio*, 11 de mayo de 2022, de 19:00 a 20:30 h.
 Transmitido por YouTube por HumanidadesUNAM y Facebook @casadelashumanidades <https://www.youtube.com/c/HumanidadesUNAM01> •
- Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos y Programa de Sexualidad Humana - PROSEXHUM, invitan a participar en la 8a Sesión Académica del Quinto Ciclo de Sesiones Clínicas y Académicas de la CCFSP, "La psico-corporalidad como recurso en la sanación de la violencia sexual". Ponente: Mtra. Zoraida Meléndez Zermeño, miércoles 11 de mayo de 2022, a las 10:00 h.

 - Se entregará constancia electrónica por su asistencia virtual.
- Actividad gratuita.
 - Sin registro previo.
 - La liga de registro de asistencia se circulará antes de concluir el evento

Transmisión por Facebook Live:
<https://www.facebook.com/CoordinaciónCentrosUNAM>
- Conferencia "Phylogeny, Ontogeny and Sociogeny: Short-term versus Long-term Contingencies at Different Levels of Selection".
 Impartida por el Dr. Charles Catania y el Dr. David Stahlman.
 12 de mayo de 2022, 14:00 h., por [facebook.com/cienciascognitivasdelcomportamiento.coordinacion](https://www.facebook.com/cienciascognitivasdelcomportamiento.coordinacion)
 Organiza: Coordinación de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento.
 Sin costo, sin registro previo.
 Más información: coord.psicologia.ccc@unam.mx •
- Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos y Programa de Sexualidad Humana - PROSEXHUM, invitan a participar en la 9a Sesión Académica del Quinto Ciclo de Sesiones Clínicas y Académicas de la CCFSP, "La Educación integral de la sexualidad como oportunidad para el conocimiento del sí".
 Ponente: Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto, miércoles 18 de mayo de 2022, a las 10:00 h.

 - Se entregará constancia electrónica por su asistencia virtual.
 - Actividad gratuita.
 - Sin registro previo.
 - La liga de registro de asistencia se circulará antes de concluir el evento

Transmisión por Facebook Live:
<https://www.facebook.com/CoordinaciónCentrosUNAM>
- La Casa de Humanidades, la Facultad de Psicología y el Museo de las Constituciones te invitan a participar en la Noche de Emociones, *Manejo de emociones. Cómo lograr un buen trato*, 8 de junio de 2022, de 19:00 a 20:30 h. Transmitido por YouTube por HumanidadesUNAM y Facebook @casadelashumanidades <https://www.youtube.com/c/HumanidadesUNAM01> •

Actividades sobre **Género**



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

Oprime sobre la imagen para ir a la información



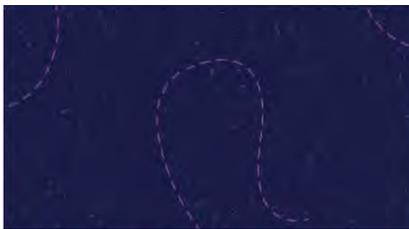
Sesión 4: Proteger a las mujeres migrantes en el siglo XXI

mayo 4 | 1:00 pm UTC-6



Hombres, amistad y vulnerabilidad

mayo 4 | 1:00 pm - 2:30 pm UTC-6



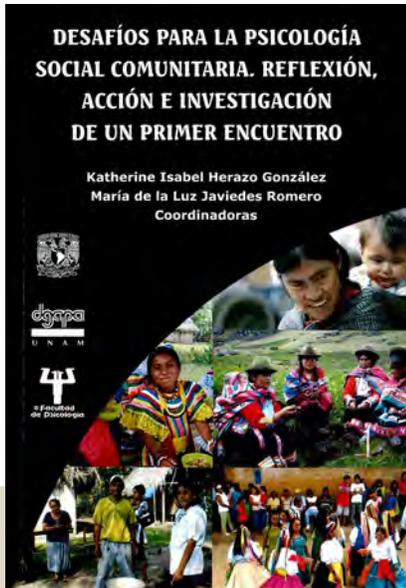
Punitivismo y estigma: reflexiones desde los feminismos

mayo 5 | 4:00 am UTC-6



Nueva ola feminista en America Latina y sus críticas a la colonialidad

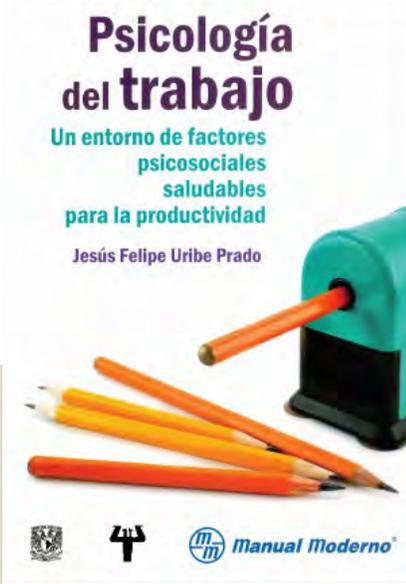
mayo 7 | 11:00 am UTC-5

Libros a la **venta**

Desafíos para la psicología social comunitaria. Reflexión, acción e investigación de un primer encuentro.

Katherine Isabel Herazo González
María de la Luz Javiedes Romero
Coordinadoras

20% de descuento
\$100.00 con credencial UNAM



Psicología del trabajo. Un entorno de factores psicosociales saludables para la productividad
Jesús Felipe Uribe Prado

Últimos dos ejemplares
20% de descuento
\$140.00 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

La dificultad personal para realizar las 4'r

Cuando se habla sobre los problemas ambientales, comúnmente se enfatizan las consecuencias ya observables, así como la responsabilidad que debemos asumir a nivel individual, lo que podría sugerir que se trata solamente de una cuestión de decisión de las personas. Así también, en el estudio de las acciones favorables para el ambiente –denominadas proambientales (Corral, 2001)–, es común que se resalte más la arista de todo aquello que favorezca el incremento de la conducta (o la intención, al menos), y en menor medida aquello que no lo favorece; sin embargo, las personas pueden tener la disposición para actuar proambientalmente y no necesariamente actuar, debido al grado de dificultad que les conlleva (Steg & Abrahamse, 2013). La dificultad de una acción forma parte del costo conductual, de forma que mientras más difícil es una conducta más costosa será (Diekmann & Preisendörfer, 1998).

En el caso de las cuatro R (reducir, reutilizar, reciclar, renovar) se debe considerar el grado de implicación y/o participación, ya que en las dos últimas la intervención individual es a partir de la conducta de separación y depósito en lugares adecuados. De entre los estudios que retoman el costo conductual se retoma, por ejemplo, que el reciclaje (separación) se considera una conducta con menor costo conductual que otras como el ahorro de energía y la movilidad (Diekmann & Preisendörfer, 1998), lo que se constata en una investigación en una muestra de mexicanos, donde la separación básica entre orgánicos e inorgánicos –al igual que la reutilización de frascos y envases– fue evaluada dentro de las más fáciles (Vanegas, 2021); pero también, el costo conductual de la separación será diferente de acuerdo con el tipo de residuo (Anderson & von Borgstede, 2010). Mientras que diferentes autores concuerdan que las acciones de reducción (tanto en el consumo de objetos como de recursos naturales), aunque tienen mayor impacto sobre el ambiente, son menos frecuentes en los autoreportes, ya que constituye un mayor sacrificio para las personas tener que evitar el consumo (Diekmann & Preisendörfer, 1998; Ebreo & Vining, 2001; Fujii et al., 2001; Fujii & Taniguchi, 2013).

En concreto, es importante no solo dirigir a las personas hacia las razones por las que deben actuar a favor del ambiente, o buscar cambiar su disposición, sino evaluar el grado de dificultad que supone para las personas poder realizarlas y cuáles son los elementos que componen el costo de las

conductas que se quieran incidir, en la búsqueda de incrementar el comportamiento proambiental.

Referencias

- Anderson, M., & von Borgstede, C. (2010). Differentiation of determinants of low-cost and high-cost recycling. *Journal of Environmental Psychology, 30*, 402-408. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.02.003>
- Corral, V. V. (2001). *Comportamiento proambiental*. Resma.
- Diekmann, A. & Preisendörfer, P. (1998). Environmental behavior: discrepancies between aspirations and reality. *Rationality and Society, 10*(1), 79-102. <https://doi.org/10.1177/104346398010001004>
- Ebreo, A. & Vining, J. (2001). How similar are recycling and waste reduction?: Future orientation and reasons for reducing waste predictors of self-reported behavior. *Environment and Behavior, 33*, 424-448. <https://doi.org/10.1177/00139160121973061>
- Fujii, S., Gärling, T., & Kitamura, R. (2001). Changes in driver's perceptions and use of public transport during a freeway closure. Effects of temporary structural change on cooperation in a real-life social dilemma. *Environment and Behavior, 33*, 796-808. <https://doi.org/10.1177/00139160121973241>
- Fujii, S., & Taniguchi, A. (2013). Promoting pro-environmental intentions. Theoretical background and practical applications of travel feedback programs for car use reduction. En V. Corral-Verdugo, C. H. García-Cadena, & M. Frías-Armenta, M. (Eds), *Psychological Approaches to Sustainability* (pp. 141-160). Nova Science Publishers.
- Steg, L., & Abrahamse, W. (2013). How to promote energy savings among households: theoretical and practical approaches. En V. Corral-Verdugo, C. H. García-Cadena, & M. Frías-Armenta, (Eds), *Psychological Approaches to Sustainability* (pp. 61-80). Nova Science Publishers.
- Vanegas, R. M. C. (2021). Evaluación de la dificultad percibida de realizar conductas proambientales. *Ambiente, Comportamiento Y Sociedad, 4*(1), 102-113. <https://doi.org/10.51343/racs.v4i1.821>
- DRA. CRISTINA VANEGAS RICO,
Profesora de Asignatura "A", de la FES Zaragoza
y ex alumna del Doctorado en Psicología, UNAM.
- Responsable: DRA. PATRICIA ORTEGA ANDEANE,
División de Estudios de Posgrado e Investigación. •

Acciones para cuidar el medio ambiente

Aguas residuales

La aguas residuales se clasifican en: domésticas, industriales, agrícolas y pecuarias; su descarga sin tratamiento provoca contaminación en los cuerpos de agua receptores disminuyendo la calidad del agua a nivel superficial y subterránea, con esto se pone en riesgo la salud de la población y la integridad de los ecosistemas.

El uso racional del agua tiene que ver con los costos y dificultades para su extracción.

Nuestro país, es la segundo en el mundo, después de China, que más utiliza agua residual cruda para el riego, pese a que contiene, entre otros, patógenos no controlados, metales pesados, residuos de productos de aseo personal y doméstico, derivados de combustibles, disolventes industriales y plaguicidas.

Las aguas residuales se recolectan y se trasladan a un centro de tratamiento en el que reciben un proceso especial para permitir su retorno al ambiente.

Para el tratamiento de los contaminantes en las aguas residuales existen diversos procesos de tratamiento. Los procesos de tratamiento de aguas residuales incluyen lodos activados, lagunas de estabilización, primario avanzado, lagunas aireadas, filtros biológicos, entre otros.

Fuentes:

https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/informe_resumen14/06_agua/6_2_3.html



<https://www.sectei.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/buscan-antibioticos-en-agua-residuales-y-plantas-de-tratamiento>

<https://www.iagua.es/noticias/unam/investigadores-unam-senalan-necesidad-tratar-aguas-residuales-mexico>
<https://cuentame.inegi.org.mx/territorio/ambiente/residual.aspx?tema=T>

Elaboró y documentó: DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO, Coordinador del Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero". •

Actividades de la Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos



Las sesiones académicas tendrán una duración de 60 minutos y las sesiones clínicas de 40-50 minutos, ambas de manera quincenal cada miércoles. Se realizarán de manera remota a través del Facebook de la Coordinación:

<https://www.facebook.com/CoordinacionCentrosUNAM>.

• 6c Sesión Clínica

Una familia Reconstituida: la luz después de la crisis

Ponente: Mtra. Ana Cecilia Falcó Pliego

Moderadora: Lizeth Santos

Miércoles 4 de mayo de 2022, 10:00 h.

Centro de Servicios Psicológicos "Guillermo Dávila". •

• 8a Sesión Académica

La psico-corporalidad como recurso en la sanación de la violencia sexual

Ponente: Mtra. Zoraida Meléndez Zermeño

Moderadora: Diana Juárez

Miércoles 11 de mayo de 2022, 10:00 h.

Prosexhum. •

• 9a Sesión Académica

La Educación integral de la sexualidad como oportunidad para el conocimiento del si

Ponente: Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto

Moderadora: Sandra Ferrer

Miércoles 18 de mayo de 2022, 10:00 h.

Prosexhum. •



DIVISIÓN DE
EDUCACIÓN
CONTINUA

Oferta académica

Oprima sobre la actividad para acceder.

TALLERES

- **Control emocional: ansiedad.** *Lic. Araceli Flores Ángeles*, el 4 de mayo de 2022. Horario: 16:00 a 20:00 h. Dirigido a licenciados en medicina, enfermería, ciencias de la salud, psicología, pedagogía, trabajo social, público en general e interesados en el tema. Plataforma zoom.
- **Prevención de violencia en niñas, niños y adolescentes.** *Mtra. Gloria López Santiago*, el 6 y 7 de mayo de 2022. Horario: 16:00 a 20:00 h. Dirigido a licenciados en psicología, pedagogía, docentes en todos los niveles. Plataforma zoom.

CURSOS

- **Estrategias de vida para un envejecimiento exitoso.** *Mtra. Elsa Cruz-Prieto Pérez*, del 2 al 28 de mayo de 2022. Horario: las 24 horas los 7 días de la semana. Dirigido a público general. Plataforma Moodle DEC.
- **Introducción a la terapia Gestalt con adolescentes.** *Mtra. Graciela Posadas Figueroa*, del 2 al 6 de mayo de 2022. Horario: 18:00 a 20:00 h. Dirigido a psicólogos y profesores. Plataforma zoom.
- **Patologías emergentes relacionadas con las nuevas tecnologías.** *Mtro. Francisco Javier Espinosa*, del 5 al 26 de mayo de 2022. Horario: 16:00 a 21:00 h. Dirigido a licenciados en psicología. Plataforma zoom.
- **Reclutamiento y selección de personal.** *Lic. Ivonne Osorio De León*, del 6 al 27 de mayo de 2022. Horario: 16:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología. Plataforma zoom.
- **Conceptos básicos en adicciones.** *Lic. Araceli Flores Ángeles*, el 9 de mayo de 2022. Horario: 16:00 a 20:00 h. Dirigido público en general. Plataforma zoom.
- **Evaluación de conductas adictivas.** *Lic. Araceli Flores Ángeles*, el 11 de mayo de 2022. Horario: 16:00 a 20:00 h. Dirigido licenciados en psicología. Plataforma zoom.

DIPLOMADO CON OPCIÓN A TITULACIÓN

- **Gestión estratégica del talento humano (r.h.) y competencias laborales.** *Lic. Humberto Patiño Peregrina*, inicia 21 de mayo de 2022 y termina 29 de octubre de 2022. Duración 240 horas. Horario: jueves de 16:00 a 21:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología. Semipresencial (Plataforma Moodle y plataforma zoom). Se requiere documento probatorio.

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

INFORMES E INSCRIPCIONES:

WhatsApp: 55 4194 7632
 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

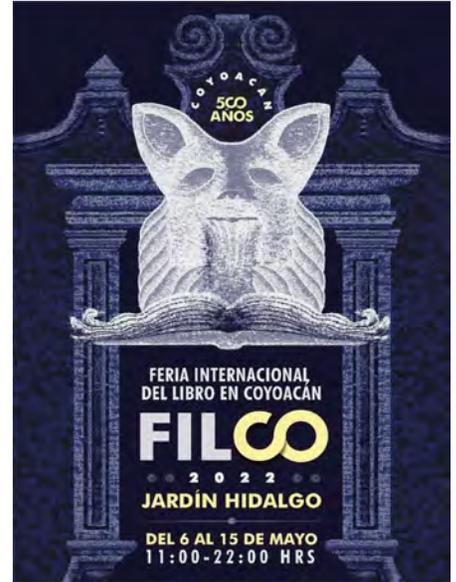


División de Educación Continua, Psicología, UNAM



55 4804 7651 / 55 4194 7632

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

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 plañeteo 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! Mantén siempre actualizada tu App y si presentas síntomas de salud consulta a un profesional de la salud.

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.

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

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. Prócoro Millán Benítez
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. 339 correspondiente al 2 de mayo de 2022, Año XXV, Volumen 25, se terminó de elaborar en mayo 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.