



El Carro de Comedias de Teatro UNAM en los festejos del Día de la Psicología

Como parte de los festejos organizados por la Secretaría de Asuntos Estudiantiles con motivo del *Día de la Psicología*, celebrado el 20 de mayo, el área de Actividades Culturales coordinó la presentación en la explanada de la Facultad, el pasado 19 de mayo, de una atractiva obra del itinerante Carro de Comedias de Teatro UNAM.

Tras más de dos años de ausencia, a causa de la pandemia, regresó este proyecto con la obra "El Sendebarr: la cruzada de una fémina ilustrada". Ambientada en un universo medieval, narra un compendio de cuentos del siglo X, originalmente escritos para advertir a los hombres, para que se cuidaran de las artimañas femeninas; solo que, en esta versión, se le da un giro diametral y las historias son relatadas por mujeres, que nos cuentan la otra visión, y así exponer la realidad al centro de cada cuento.

Destaca que, por primera vez en las andanzas del Carro de Comedias, la obra puesta en



Foto: ASM.

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	3
• Aprendizaje-Servicio: Una nueva manera de Aprender Sirviendo. De la observación exploratoria a la acción reflexiva	4
• La Psicología Escolar cerca de ti ¿Cómo afrontar los periodos finales universitarios?	5
• Mi experiencia como tutorado Mi experiencia como prestadora de Servicio Social en el PIT.	6
• Psiconocimiento Online Recursos psicológicos - académicos virtuales	6
• Formación en la práctica Nuestras Experiencias en la Práctica de Formación Profesional en el Computational Psychometrics Lab	7
• Cine y Psicología: contando historias El Encierro	8
• Programa Único de Especializaciones en Psicología (PUEP)	9
• Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética ¿Se hereda la calidad de sueño?	10
• Colaboraciones académicas ¿Cuándo aparece la menarquía?	11
• Cuida tu mente La meditación en la psicología clínica	12
• Psicología y animales de compañía El juego en la vida de los animales	13
• Acta de Investigación Psicológica	13
• Comunidad saludable Qué es la actividad física	14
• Conoces el término del mes... Regulación Emocional	15
• Burbujas de Sexualidad	16
• Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"	17
• Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"	18
• Convocatorias	23
• Actividades Académicas	24
• Personas Orientadoras Comunitarias POCs	25
• Actividades sobre Género	27
• Sabías que... Teoría de la mente	28
• Reducir, reutilizar, reciclar y recuperar 4R's	29
• Acciones para cuidar el medio ambiente. Contaminación auditiva	30
• Oferta académica de la DEC	31

Viene de la portada.

escena fue escrita y dirigida por una mujer, la dramaturga, directora y actriz Mariana Hartasánchez, egresada de Teatro y Letras Hispánicas de la UNAM, reconocida con múltiples premios nacionales y con residencias internacionales en Londres, Nueva York y Bucarest.

Apta para ser vista por todo mundo, el Sendebar es una obra divertida y profunda. Si no pudiste verla en esta ocasión, te invitamos a acudir un fin de semana al Centro Cultural Universitario y disfrutarla allí, tanto como lo hicieron las y los asistentes de nuestra comunidad.

¡Un Goya final por el Día de la Psicología!

Elaboró: OSCAR PIÑA. •



Fotos: Rodrigo Millán.

Orgullo estudiantil

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

Cuestionar y transformar

Mi nombre es Emilio Moreno Mejía, soy pasante de la Facultad de Psicología, actualmente participo en el Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) dando talleres por parte del Programa y también para el Programa Institucional de Tutoría. En estos talleres se busca poder sensibilizar al estudiantado sobre temas de sexualidad humana y género para que se desmonten aquellas prácticas o ideologías patriarcales y misóginas y así, transformar la sexualidad en algo placentero, gozoso y con responsabilidad.

En mi formación me he enfrentado a desafiar muchos aprendizajes que traes de otras etapas de la vida, comienzas a cuestionar muchas cosas que aprendiste antes de ser psicólogo y sobre todo puede ser complicado comenzar a formar un pensamiento crítico ante lo que conoces en la carrera.

La Facultad me abrió las puertas para conocer lo extensa que es la psicología en sus saberes y aplicaciones. Me dejó conocer docentes que no solo transmiten conocimiento por medio de la materia o dentro del aula, sino que con su experiencia laboral o su calidez y empatía como persona dejan ver qué es necesario para ser un psicólogo excepcional como Claudio Arturo Tzompantzi Miguel y Ena Eréndira Niño Calixto, quienes han sido una gran influencia y guía.

La Facultad de Psicología me dio un espacio donde puedo sentirme libre y feliz, un lugar en el que los sueños para mi futuro laboral no terminan y también me ha dado cercanía con colegas y amistades para continuar formándome fuera de las aulas.

Un consejo que les daría a mis colegas es no juzgar las áreas de estudios que la Facultad ofrece, con la finalidad de

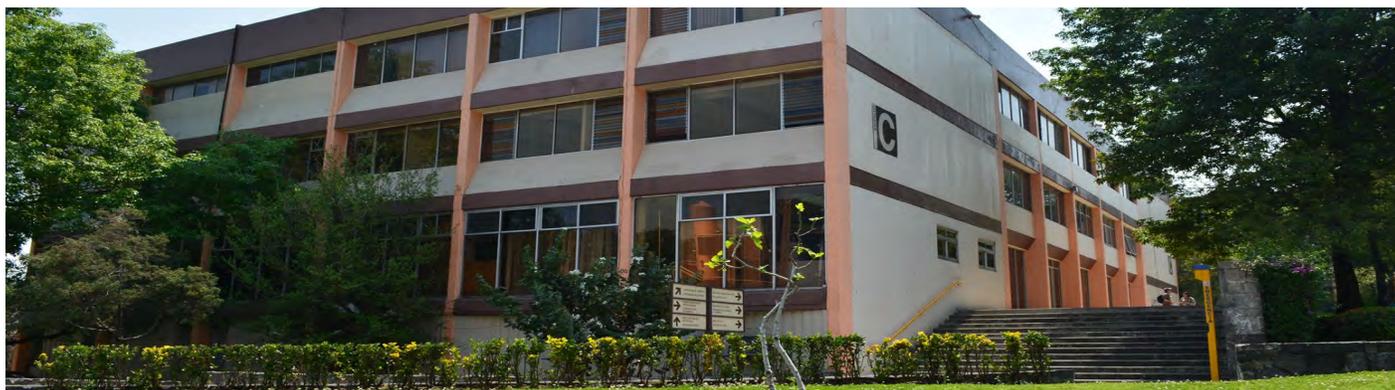


Foto: Emilio Moreno Mejía.

conocer por experiencia sus métodos y saberes para poder elegir de manera informada qué área es la ideal para cada estudiante.

Nota redactada con el apoyo de EMILIO MORENO MEJÍA.

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



Aprendizaje-Servicio: Una nueva manera de Aprender Sirviendo

De la observación exploratoria a la acción reflexiva

Una de las habilidades profesionales con las que se capacita al estudiante de psicología es la observación. De hecho, observar, es el primer paso, de acuerdo con Bunge (1975) del método científico. No obstante, existen varios paradigmas (cfr. Kunn, 1971) que caracterizan el acto de observar de maneras diferentes. La observación científica puede definirse como la conducta de apreciar "la realidad" y explorarla, desde la mirada de la teoría o paradigma científico que se adopte. Así, la mirada psicoanalítica buscará mediante la observación, por poner un ejemplo, la crisis que se presenta en la estructura psíquica de la persona que padece síntomas depresivos; en tanto que desde la mirada neurofisiológica se podrían observar los cambios en el potencial evocado de un conjunto de neuronas que se asocian con funciones cognitivas superiores, como recordar o procesar información. Por su parte, observar para la pedagogía del aprendizaje-servicio, implica un acto de interacción recíproca, donde los estudiantes observan los procesos psicosociales que ocurren dentro de una comunidad específica, al tiempo que él mismo o ella misma, como individuos, se van transformando al incorporar conocimientos disciplinarios y del contexto social, a fin de construir opciones viables a los problemas detectados en conjunto con la comunidad en la que se participa. Es precisamente la observación dentro de la pedagogía de ApS, la que da pie al proceso de reflexión, de interacción y de transformación en conjunto con la comunidad. Dentro de la pedagogía del ApS, observar no es un proceso simple o casual, por el contrario, es un proceso complejo, integral e interactivo. Es complejo pues hay que considerar tanto la participación de los integrantes de la comunidad, como la de los mismos estudiantes. Es integral pues, en lo posible, se debe involucrar a los diferentes actores que participan o in-



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

fluyen en la generación de problemáticas comunitarias, en la búsqueda de soluciones a dichas problemáticas. Y es interactivo, pues en el proceso mismo de observación se transforman no solo la comunidad, sino también los estudiantes. La comunidad se transforma al derivar o proponer, con el apoyo de los estudiantes, opciones de solución a los problemas que padece. Los estudiantes por su parte, se transforman al incrementar su habilidad y conciencia de los recursos, sociales, personales y disciplinarios con los que cuentan. En este sentido, puede asumirse que la pedagogía de ApS, incrementa tanto la autoconciencia de la comunidad como entidad social con recursos potenciales y factibles de desarrollar y gestionar, como la autoconciencia del estudiante, al identificarse como agente de transformación social con responsabilidad cívica y disciplinaria.

Referencias:

- Bunge, M. (1975). *La ciencia, su método y su filosofía*. Siglo XXI.
Kunn, T. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. Fondo de Cultura Económica.



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

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

La Psicología Escolar **cerca de ti**

¿Cómo afrontar los periodos finales universitarios?

Los estudiantes universitarios estamos sometidos a constantes exigencias académicas como la realización de intervenciones, trabajos, exposiciones o evaluaciones, las cuales suelen incrementarse al finalizar un semestre y nos pueden ocasionar estrés.

Ante ello es necesario realizar procesos de valoración, y es importante que nos preguntemos: ¿qué es lo positivo, neutral y negativo de la demanda? y ¿qué me produce emocionalmente dicha demanda? Al realizar esta evaluación podemos optar por las siguientes formas de afrontamiento:

1. **Estrategias focalizadas a la solución del problema**, van dirigidas a situaciones o demandas en lo que se puede hacer algo constructivo; por ejemplo, la entrega de un trabajo final o la elaboración de una exposición grupal. Ante esto, podemos comenzar a reflexionar ¿Qué recursos tenemos para poder cumplir con esa demanda?

El mayor recurso personal con el que contamos es organizar nuestro tiempo y enfocarlo hacia lo urgente e importante. Otros recursos son la búsqueda de información en videos o en internet, en bases de datos de la biblioteca digital UNAM, acudir al Programa Institucional de Tutoría de la Facultad de Psicología o solicitar una orientación al/la docente.



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

2. **Estrategias focalizadas a las emociones**, poder identificar las emociones que se presentan en momentos de estrés nos va a permitir su manejo, porque a partir de ello es posible comprender lo que nos sucede e inclusive favorece para comunicarnos con los demás de una mejor manera.

Hablar con un amigo o familiar se considera como una gran estrategia para la regulación de nuestras emociones puesto que recibimos afecto, alivio, ayuda y retroalimentación de lo que pensamos y sentimos, preguntate ¿con quién tengo mayor confianza para dialogar?



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

Finalmente, posicionarnos en una expectativa positiva sobre los resultados que obtendremos favorece en sentirnos satisfechos por lograr el objetivo académico, y aún cuando no se consiga, se puede tener la expectativa positiva de estar aprendiendo del proceso.

Cabe destacar que el empleo de una estrategia de solución de problemas tiene por sí misma un impacto favorable en el área emocional. Por ejemplo, si un estudiante menciona a un docente o compañero de clase que no entiende la actividad puede reducir su estrés o angustia al recibir una explicación. Por lo tanto, se debe considerar que las estrategias eficaces son aquellas que no dejan el problema tal como estaba o generan nuevos factores conflictivos sino al contrario, nos ayudan a avanzar hacia el logro de nuestras metas.

Para saber más de este tema consulta:

Sicre, E. y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 10 (20), 61-72. Disponible en

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5996>

Vázquez Valverde, C., Crespo López, M. y Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. En A. V. Bulbena, G. E. Berrios, P. P. Fernández de Larriona (Eds.), *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp. 425-435). Barcelona: Masson.

Autora: JUDITH CALVACHE GUEVARA,
Estudiante 4º semestre Residencia en Psicología Escolar.
Sede Comunidades de Aprendizaje.

Responsable Académica de la Residencia en Psicología
Escolar: MTRA. SUSANA EGUÍA MALO.
residenciaescolar@psicologia.unam.mx •

Mi experiencia como prestadora de Servicio Social en el PIT

LUCERO FLORES



En enero del año pasado (2021) me encontraba buscando un escenario para poder realizar mi Servicio Social, tarde meses en decidirme (por fortuna), hasta que en una de las publicaciones de Facebook me encontré con un flyer que te invitaba a formar parte del equipo del Programa Institucional de Tutoría como prestadores del Servicio Social. Me detuve a leer los detalles que se mencionaban, y en seguida, sin pensarlo más me puse en contacto. De inmediato me dieron respuesta y agendamos cita para conocernos, saber los requisitos y aclarar las dudas. No necesite más, al instante supe que ese era el lugar donde quería participar.

Una de las cosas que más llamó mi atención fue la realización de contenido creativo para ser publicado, al principio no tuve demasiados deberes pues estaba conociendo a profundidad el programa, pero conforme pasó el tiempo, se me asignaron más actividades, y yo estaba feliz de que me consideraran para cualquier cosa que se necesitaba. Primero con la atención de Tutoría Emergente, la creación de infografías, el desarrollo de un Seminario dirigido a tutores, pu-

blicaciones en Redes sociales, búsqueda de materiales, etc., de todo lo más significativo para mí es el trabajo en equipo, pues en este escenario es lo que más se nota, lo que te da ánimos para seguir y también para pedir ayuda si la necesitas; la calidez del trato, la importancia que le dan tanto a tu trabajo como a tu persona, tus opiniones, propuestas, ideas, todo es valorado y agradecido.

He concluido con el tiempo reglamentado del Servicio Social, y verdaderamente me cuesta desprenderme y soltar un poco el trabajo y por supuesto a las personas que se quedan en él. Me voy satisfecha, agradecida y con mucho afecto hacia la Dra. Paty, así como Angy, Sofí, Christian, Diana, Fer, y todos mis compañeros.

Formar parte de este gran equipo me dejó muchas enseñanzas, es una experiencia que de verdad espero que se animen a vivir las generaciones que vienen, recomiendo ampliamente integrarse al equipo, y sin titubeos puedo asegurar que no habrá momento en el que deseen salir o cambiar de programa. •

Programa Institucional de Tutoría

Contacto: pit@psicologia.unam.mx

Psiconocimiento Online

Recursos psicológicos - académicos virtuales

JSTOR: Es una biblioteca digital que ofrece acceso en línea a los archivos retrospectivos, tal como fueron publicados en su versión original, de más de 1,000 títulos de revistas, libros y otras fuentes primarias en los ámbitos de las ciencias sociales, las humanidades y las diversas ramas de la ciencia.

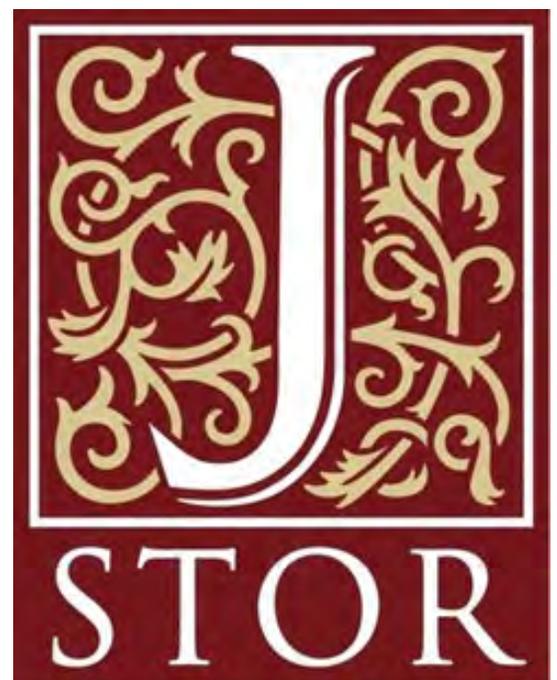
Cubre desde el año 1900 a la fecha.

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

Consulta en:

<https://www.bidi.unam.mx/index.php/cobertura-tematica/ver-todos-los-recursos/366-jstor-full>

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



Nuestras Experiencias en la Práctica de Formación Profesional en el Computational Psychometrics Lab

Durante los años 2020 y 2021, en uno de los momentos más sensibles de la pandemia por COVID-19, la UNAM, a través de la Facultad de Psicología, signó un convenio de colaboración para evaluar a más de 1 millón 200 mil docentes de Educación Pública a nivel federal.¹ Gracias a la gran sinergia de un equipo multidisciplinario —formado principalmente por técnicos académicos, académicos, investigadores, alumnos de licenciatura y posgrado, al igual que egresados de esta Facultad— se pudo atender exitosamente un proyecto sin precedentes en la historia de la evaluación docente en el país, posicionando a la Facultad como una de las mejores instituciones públicas de educación superior resaltando los últimos desarrollos en modelamiento psicométrico y evaluación estandarizada a gran escala.

En dicho proyecto, algunos de nuestros alumnos y alumnas de Licenciatura en las asignaturas del Taller de Investigación I y II participaron en actividades sustantivas para el avance del proyecto, desde el Computational Psychometrics Lab, cuyo principal objetivo es la enseñanza, el uso y la aplicación del modelamiento psicométrico contemporáneo para la atención de demandas sociales, de investigación e innovación tecnológica, así como de difusión científica.

Autor: DR. RAMSÉS VÁZQUEZ-LIRA,
Computational Psychometrics Lab.

“Mi experiencia en el proyecto de convenio UNAM-USICAMM de dos años ha marcado un parteaguas entre mi formación académica y profesional. Las experiencias profesionales y el conocimiento que pude adquirir en el proyecto han sido definitivas en mi vida. Pude poner en práctica la teoría en un escenario real y a gran escala, lo que vi a lo largo de la carrera y resolver problemas a los que nunca me había enfrentado y a los cuales había que dar solución inmediata. Ser considerada una colega junto a grandes psicólogas, psicólogos y docentes fue una oportunidad muy valiosa a mi corta edad. Gracias al proyecto pude definir la trayectoria profesional que quiero seguir en adelante, permitiéndome aspirar a un posgrado y afinar mis habilidades de docencia y pedagogía. Dar el paso de

dominar un tema a enseñarlo a otras audiencias y aplicarlo en un proyecto de altas consecuencias, ha sido una experiencia sumamente enriquecedora”.

SCARLETT S. ESCUDERO O., 2018-1.

“Mi experiencia en el laboratorio, así como mi participación en el proyecto han sido sumamente enriquecedoras, me da mucho orgullo haber podido contribuir en un proyecto como el que se llevó a cabo, no sólo por el impacto que tiene para la educación pública en el país, sino que además de ello, me permitió desarrollar habilidades que me servirán como futura profesionalista y a su vez, me motiva a seguir pensando en más formas de innovar y seguir respondiendo a las necesidades actuales”.

DANIELA PERALTA C., 2019-1.

“El programa ha sido sumamente enriquecedor para mí formación personal, académica y profesional, impactando en 3 líneas principales; en primer lugar me permitió desarrollar competencias y habilidades, como el uso e implementación de modelos psicométricos de vanguardia, conocimientos en programación, capacidad de adaptación y resolución de problemas, manejo de grupos, diseño de materiales de divulgación, entre muchas otras, que hoy en día continúo implementando; en segundo lugar, me ha brindado retos y oportunidades al introducirme a espacios y proyectos relevantes a nivel nacional e internacional, principalmente en el ámbito de la psicometría y la evaluación; además, me ha dado la oportunidad de colaborar codo a codo con profesionales sumamente capacitados y expertos en la ciencia, la psicometría y la evaluación en general, y con un interés genuino en mi desarrollo profesional y el de mis compañeros, lo que ha sembrado en mí una semilla de inspiración y deseo por seguir superándome día con día”.

JUAN M. DÍAZ L., 2018-1.

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

DRA. MARÍA ESTELA JIMÉNEZ, Coordinadora.

MTRA. RAQUEL RIVERA OLMOS, Secretaria Técnica. •

¹ <https://aws.amazon.com/es/solutions/case-studies/unam/>

Cine y Psicología: contando historias

El Encierro

“[...] la ciencia social ya no se construye en el plano de los acontecimientos, así como tampoco la física se edifica sobre los datos de la sensibilidad: la finalidad es construir un modelo, estudiar sus propiedades y las diferentes maneras como reacciona... para aplicar seguidamente esas observaciones a la interpretación de lo que ocurre empíricamente, y que puede hallarse muy alejado de las previsiones (Lévi-Strauss).

Con el incremento de las agresiones intrafamiliares, los encargados de la salud mental debemos preguntarnos sobre los porqués. La película posibilita asomarnos a esos encierros, a los excesos posibles y a los componentes agresivos en la educación.

Por la trama es notorio que estos componentes, poseen formas heterogéneas de presentarse, acorde a la edad de los sujetos participantes.

Son múltiples los temas a destacar: Las tribulaciones de Gertrudis, vivía apesadumbrada, entre la medicina (los calmantes que ésta contenía le permitían adormilar el infierno que había ido construyendo), el miedo y abandono de Sylvia y Jennie; del sadismo de los hijos pequeños de Gertrudis, de la infamia de Paula, de la facilidad con que los padres dejan a sus hijas en manos de desconocidos, del sadismo contagioso y/o colectivo que permite la identificación con el agresor.

Un hilo rojo destaca: el masoquismo y el sadismo al interior de la familia, existe otro, averiguar causas y momentos en que esos elementos se concentran en Sylvia.

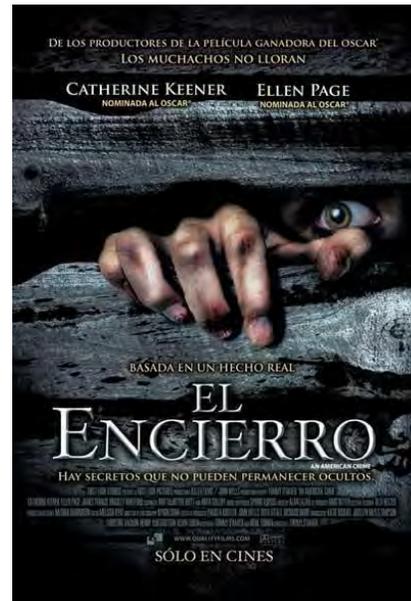
Dos confesiones posibilitarán: el entrecruzamiento de las historias. En la bienvenida nos enteramos: se debe conservar en la mayor secrecía, quien es el padre de Kenny, el bebé. Otra confesión; la mayor, Paula, está embarazada, pelea con el novio. ¡“ESTA EMBARAZADA”!, gritó, Sylvia. Eso provocará el desastre, todo se precipitará, ya está anunciado el naufragio. Esas palabras, son las que danzan en los pensamientos de hija y madre, “somos unas fáciles”. Estamos en los 60’s, en aquellos ayer, estos códigos eran más severos.

Más adelante cuando Sylvia ya está en el sótano, Gertrudis, le dirá, limpiándola: “Paula es igual que yo”.

Gertrudis pensó que su hija, que sus hijos podrían tener un destino diferente al suyo, nunca cruzó por su cabeza que la transgeneracionalidad del inconsciente no perdona y que lo que a ella le pasó...en la hija retornaría.

Autor: DR. DAVID F. AYALA MURGUIA, Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud.

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



FICHA TÉCNICA

Título original	An American Crime
Año	2007
Duración	98 min.
País	Estados Unidos
Dirección	Tommy O'Haver
Guión	Tommy O'Haver e Irene Turner
Música	Alan Ari Lazar
Fotografía	Byron Shah
Reparto	Catherine Keener, Elliot Page, James Franco, Bradley Whitford, Nick Searcy, Hayley McFarland, Ari Graynor, Evan Peters, Hannah Leigh Dworkin, Scout Taylor-Compton, Carlie Westerman, Jeremy Sumpter, Scott Eastwood y Romy Rosemont
Productora	First Look Studios, Killer Films, Showtime
Género	Thriller. Drama Thriller psicológico. Secuestros / Desapariciones. Basado en hechos reales. Años 60. Cine independiente USA

Programa Único de **Especializaciones en Psicología**

¡Conoce más sobre las Especializaciones en Psicología de la Educación!!



Las especializaciones del campo de conocimiento en Psicología de la Educación abarcan las especializaciones en Educación en la Diversidad y Desarrollo Humano, y Psicología Escolar y Asesoría Psicoeducativa con sus dos trayectorias Aprendizajes Escolares y Asesoría Psicoeducativa.



¿Cuál es el objetivo de la Especialización?

La especialización en *Educación en la Diversidad y Desarrollo Humano* tiene la finalidad de formar especialistas altamente competentes para la intervención profesional a partir de conceptualizar su relación con las vertientes siguientes: inclusión educativa, atención a grupos en situación de marginación y de vulnerabilidad, para dar solución a los problemas de cobertura y calidad en educación a fin de conseguir una igualdad de oportunidades sin detrimento por las diferencias en capacidades, sexo, etnia, lengua, etc.

La especialización en *Psicología Escolar y Asesoría Psicoeducativa* se ha conceptualizado a partir de su relación con las vertientes de intervención profesional siguientes: formación docente, didácticas específicas, gestión escolar, orientación y consejo psicoeducativo. A su vez, se espera promover una formación socioprofesional basada en una mirada constructivista, experiencial, reflexiva y facultadora a nivel personal y profesional.

Características de la especialización en Educación en la Diversidad y Desarrollo Humano:

- Se impartirá en modalidad presencial (Sistema Escolarizado).
- Su duración es de tres semestres.
- Se compone de 120 créditos, distribuidos en 12 actividades académicas de carácter obligatorio.
- Su pensum académico es de 960 horas.

Características de la especialización en Psicología Escolar y Asesoría Psicoeducativa:

- Se impartirá en modalidad presencial (Sistema Escolarizado).
- Su duración es de tres semestres.
- Se compone de 120 créditos, de los cuales:
 - 90, distribuidos en siete actividades académicas de carácter obligatorio.
 - 30, distribuidos en cinco actividades obligatorias de elección.
- Su pensum académico es de 1104 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! •

Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética

¿Se hereda la calidad de sueño?

El sueño es un estado reversible con características conductuales y fisiológicas específicas. No dormir es incompatible con la vida; pero dormir con calidad también es esencial y refleja calidad de vida. La calidad del sueño es un concepto que abarca varias medidas como la duración, latencia (cuánto tiempo tardamos en quedarnos dormidos), eficiencia (cuánto tiempo del que estamos acostados, realmente dormimos), alteraciones del sueño, uso de fármacos para dormir, y desempeño durante el día. Uno de los cuestionarios más usados para medir la calidad del sueño es el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Una puntuación baja se asocia con síntomas depresivos y de ansiedad, obesidad, hipertensión, entre otros malestares físicos y psicológicos.

¿De qué depende tener una calidad de sueño baja o alta? Parece que no sólo depende de nuestros hábitos, sino también de componentes genéticos. Por ejemplo, en la población española adolescente se ha estimado una contribución genética del 42%, mientras que, en la estadounidense, inglesa, y finlandesa, se presenta una contribución genética de 34%, 43% y 44%, respectivamente. Como vemos, esta contribución es distinta entre poblaciones, que puede deberse a sus características genéticas particulares. En México no sabemos qué tanto influye la genética en nuestra calidad de sueño, ya que nuestra población tiene una composición genética única debido al mestizaje resultante de poblaciones amerindias, españolas y africanas (entre otras). De ahí la relevancia de averiguarlo.

Bibliografía

- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of psychiatric research*, 46(12), 1618–1622. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.008>
- Barclay, N. L., Eley, T. C., Buysse, D. J., Archer, S. N., & Gregory, A. M. (2010). Diurnal preference and sleep quality: same genes? A study of young adult twins. *Chronobiology international*, 27(2), 278–296. <https://doi.org/10.3109/07420521003663801>
- Farah, N. M., Saw Yee, T., & Mohd Rasdi, H. F. (2019). Self-Reported Sleep Quality Using the Malay Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-M) In Malaysian Adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4750. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234750>
- Fatima, Y., Doi, S. A., & Mamun, A. A. (2016). Sleep quality and obesity in young subjects: a meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(11), 1154–1166. <https://doi.org/10.1111/obr.12444>
- Fusco, S., Amancio, S., Pancieri, A. P., Alves, M., Spiri, W. C., & Braga, E. M. (2020). Anxiety, sleep quality, and binge eating in



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

El estudio de gemelos nos permite detectar la contribución genética y ambiental para algún rasgo. ¿Cuánto contribuyen los genes a la calidad de sueño en la población mexicana? ¿Será diferente a otras poblaciones? Estas y otras preguntas pueden ser respondidas a través de los datos obtenidos por Registro Mexicano de Gemelos TwinsMX (<https://twinsmxofficial.unam.mx/>) y en el futuro podrán ayudar a que los expertos en salud y calidad de sueño tengan mejores estrategias para entender cómo dormimos los mexicanos y cómo poder mejorar nuestra calidad de sueño.

- overweight or obese adults. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 54, e03656. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>
- Genderson, M. R., Rana, B. K., Panizzon, M. S., Grant, M. D., Toomey, R., Jacobson, K. C., Xian, H., Cronin-Golomb, A., Franz, C. E., Kremen, W. S., & Lyons, M. J. (2013). Genetic and environmental influences on sleep quality in middle-aged men: a twin study. *Journal of sleep research*, 22(5), 519–526. <https://doi.org/10.1111/jsr.12048>
- Guardado-Estrada, M., Queipo, G., Meraz-Ríos, M. y Berumen-Campos, J. (2008). Diversidad genética en la población mexicana: utilización de marcadores de ADN. *Rev Med Hosp Gen Mex*, 71(3), 162-74.
- Huang, Y., & Zhu, M. (2020). Increased Global PSQI Score Is Associated with Depressive Symptoms in an Adult Population from the United States. *Nature and science of sleep*, 12, 487–495. <https://doi.org/10.2147/NSS.S256625>
- Krystal, A. D., & Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep medicine*, 9 Suppl 1, S10–S17. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(08\)70011-X](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70011-X)

Continúa en la pág. 11

Viene de la pág. 10

- Madrid-Valero, J. J., Ronald, A., Shakeshaft, N., Schofield, K., Malanchini, M., & Gregory, A. M. (2020). Sleep quality, insomnia, and internalizing difficulties in adolescents: insights from a twin study. *Sleep*, 43(2), zsz229. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz229>
- Madrid-Valero, J. J., Sánchez-Romera, J. F., Gregory, A. M., Martínez-Selva, J. M., & Ordoñana, J. R. (2018). Heritability of sleep quality in a middle-aged twin sample from Spain. *Sleep*, 41(9), 10.1093/sleep/zsy110. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy110>
- Okun, M. L., Mancuso, R. A., Hobel, C. J., Schetter, C. D., & Coussons-Read, M. (2018). Poor sleep quality increases symptoms of depression and anxiety in postpartum women. *Journal of behavioral medicine*, 41(5), 703–710. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9950-7>
- Partinen, M., Kaprio, J., Koskenvuo, M., Putkonen, P. y Langinvainio, H. (1983). Determinación genética y ambiental del sueño humano. *Sueño*, 6 (3), 179-185. <https://academic.oup.com/sleep/article/6/3/179/2755057?login=true>
- Roche, J., Vos, A. G., Lalla-Edward, S. T., Kamerman, P. R., Venter, W. F., & Scheuermaier, K. (2022). Importance of testing the internal consistency and construct validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in study groups of day and night

- shift workers: Example of a sample of long-haul truck drivers in South Africa. *Applied ergonomics*, 98, 103557. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2021.103557>
- Sarıarslan, H. A., Gulhan, Y. B., Unalan, D., Basturk, M. y Delibas, S. (2015). La relación de los problemas del sueño con la calidad de vida y la depresión. *Revista de neurociencias*, 20 (3), 236-242. <https://nsj.org.sa/content/nsj/20/3/236.full.pdf>
- Yuan, Y., Heizhati, M., Wang, L., Li, M., Lin, M., Gan, L., Cai, X., Yang, W., Yao, L., Wang, Z., Abudereyimu, R. & Li, N. (2021). Poor sleep quality is associated with new-onset hypertension in a diverse young and middle-aged population. *Sleep medicine*, 88, 189–196. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.10.021>

Autores: Est. de Lic. en Psicología DIEGO ZENTENO, Candidato a DR. ULISES CABALLERO-SÁNCHEZ a & DRA. ALEJANDRA E. RUIZ-CONTRERASA
Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva,
Coordinación de Psicobiología y Neurociencias,
Facultad de Psicología, UNAM.
correspondencia: aleruz@unam.mx •

Colaboraciones académicas

¿Cuándo aparece la menarquia?

Parte 2

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

La aparición de la menarquia responde a una serie de acontecimientos biológicos, es el eje hipotálamo-hipófisis-gonadal que se activa aproximadamente dos años antes de que aparezca el primer sangrado. Todo comienza con pulsos nocturnos de LH y FSH inician la activación de cuerpo de cada niña que desarrollarán la telarquia, el crecimiento del botón mamario.

Las investigaciones en todo el mundo reportan una disminución de la edad de la menarquia. Independientemente de la edad de aparición en cada región, en el último siglo y el presente, se observa una tendencia a la disminución de la edad. Los factores son múltiples, desde la alimentación y obesidad, mejora en salud e higiene, uso de pesticidas para las plantas y hormonas a los animales, aspectos hereditarios y genéticos, hasta el estrés psicosocial. Uno o varios de estos factores inciden en la disminución de la edad de la menarquia. En México, se pudo identificar que, mujeres nacidas a principios del siglo pasado la edad disminuyó de 12.95 a

11.52 años para finales del siglo, para lo cual, se usaron bases de datos de encuestas. Al realizar el estudio en el 2016, usando el modelo de estatus quo en la Cd. de México y en Xalapa, Ver., las adolescentes obtuvieron un promedio de 11.40 y 11.34 años, respectivamente.

¿Qué podemos concluir, que efectivamente la edad de la menarquia ha disminuido en el transcurso de un siglo. ¿Qué repercusiones puede tener este adelanto en el desarrollo psicosexual?

¿Conoces a alguien que haya tenido su menarquía entre los 8 y 10 años? ¿Será diferente la experiencia de alguien que tuvo su menarquia cercana a la edad promedio que a una edad menor? Continuará...

Lee el artículo completo:

Castillo, R. L., Marván, M. L., Alcalá-Herrera, V., & Callejo, D. (2016). The decreasing age at menarche in Mexico. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29, 454-457. doi.org/10.1016/j.jpag.2016.02.006 •



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

Cuida tu mente

La meditación en la psicología clínica

La meditación tiene como objetivo el desarrollo de una mente estable mediante la cual las personas pueden dejar de indentificarse con sus pensamientos, sensaciones y emociones. Así de manera gradual se logra un entendimiento correcto de la realidad, lo cual permite cortar con patrones negativos de comportamiento. A través de esta práctica milenaria se alcanza un estado de auto observación, mediante el descondicionamiento y la regulación de la atención.

Con la práctica constante de la meditación se pueden lograr el desarrollo de varias de las funciones ejecutivas altas del ser humano como son la meta cognición, la flexibilidad psicológica y la aceptación. En cuanto a los cambios neuroplásticos derivados de la práctica de la atención plena se sabe que ésta promueve un incremento en la materia gris de las áreas involucradas en el aprendizaje, la memoria, la atención y la regulación emocional. De igual manera, se ha registrado mayor conectividad celular intra e inter hemisférica y una relajación del sistema nervioso periférico, mientras se mantiene la activación del sistema nervioso central.

El componente más importante de la meditación está relacionado con la motivación de la práctica, es decir la intención de ésta debe de ser la de ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a liberarnos del estrés, sufrimiento, malestar e insatisfacción. Ésta debe estar basada en el respeto por el otro y la convicción de que los demás tienen el mismo derecho que nosotros de ser felices y vivir en paz. La práctica de la meditación parte del entendimiento de que todos los seres sintientes son intrínsecamente bondadosos. La compasión es una característica intrínseca a la experiencia de los seres, una cualidad de la mente, no se trata de una emoción ni tampoco es empatía. La empatía es el resonar con el sentir del otro. Las emociones distorsionan nuestra percepción de la realidad la compasión permite entender la perspectiva de los otros, no es sectaria y facilita una perspectiva amplia de la realidad.

La atención plena compasiva es entonces la conciencia que surge a través de prestar atención propositivamente al momento presente sin juzgar la experiencia y generando acciones motivadas en la aspiración de liberarnos a nosotros mismos y a los demás del estrés, sufrimiento, malestar o insatisfacción.

Autora: ANA BEATRIZ MORENO COUTIÑO, profesora de la Facultad de Psicología. Laboratorio de Atención Plena Compasiva, cubículo 230, edificio C, Facultad de Psicología UNAM. •



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

Psicología y animales de compañía

El juego en la vida de los animales

¿Es importante jugar con nuestros perros y gatos? la respuesta inmediata sería que sí. Vemos a diario como nuestros perros se divierten; corriendo, brincando y trayendo mil veces la pelota o a nuestro gato estar horas atrás de una liga. Incluso invertimos en juguetes para nuestros pequeños amigos para que jueguen y se diviertan. Algunas investigaciones plantean que el juego no solo es para divertirse, también favorece a la exploración, a la flexibilidad y al desarrollo social entre la misma especie (Costa, Hayashi, Huffman, Kalema-Zikusoka & Tomonaga, 2019). Estudios en ratas muestran que el sistema de recompensas (¡sí, el dopaminérgico!) se fortalece cuando juegan (Vanderschuren, Achterberg & Trezza, 2016). Sabemos que otros animales también juegan, por ejemplo, los pulpos (Kuba, Byrne, Meisel, & Mather, 2006). Estos resultados parecen indicar que jugar es importante en la vida de los animales y aunque falta más por descubrir, el juego siempre será importante, así que a jugar con nuestros peludos amigos.

Referencias

- Costa, R., Hayashi, M., Huffman, M. A., Kalema-Zikusoka, G., & Tomonaga, M. (2019). Water games by mountain gorillas: implications for behavioral development and flexibility—a case report. *Primates*, 60 (6), 493-498.
- Kuba, M. J., Byrne, R. A., Meisel, D. V., & Mather, J. A. (2006). When do octopuses play? Effects of repeated testing, object type, age, and food deprivation on object play in *Octopus vulgaris*. *Journal of Comparative Psychology*, 120 (3), 184–190. <https://doi.org/10.1037/0735-7036.120.3.184>
- Vanderschuren, L. J., Achterberg, E. M., & Trezza, V. (2016). The neurobiology of social play and its rewarding value in rats. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 86-105.

Autor: RAÚL REYES CONTRERAS, Profesor de Asignatura.

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

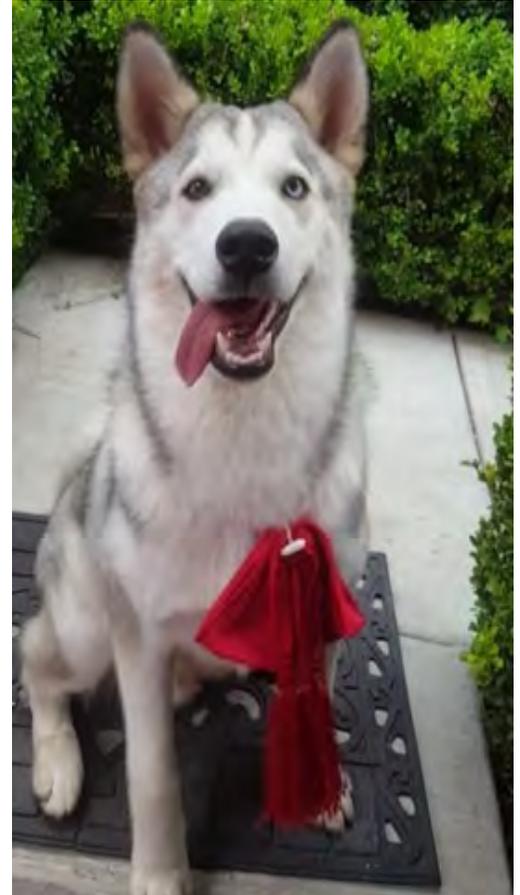
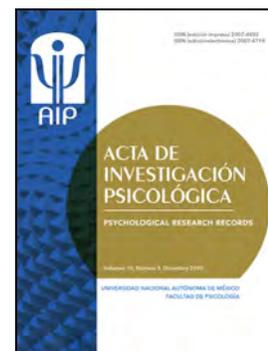


Foto tomada por Paulina Alonso.

Acta de Investigación Psicológica

De acuerdo a cifras recientes, en los próximos diez años más de mil millones de personas en todo el mundo vivirán con obesidad, con lo cual se estima que 1 de cada 5 mujeres en el mundo y 1 de cada 7 hombres la padecerán. Uno de los factores que aumenta la probabilidad de éxito en el tratamiento del control de peso consiste en conocer las razones que motivan y subyacen el control de peso. El tercer trabajo del número más reciente de Acta de Investigación Psicológica tuvo como objetivo evaluar las propiedades psicométricas de un instrumento que aborda las motivaciones para control y pérdida de peso. Las autoras presentan indicadores y discuten en torno al Weight Loss Motivation Questionnaire como una herramienta adecuada para una muestra mexicana, así como sus implicaciones e impacto en la salud. Envía un manuscrito original (aip.psicologia@unam.mx) y consulta nuestro catálogo completo: https://revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip •



Oprime sobre la imagen para ir al enlace.

Comunidad saludable

Qué es la actividad física

Actividad Física (AF) es cualquier movimiento que requiera un gasto de energía, mientras que Ejercicio es la dinámica de movimientos que requiere un mayor gasto de energía que en la AF y se repite disciplinadamente. El Deporte, en cambio, involucra características del ejercicio pero a nivel de competición basado en reglas (Gómez-Peresmitré, 2021).

El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día realizan actividades que exigen poco o ningún movimiento (p. ej., estar sentado o acostado, ver televisión, estar frente a la computadora, etc.) (Organización Panamericana de la Salud, 2021). El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo causantes de diversas enfermedades no transmisibles; se considera que las personas con un nivel insuficiente de AF tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de AF (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La AF regular es fundamental para prevenir y ayudar al manejo de diversas enfermedades crónicas degenerativas como, cardiopatías, diabetes tipo 2 y cáncer, así como para reducir síntomas de depresión y ansiedad, disminuir deterioro cognitivo, mejorar memoria y potenciar la salud cerebral, mejorar autoestima y reducir estrés, entre otros.

La OMS recomienda que niños y adolescentes (5 - 17 años) dediquen un promedio de 60 minutos al día a actividades prin-

cipalmente aeróbicas; mientras que los adultos (18 - 64 años) realicen actividades aeróbicas moderadas 150 a 300 minutos (OMS, 2021).

¿Qué puedo hacer para iniciar la realización de AF?

- Busca actividades de acuerdo con tu condición física y motívate a ti mismo.
- Elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia adecuados.
- Practica la AF que te guste, te resulte agradable y divertida.
- Haz ejercicio, lleva una vida activa y mejora tu alimentación.

Referencias

- Gómez Peresmitré, G. (2021). *Autodetección de riesgo y prevención temprana en línea. Trastornos alimentarios y problemas relacionados*. Proyecto PAPIIT IN310620.
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Actividad física*. Documento recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud (2021). *Actividad Física*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Autoras: DRA. GILDA PÉREZ MITRÉ y DRA. SILVIA PLATAS ACEVEDO, Laboratorio de Factores de Riesgo para los TCA. ●



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

Conoces el término del mes...

Regulación Emocional

La regulación emocional es un constructo sumamente complejo y multi-dimensional; que para su estudio e investigación, diversos enfoques han propuesto conceptualizarlo a través de la inclusión de factores como: un proceso de toma de decisiones sobre las emociones que se experimentan y una puesta en acción de estrategias para modularlas en función de los propósitos personales, sociales y de las demandas del entorno, en un ciclo de retroalimentación entre emoción y conducta, para lograr una modulación propositiva en la que participan acciones y pensamientos, asociadas con variables de personalidad, selección de afrontamiento, inteligencia emocional, emociones positivas y negativas, autoeficacia percibida, aspectos socioculturales y relaciones interpersonales.

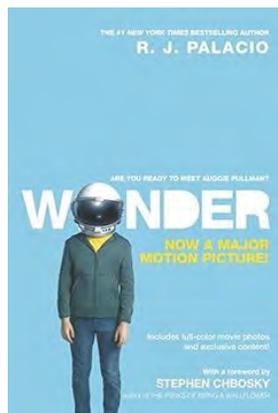
La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas desde el fisiológico, la expresión corporal, la experiencia cognitiva, la interacción sociocultural, etc., por lo que, la regulación emocional se convierte un continuo adaptativo, que es modificable a través de la educación y el entrenamiento para lograr la autorregulación que va de lo automático y extrínseco a lo propositivo e intrínseco, con estrategias: reapreciativas o supresivas; dirigidas a los sistemas generadores de la emoción y a las funciones psicológicas de la regulación; para modificar afectos negativos o positivos; respuestas automáticas versus gestionadas; e intrínsecas frente a extrínsecas; con el objetivo de aumentar, disminuir, o mantener una emoción; antes, durante o después de su aparición, según los objetivos que aseguren la mejor adaptación y obtención de beneficios.

Películas:

'Inside Out' (Intensamente) (2015).



'Wonder' (extraordinario) (2017).



'Juno' (2007).



Artículos:

Butron Islas, T., García Cruz, R., Rodríguez, L. M. y Valencia Ortiz, A. I. (2022). Regulación emocional y niveles de ansiedad en niños escolarizados de 9 a 11 años (Hidalgo, México). *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 68(1), 5–13.

Dewi, I. P., Utomo, S. F. P., & Lestari, R. (2022). Relationship between Types of Personalities and Emotion Regulation among Adolescents with Bullying. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18, 55–59.

Gómez Pérez, O. y Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, v 8 (1). México: Fac de Psic. UNAM.

Libros electrónicos en la biblioteca digital de la UNAM:

Miller, S. A. (2019). *Desarrollo de las habilidades emocionales: en los más pequeños*. Madrid: Narcea.

Segura Morales, M. (2020). *Educación de las emociones y los sentimientos: introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Villegas, M. (2020). *La mente emocional*. Barcelona, España: Herder.

Investigado y elaborado por:

MTRA. MARÍA GUADALUPE REYNOSO ROCHA, Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero",

Edif. E, Planta Baja. 555622245.

cedoc.psicologia@unam.mx •



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

Burbujas de Sexualidad



DÍA INTERNACIONAL DE ACCIONES POR LA SALUD DE LAS MUJERES. 28 DE MAYO 2022.

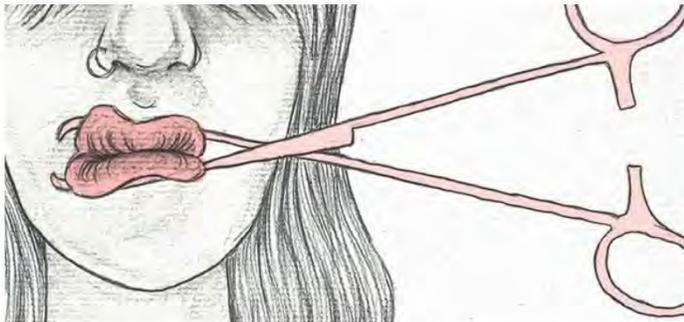
¡QUE NO TE DIGAN LO CONTRARIO, LA ÚNICA QUE PUEDE DECIDIR SOBRE TU CUERPO ERES TÚ!

Es importante considerar y trabajar en las múltiples causas de enfermedad y muerte que afectan a las mujeres, porque independientemente de nuestras condiciones económicas, sociales o de salud, todas tenemos derecho a tomar decisiones respecto a nuestra sexualidad, salud reproductiva y bienestar.

El Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer tuvo su origen el 28 de mayo de 1987, por parte de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (RSM/LAC), como una propuesta de acción global a favor de la salud de las mujeres, donde su derecho a la salud es parte de sus derechos humanos durante todo el ciclo vital, sin restricciones, ni exclusiones.

Para ello, la sociedad debe realizar acciones que permitan el progreso y acceso a la salud reproductiva y sexual de las mujeres, permitiendo el ejercicio de su derecho universal, no obstante, este derecho es obstaculizado en contextos donde prevalece la violencia de género y desigualdad social.

En México el Programa de Acción específico de salud sexual y reproductiva reconoce este derecho fundamental para la salud integral de las mujeres; ya que, le garantiza por medio de políticas públicas de acceso a servicios de salud que respeten la toma de decisiones informadas y autónomas sobre el cuerpo, la sexualidad y la reproducción.



VIOLENCIA OBSTETRICA

Dentro de las problemáticas de salud que enfrentan las mujeres se encuentra la violencia obstétrica. Violencia física y psicológica ejercida por el personal de salud contra las mujeres y sus familiares durante el embarazo, el parto y el puerperio, en lo público o privado y que por acción u omisión generan dolor, lesiones y sufrimiento, inclusive a las y los recién nacidos.

La violencia obstétrica es una discriminación de género, constituye una violación a los Derechos Humanos de las mujeres, sobre todo de las indígenas jóvenes quienes se encuentran en condiciones de vida precarias y experimentan en mayor medida estas afectaciones en su salud sexual y reproductiva.

Ena Eréndira Niño Calixto y Aylin Rocio Castro Fortis



Instrumentos nacionales e internacionales que defienden el derecho humano para la salud de las mujeres:

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- Ley General de Salud
- Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia
- Normas Oficiales Mexicanas de Salud
- Declaración Universal de Derechos Humanos
- Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará)

LA VIOLENCIA OBSTÉTRICA CONSISTE EN:

- Omitir la atención oportuna y eficaz de las emergencias obstétricas.
- Obligar a la mujer a parir en posición supina y con las piernas levantadas, existiendo los medios necesarios para la realización del parto vertical, en cuclillas o hincada.
- Obstaculizar el apego precoz del niño o niña con su madre sin causa médica justificada, negándole la posibilidad de cargarle y amamantarlo inmediatamente después de nacer.
- Alterar el proceso natural del parto de bajo riesgo, mediante el uso de técnicas de aceleración, sin obtener el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer.
- Practicar el parto por vía de una cesárea, existiendo condiciones para el parto natural, sin obtener el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer.



@prosexhum_unam.

Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”



Cursos de Búsqueda de Información Psicológica en bases de datos

Te invita a participar en los cursos de *Búsqueda de Información Psicológica en bases de datos* (duración 10 h), cuyo 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
MAYO	
Del 30 de mayo al 3 de junio	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.
JUNIO	
Del 6 al 10	10:00 a 12:00 h. 17:00 a 19:00 h.
Del 13 al 17	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

- 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.

Formulario de inscripción:

<https://forms.gle/UX2VRg8tdfdPC5GL6>

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

Si tienes algún problema con tu registro envía un correo a:
LIC. ZILA MARTÍNEZ MARTÍNEZ, Coordinadora de la Biblioteca.
zilam@unam.mx •

MES	DÍA	HORARIO
JUNIO	Del 13 al 17	11:00 a 13:00
		13:00 a 15:00
JUNIO	Del 20 al 24	10:00 a 12:00
		12:00 a 14:00
JUNIO A JULIO	Del 27 al 1ero.	11:00 a 13:00
		13:00 a 15:00

Catálogo TESIUNAM a tu alcance

Dentro de este gran acervo puedes consultar la Tesis de la Dra. Isabel Reyes Lagunes, con la cual obtuvo el grado de Licenciado en Psicología.

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

Sustentante	● Reyes-Lagunes, Isabel 1942- sustentante.
Título	El Wechsler para niños en México : consideraciones psicológicas sobre adaptación / tesis que para obtener el título de Licenciado en Psicología, presenta Isabel Reyes Lagunes ; asesor Rogelio Díaz Guerrero
Datos de publicac.	1965
Descr. Física	1 recurso en línea (118 páginas)
Tipo de contenido	texto
Medio	computadora
Soporte	recurso en línea
Nota de tesis	● Licenciatura en Psicología Universidad Nacional Autónoma de México, 1965 Facultad de Psicología
Grado	● Licenciatura en Psicología
Universidad	● Universidad Nacional Autónoma de México,
Restricciones	Acceso en línea sin restricciones
Sustentante/Asesor	● Díaz-Guerrero, Rogelio, asesor.
Sec. Corporativo	Universidad Nacional Autónoma de México, institución que otorga el título. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, entidad participante.
Recurso electrónico	 Texto completo.
Ejemplares	1 en Biblioteca Central 1 en Facultad de Psicología



**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

Alimentación saludable

**Para el buen funcionamiento de nuestro organismo
Procuremos comer alimentos sanos...
y realizar actividad física**



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



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



PREMIO AL SERVICIO SOCIAL “DR. GUSTAVO BAZ PRADA 2022”

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través del H. Consejo Técnico de la Facultad de Psicología, con el propósito de reconocer a las y los estudiantes que se han distinguido por su participación en programas de Servicio Social con impacto social,

- Las y los estudiantes cederán los derechos intelectuales a la UNAM, de los trabajos presentados, quedando en resguardo de la Biblioteca de la Facultad de Psicología.

CONVOCA

A la comunidad estudiantil que se haya destacado por su participación en programas de servicio social que atienden las necesidades de diversos grupos vulnerados y coadyuven a mejorar sus condiciones, directa o indirectamente, sus condiciones de vida; contribuyendo así al desarrollo económico, social, educativo y cultural del país. Asimismo, se busca premiar a quienes hayan logrado un impacto social significativo, considerando el contexto actual de pandemia y confinamiento en la prestación de su servicio social, ya sea en escenarios virtuales, en proyectos a distancia y por entrega de resultados.

BASES Y REQUISITOS

Podrán participar las y los estudiantes que:

- Con estricto apego a la normatividad de la Facultad de Psicología, hayan concluido su Servicio Social del 01 de enero de 2021 al 01 de enero de 2022 en cualquiera de las áreas profesionales o de investigación aplicada de la Psicología; y
- Al momento de registrarse en esta convocatoria, tengan un promedio mínimo de 8.5 (ocho punto cinco).

PROCEDIMIENTO

A partir de la publicación de esta convocatoria y hasta las 13:00 horas del 24 de junio de 2022; los estudiantes deberán anexar en el siguiente enlace <https://forms.gle/9VAnMzV5qP1W92zk6> tres documentos en un solo archivo PDF:

- Un oficio, el cual se solicita a la Institución donde la o el estudiante realizó su servicio social (en lo sucesivo, “Institución”); en éste el Supervisor Directo (en adelante, “Supervisor”) tendrá que proponer a la o al estudiante en cuestión, expresando las razones de la candidatura;
- Carta, la cual elaborará el Asesor del Departamento de Servicio Social y Bolsa de Trabajo (en lo ulterior, “Asesor”), en la que se describan los objetivos, finalidades y logros del programa de Servicio Social; y
- Un trabajo, el cual deberá entregarse siguiendo las características e indicaciones descritas en los lineamientos anexos a esta convocatoria.
- Los trabajos sometidos a concurso podrán desarrollarse en forma individual o en grupo; en este caso último, sólo se adoptará esta modalidad si el trabajo fuese el resultado de un esfuerzo conjunto y se acredite la participación directa de cada una y uno de los integrantes.

EVALUACIÓN

Los trabajos serán evaluados por una Comisión designada por el H. Consejo Técnico de la Facultad de Psicología, la cual deberá integrarse por una o un representante de cada uno de los Campos de Formación Profesional: Psicología Clínica y de la Salud, Psicología de la Educación, Ciencias Cognitivas y del Comportamiento, Procesos Psicosociales y Culturales, Psicobiología y Neurociencias, y Psicología Organizacional; una o un representante del Sistema Universidad Abierta; una o un representante de la División de Estudios de Posgrado e Investigación y dos asesoras o asesores del Departamento de Servicio Social y Bolsa de Trabajo.

Para la evaluación de los trabajos, se considerará el cumplimiento de los lineamientos anexos a esta convocatoria.

El fallo emitido por la Comisión se propondrá al pleno del H. Consejo Técnico de la Facultad de Psicología para su aprobación, el cual será inapelable.

RESULTADOS

- A las o los ganadores se les otorgará una medalla y un reconocimiento en el que se designa a la persona Prestadora de Servicio Social o a un grupo de prestadoras o prestadores, como la o el más destacado;
- Las y los estudiantes que no resulten merecedores del Premio al Servicio Social “Dr. Gustavo Baz Prada” y a juicio de la Comisión Evaluadora hayan realizado su trabajo con alta calidad, se les extenderá un reconocimiento por escrito;
- Se otorgarán reconocimientos por escrito a la asesora o asesor y a la Supervisora o supervisor;
- El resultado se dará a conocer a través de la publicación en la Gaceta de la Facultad de Psicología; y
- La fecha, el lugar y la hora en que se hará entrega del Premio, se darán a conocer vía correo electrónico, posterior a la fecha de publicación de resultados.

**“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”
Cd. Universitaria, Cd. Mx. a 18 de mayo de
2022.**

**La Presidente del H. Consejo Técnico
Dra. María Elena Medina-Mora**



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Secretaría de Asuntos Estudiantiles
Departamento de Servicio Social y Bolsa de Trabajo



Premio al Servicio Social "Dr. Gustavo Baz Prada 2022".

Lineamientos de entrega

Los presentes lineamientos son un anexo a la convocatoria del Premio al Servicio Social "Dr. Gustavo Baz Prada" de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México que tienen por objetivo establecer los criterios para la entrega de trabajos candidatos a obtener la distinción antes mencionada.

Como se menciona en la convocatoria en su punto 3; **el trabajo será excluido del premio en caso de que no se presente con las especificaciones a continuación descritas.**

Formato de Entrega

1. El reporte de actividades deberá estar escrito en computadora, respetando el formato APA séptima edición 2019, con una extensión mínima de 12 y máxima de 24 cuartillas (sin tomar en cuenta anexos y carátula).
2. El reporte y los documentos solicitados deberán subirse al siguiente enlace <https://forms.gle/9VAnMzV5qP1W92zk6>, con el asunto "Participación GBP 2022", respetando las fechas publicadas en la convocatoria, todo en un solo archivo **PDF**, apegándose al siguiente orden:
 - a. Carta de postulación por parte del Supervisor.
 - b. Carta de postulación por parte del Asesor.
 - c. Reporte de actividades con el Vo.Bo del asesor, el cual puede ser digital o físico, en caso del Vo.Bo. físico la firma deberá estar en tinta azul, mismo que corrobora que cumple con las especificaciones solicitadas por la convocatoria y los lineamientos. Después del Vo.Bo. del asesor, el trabajo no deberá ser modificado.
3. El informe deberá entregarse con una redacción clara y concisa; sin faltas de ortografía y una presentación pulcra y profesional.
4. El informe de actividades deberá presentarse con los siguientes elementos:
 - a. **Carátula**, misma que deberá contener:
 - i. Encabezado:
Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
H. Consejo Técnico
Comisión Evaluadora

Premio al Servicio Social "Dr. Gustavo Baz Prada" (mencionando el año de participación)

- ii. Datos del alumno(s):
 1. Nombre (comenzando por apellidos)
 2. Número de cuenta.
 3. Teléfono celular personal y teléfono de domicilio.
 4. Correo electrónico.
 5. Periodo de realización del servicio social usando el formato dos dígitos para el día, nombre completo del mes y cuatro dígitos para el año, estos datos irán separados con la preposición "de".
Ejemplo: 01 de enero de 2021 a 01 de julio de 2021
 6. Modalidad de participación: Individual o Equipo.
 7. Área de participación: Apoyo a la administración, Apoyo a la Docencia, Apoyo a la Investigación, Desarrollo de la Comunidad, Desarrollo Tecnológico, Extensión y Difusión de la Cultura, Salud Pública, Ecología, Otros.
 8. Área de la psicología: Ciencias Cognitivas y del Comportamiento; Psicología Clínica y de la Salud; Psicología de la Educación; Procesos Psicosociales y Culturales; Psicobiología y Neurociencias; o Psicología Organizacional.
- iii. Datos de Supervisor
 1. Nombre (comenzando por apellidos)
 2. Nombre de la Institución donde presta sus servicios laborales.
 3. Nombre del área de adscripción.
 4. Cargo.
 5. Teléfono de trabajo y teléfono celular.
 6. Correo electrónico.
- iv. Datos del Asesor
 1. Nombre (comenzando por apellidos).
 2. Correo electrónico.
 3. Vo. Bo. y sello
- v. Datos del Programa
 1. Nombre de la Institución que desarrolla el programa de servicio social.
 2. Nombre de la dependencia.
 3. Nombre del programa.

*El reporte de actividades para el Premio al Servicio Social Dr. Gustavo Baz Prada es de uso específico para la participación en el premio, el mismo no podrá ser igual a un Informe Profesional de Servicio Social.

Continúa en la pág. 22



4. Clave del Programa.
- b. **Índice**
Tabla de contenido con paginación y enlaces funcionales.
 - c. **Resumen**
Mencionar breve y claramente la institución, el área de oportunidad y/o problemática, la metodología, los resultados y una pequeña conclusión, con una extensión de 150 a 250 palabras.
 - d. **Introducción**
Mencionar claramente a qué se dedica la institución; cuál es el contexto de la institución; y qué área de oportunidad y/o problemática intenta atender el programa.
 - e. **Justificación.**
Especificar por qué es un área de oportunidad y/o problemática y por qué es importante que participen los profesionales de la psicología.
 - f. **Objetivos**
Mencionar el objetivo general del programa, así como por lo menos dos objetivos profesionales, los cuales deben ser específicos, medibles (cuantitativamente y/o cualitativamente), alcanzables, relevantes y temporales.
 - g. **Marco teórico.**
Incorporar una revisión teórica sobre el área de oportunidad y/o problemática que se aborda en el programa.
 - h. **Estrategias metodológicas y/o de intervención.**
Mencionar qué herramientas o metodología se aplicaron para atender el área de oportunidad y/o problemática; es decir describir el plan de investigación, intervención, evaluación, diagnóstico, difusión, etc.
 - i. **Resultados.**
Describir los resultados, de forma **cuantitativa y/o cualitativa** con estricto apego a la metodología utilizada, respecto a:
 - i. El área de oportunidad y/o la problemática: ¿El programa de servicio social resuelve el área de oportunidad y/o problemática? ¿Qué tanto se alcanzaron los objetivos?
 - ii. Al avance del programa: ¿Cuáles fueron las contribuciones, innovaciones y/o creatividad del prestador al programa?
 - iii. La formación del alumno: ¿Cómo impactó profesionalmente el programa a la formación del prestador? ¿Qué competencias, herramientas, estrategias, conocimientos, plataformas, entre otros adquirió el prestador?
 - j. **Conclusiones y recomendaciones.**
Desde tu punto de vista ¿Cuáles son las aportaciones y/o resultados relevantes o principales del programa?
¿Cómo consideras que el programa podría mejorar con relación a...?
 - i. Las actividades académicas/profesionales
 - ii. La institución receptora
 - iii. La dependencia
 - iv. La oficina de servicio social de la institución receptora.
 - k. **Referencias**
En formato APA séptima edición 2019.
 - l. **Anexos**
Cronograma de actividades (obligatorio), imágenes, vídeos, pruebas, cuestionarios, encuestas, etc. En el caso específico de los videos no deberán durar más de 5 minutos, y se entregarán a través de un hipervínculo compartido, el vídeo deberá estar resguardado en una nube personal, y será responsabilidad del participante corroborar que el enlace sea funcional hasta el momento de la ratificación por parte del H. Consejo Técnico.

Revisado por:

Comisión Evaluadora del Premio al Servicio Social Dr. Gustavo Baz Prada 2020-2021

Código QR con el enlace del formulario para subir los archivos



Convocatorias



INVESTIGACIÓN SOBRE TOMA DE DECISIONES
Facultad de Psicología

Te invitamos a participar en una investigación dirigida a estudiantes universitarios de licenciatura o posgrado. Si completas tu participación, recibirás una remuneración económica de entre 100 y 250 pesos.

Tendrás que completar dos fases:

1. Contestar un formulario online
2. Participar en un experimento online

1. Para contestar el formulario
Te pedimos ingresar al siguiente código QR o al siguiente link <https://forms.gle/t8wCgPe52B3nojkG9> y darte unos 30 minutos para responder siguiendo las instrucciones que aparecen.

2. Para participar en el experimento
Escribe tu correo electrónico y tu disponibilidad horaria en la sección del formulario donde se solicitan. Te contactaremos para una sesión de Zoom en los próximos días.

Además...
Se rifará una tarjeta de regalo de 1000 pesos para cada 50 personas que completen las dos fases de su participación.

Investigación financiada por el Proyecto PAPBIT "Evidencia para dos teorías de la moralidad como predictoras de la conducta en dilemas sociales" (no. IA303721)
Responsable: Iwín Leenen (correo de contacto: iwini.leenen@gmail.com).



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

AMPLIACIÓN DE PLAZO DE CONVOCATORIA

Te invitamos a participar en la

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

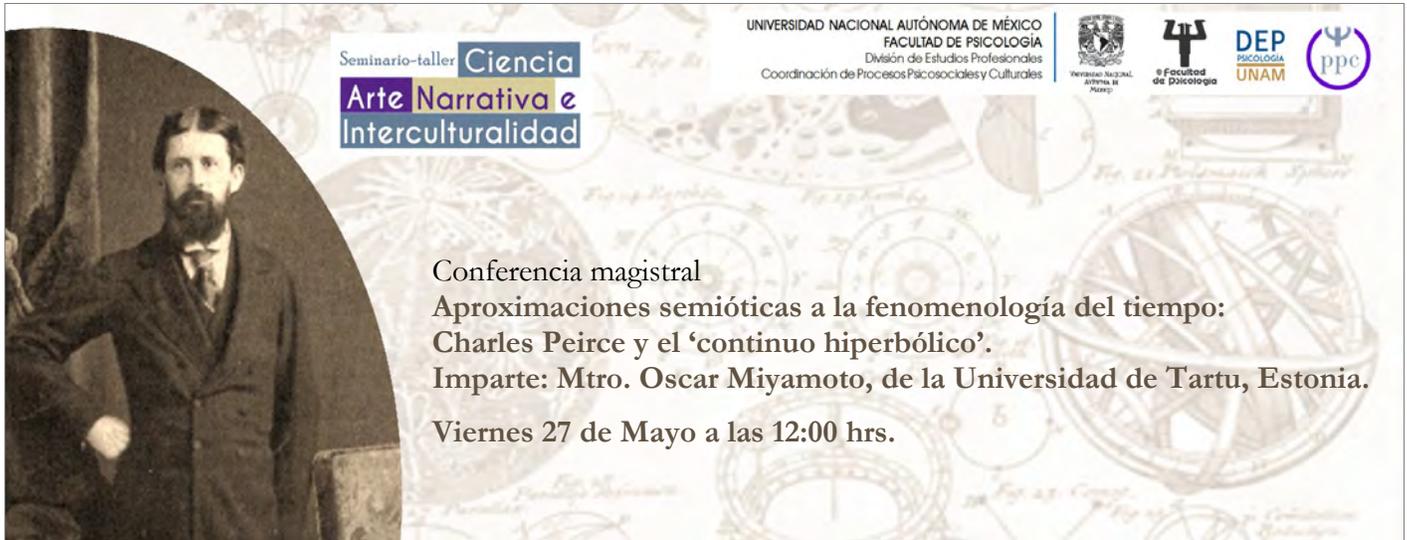
consultalgbtttiq.unam.mx

Agenda de Convocatorias

- Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones Interdisciplinaria en Ciencias y Humanidades, Instituto de Investigaciones Sociales y el Laboratorio sobre Actividades y Alternativas de Base invitan a enviar propuestas para participar en el Primer Coloquio Internacional para Jóvenes Investigadoras sobre emociones y activismos de base 2022. Tommaso Gravante, Alice Poma y Carolina Díaz Iñigo, coordinadores. Jueves 6 y viernes 7 de octubre de 2022. Mayor información: <http://www.lacab.org.mx/index.php/news/102-cfp-coloquio-2022>
- La Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud te invita a realizar tu servicio social (Diseño, implementación y evaluación de programas de práctica supervisada en psicología clínica y de la salud. Informes: coord.psic.clinicaysalud@psicologia.unam.mx
- 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 y Dra. Emilia Lucio Gómez Maqueo.

Actividades Académicas

Oprime sobre la imagen para ir al enlace.



Seminario-taller **Ciencia**
Arte Narrativa e Interculturalidad

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
División de Estudios Profesionales
Coordinación de Procesos Psicosociales y Culturales

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DEP
PSICOLOGÍA
UNAM

ppc

Conferencia magistral
Aproximaciones semióticas a la fenomenología del tiempo:
Charles Peirce y el 'continuo hiperbólico'.
Imparte: Mtro. Oscar Miyamoto, de la Universidad de Tartu, Estonia.
Viernes 27 de Mayo a las 12:00 hrs.

Agenda de Actividades Académicas

- La Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud de la Facultad de Psicología, en el marco de UNAMirada desde la Psicología, te invita a:
 - *Manifestaciones corporales de los conflictos psicológicos y el vacío mental*,
Mtro. Gerardo Mora Gutiérrez, 31 de mayo, 12:00 h.
Plataforma: Youtube: UNAMPsicologiaUDEMAT.
- Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, te invitan a los siguientes talleres. Registro: <https://forms.gle/LJEPu4DJEtKYPfFr7>
 - “Taller de club social”,
25 de mayo, 12:00 a 14:00 h.
 - “Prevención ¿Qué son las emociones?”,
25 de mayo, 14:00 a 16:00 h.
 - Taller “Activación física”,
26 de mayo, 11:00 a 13:00 h.
 - “Taller de club social”,
26 de mayo, 16:00 a 18:00 h.
 - Taller “Prevención del suicidio”,
27 de mayo, 13:00 a 15:00 h.
 - Taller “Manejo de las emociones ante el retorno a las actividades presenciales”,
27 de mayo, 17:00 a 19:00 h.
- El Área de Actividades Deportivas de la Facultad de Psicología te invita a la Conferencia sobre “Prevención de Lesiones”, por Lic. Carlos Reyes, Fisioterapeuta, Atleta y entrenador de Calistenia. Jueves 26 de mayo, 11:00 h. Auditorio “Dr. Luis Lara Tapia”, Edificio A planta baja, Facultad de Psicología. Registro: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf20ZtidwDr_Rmdv91C797S2tlvqqvqWPIXZFU_nM5hE7NO-w/viewform
- Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado e Investigación invitan a participar en el 2do. Coloquio virtual, “Práctica psicoterapéutica psicoanalítica con adolescentes”, Conferencias magistrales, Casos clínicos y ponencias. 31 de mayo, 14:00 a 19:00 h. y 1ero de junio, 9:00 a 14:00 h. y 16:00 a 19:00 h. Transmisión: Youtube UNAMPsicologiaUDEMAT. Se entregará constancia de participación. Previa inscripción: <https://bit.ly/38qJkld> •



Personas Orientadoras Comunitarias POCs

Violencia de género y su impacto en la salud mental

En muchas ocasiones utilizamos el término de violencia, pero no necesariamente tenemos claro a qué nos referimos cuando hablamos de violencia. Si bien no hay una definición universal ya que ésta puede variar en función del contexto o enfoque, una definición en el contexto de salud puede ser la que refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) donde define que la violencia es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, una persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daño psicológico, trastornos del desarrollo o privaciones.

Hablar de violencia de género y su impacto en la salud mental resulta en un tema muy amplio, sin embargo, es indispensable definir que cuando hablamos de violencia de género nos referimos a los actos que generan un daño y que pueden estar dirigidos a una persona o un grupo de personas en razón de su género. Las mujeres y niñas sufren violencia de género de *manera desproporcionada*, pero también los hombres y los niños pueden ser blanco de ella sobre todo cuando hablamos de las minorías en relación con la sexualidad.

El impacto a la salud mental en las mujeres y niñas derivado de una situación de violencia son numerosas e importan-

tes, las cuales pueden desarrollarse a corto o largo plazo, por ejemplo, la depresión, el estrés postraumático derivado de un evento perturbador como una violación sexual, física y emocional, el consumo de sustancias y en las adolescentes los trastornos de conducta. Adicional a ello, la violencia no viene sola, sino que ya viene acompañada de otras situaciones como la pobreza y desigualdad, el desempleo, los bajos logros escolares, la violencia intrafamiliar, la falta de apoyo social, las cuales repercuten en la salud mental de niñas y mujeres, pero a su vez estos factores son bidireccionales y potencian las repercusiones en la salud física y mental.

Derivado de lo anterior, todas y todos tenemos un rol para actuar, si quieres tener más información, acércate a las Personas Orientadoras Comunitarias POC's de la Facultad de Psicología y conocer las rutas de atención para la violencia de género y realizar acciones comunitarias que favorezcan la prevención de la violencia a las mujeres y niñas.

Autora: ALEJANDRA LÓPEZ MONTOYA. •



Imagen de la Organización Panamericana de la Salud tomada de https://www.paho.org/sites/default/files/2021-11/D%C3%ADaViolenciaMujer-Tarjeta_1-ESP.jpg



Personas Orientadoras Comunitarias POCs

Facultad de Psicología - UNAM

¡Conócenos! ¡Estamos para escucharte y apoyarte...!

A lo largo de este semestre 2022 -2 hemos realizado la publicación de notas sobre temas referentes a las Violencias de género y cómo éstas perpetúan los estereotipos de género y niegan la dignidad, la autodeterminación y el derecho al desarrollo de las personas, otra en la que se describe cómo la desigualdad de género y el cambio climático se relacionan proponiendo acciones hacia la *Igualdad de género hoy para un mañana sostenible, y una más en la que se describe el impacto de la violencia de género en salud mental.*

Hoy nos presentamos una vez más, queremos que nos conozcan y nos contacten.

- Somos académicas voluntarias, parte de la comunidad de la Facultad de Psicología.
- Hemos sido capacitadas y sensibilizadas en temas de violencia por razones de género por la Coordinación para la Igualdad de Género de la UNAM - CIGU.
- Deseamos ser el primer contacto ante situaciones relacionadas con violencias por razones de género. ¡Confía en nosotras!

- Activamos la escucha y actuamos bajo un Principio de Confidencialidad.
- Queremos informarte sobre los mecanismos de atención con los que la Universidad cuenta para apoyarte.
- Somos enlace con las instancias de atención de estudiantes en la Facultad.
- Estamos para escucharte, contáctanos.
- Deseamos establecer el Diálogo Comunitario, Generar Redes de Trabajo Colaborativo y Promover la igualdad sustantiva con los objetivos de prevenir/erradicar las violencias por razones de género.

Síguenos en Facebook y comparte con nosotras
@genero.psicologia.unam

Autora: ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO _POC. •

Personas Orientadoras Comunitarias

Facultad de Psicología

	 Ena Eréndira Niño Calixto ena_nino@hotmail.com	 Claudia Rafful Loera crafful@comunidad.unam.mx	 Diana Berenice Paz Trejo dianabpt@comunidad.unam.mx
	 Alejandra López Montoya alelopez.unam@gmail.com	 Azalea Reyes Aguilar azalea@neurocogcialab.org	

Creemos juntxs comunidades libres de violencia

Imagen POCs

Actividades sobre **Género**



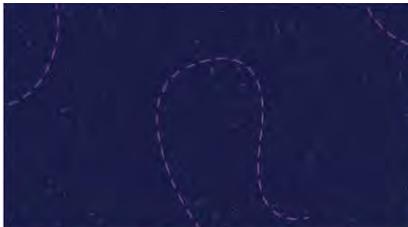
Consulta la página web para mayor información: <https://coordinaciongenero.unam.mx/>

Oprime sobre la imagen para ir a la información



Territorio, ciencia ciudadana y activismo: el medio ambiente desde la perspectiva de género

mayo 25 | 1:00 pm UTC-6



Cartas a las madres

mayo 25 | 4:00 pm UTC-6



El papel de la edad en la experiencia de la salud sexual en México y Valencia

mayo 26



Formando un espacio seguro para la población trans

junio 21 | 9:30 am UTC-6

Sabias que...

Teoría de la mente

Desde diferentes posturas teóricas, el ser humano a lo largo de la historia ha buscado explicarse en relación con la mente, y cómo ésta suscita la pregunta sobre el “ser” propio y el de otros. Dentro de la cantidad de respuestas dadas por el hombre, hay una que se denomina Teoría de la Mente, constructo teórico que ha aportado de manera significativa a la comprensión de la mente del ser humano, y que actualmente se encuentra en un creciente desarrollo.

La teoría de la mente se define como la capacidad de atribuir estados mentales a otros (Premack y Woodruff, 1978), así como entender que estos pueden diferir de los nuestros. Estos estados mentales pueden dividirse en dos componentes (Henry et al., 2015), uno afectivo, que involucra la comprensión de emociones, sentimientos o estados afectivos y un componente cognitivo. “Un individuo tiene una teoría de la mente si se atribuye estados mentales a sí mismo como a otros”.

Ángel Riviere y María Núñez (1996) citado en Echeverry (2010) han definido la Teoría de la Mente como la habilidad de atribuir mente a sí mismo y a otros, de predecir y comprender su conducta en función de entidades mentales, tales como las creencias y los deseos.

Ejemplos de Teoría de la Mente son las pruebas de “falsas creencias”, que pueden ser de primer o segundo orden. La diferencia entre unas y otras radica en la cantidad de información que el sujeto tiene que procesar para resolver el problema. En las de segundo orden la historia es más elaborada.

Ejemplo de primer orden es el caso clásico de la prueba en la que por medio de una representación se les expone a un grupo de niños y niñas de 5-6 años la siguiente situación: Estando en su habitación, Pedro guarda un juguete en una canasta y luego sale de la habitación en la cual se encontraba. Mientras él se encuentra afuera de la habitación, su hermana Ana entra en la habitación de Pedro y saca el juguete de donde lo guardó y lo pone en otro lugar. Cuando Pedro regresa a buscar su juguete, ¿A dónde creen que lo va a buscar? Los niños de esta edad dirán que lo buscará en donde él lo guardó, por lo que se dice que tienen teoría de la mente. Los niños de menor edad dirán que lo buscará donde lo guardó Ana, por lo tanto no tienen teoría de la mente.



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

Ejemplo de segundo orden. En un día caluroso de verano, Juan y María están en el parque cuando ven llegar al camión de los helados. Como no llevan dinero María decide ir por él a su casa. Al cabo de unos minutos Juan ve que el heladero pone en marcha su camión. Al preguntarle a dónde va, el heladero le contesta que va a la zona de la iglesia porque en el parque hay poca gente. Cuando el heladero va hacia la iglesia María lo ve desde la puerta de su casa y le pregunta a dónde va; así, María también se entera de que va hacia la iglesia. Por su parte, Juan que no sabe que María ha hablado con el heladero va a buscarla a su casa, pero no la encuentra. El papá de María le dice que se ha ido a comprar un helado. ¿Dónde piensa Juan que María habrá ido a buscar al heladero?

Referencias:

- Gómez Echeverry, Isabel (2010). Ciencia Cognitiva, Teoría de la Mente y autismo. *Pensamiento Psicológico*, 8(15),113-123
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind?. *Behavioral and brain sciences*, 1(04), 515-526.

Elaboró: LIC. ABRAHAM CASTRO ROMERO, Técnico Académico.
Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”,
Edif. E, Planta Baja. 555622245.
cedoc.psicologia@unam.mx •

La reducción de residuos sólidos: una tarea pendiente

Hacia mediados de los años noventa en México emerge un fuerte interés por la creciente generación de los residuos sólidos, ya que las fallas en su separación, recolección y disposición final generan impactos a la salud y al medio ambiente (Castro y Pérez, 2009; ITESO-Greenpeace 2021), para hacer frente a ello se han promulgado leyes que permitan regular dicho problema, como la Ley de Residuos Sólidos del Distrito Federal (2003) en donde en su artículo 24 se señala que toda persona es responsable de separar, reducir y evitar en lo posible la generación de residuos sólidos, así como fomentar la reutilización y el reciclaje, ley que aunque no actualizada sigue vigente.

Apoyados en dicha normatividad y en un movimiento que a nivel mundial se ha dado para enfrentar el problema de los residuos sólidos, la Secretaría del Medio Ambiente de la CDMX (2021) promueve el programa denominado basura cero a través del cual se pretende involucrar a la ciudadanía concientizándola de que la tarea de manejo de los residuos debe ser una responsabilidad extendida desde el origen, en el caso de los hogares, el programa trata de incidir en los hábitos de consumo, en evitar los materiales de un solo uso particularmente los que no cuentan con un sistema de retorno, así como en la reducción del desperdicio de alimentos, a través de campañas que intentan elevar la cultura ambiental en la sociedad en general. Sin embargo, es necesario revisar si ello es suficiente para lograr los objetivos del programa, de ahí la necesidad de apoyarse en el trabajo interdisciplinario, el campo de la Psicología Ambiental es un área que puede contribuir, ejemplo de ello puede consultarse en investigaciones sobre: conducta proambiental (López, 2015), o bien en la revisión de aquellas estrategias de intervención que pueden ser más efectivas para disuadir a la población para participar en el reciclamiento de los residuos sólidos (Varotto & Spagnolli, 2017).

Respecto al cambio de hábitos de consumo, tarea nada fácil, lo que se pretende es que el consumo se realice de manera responsable, sensibilizando a la población de no dejarse llevar por los efectos comerciales en donde se promueve la adquisición de más de lo necesario, así como promover compras más amigables con el medio ambiente, es decir optar por artículos que han disminuido el uso de recursos naturales para producirlos (ITESO-Greenpeace, 2021).

Algunos ejemplos de acciones de reducción de residuos sólidos son: EVITAR la compra de productos de un solo uso, de bolsas de plástico, de productos con muchas envolturas,



<https://basuracero.cdmx.gob.mx/>

comprar alimentos innecesarios, entre otras. Otros ámbitos en los que podemos contribuir a reducir los impactos ambientales son el ahorro de consumo de agua o de energía y disminuir el uso del automóvil.

¿Tú que estás haciendo para reducir?

Referencias

- Castro, R. y Pérez, R. (2009). *Ambiente y salud*. En R. Castro y R. Pérez (Eds), *Saneamiento rural y salud. Guía para acciones a nivel local* (pp. 10-27). Guatemala: Organización Panamericana de la Salud [OPS]. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52823>
- Gaceta Oficial del Distrito Federal (2003, 22 de abril). Ley de Residuos Sólidos del Distrito Federal. En *Gaceta oficial del Distrito Federal*. Ciudad de México: Gobierno del Distrito Federal (pp. 2-20). Recuperado de <http://maypa.mx/wp-content/uploads/2019/09/LEY-O7.pdf>
- ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara-Greenpeace México (2021). *Reporte de investigación. El consumo en México y sus impactos en el cambio climático: ¿Cómo avanzar hacia el consumo responsable?*. México: ITESO- Greenpeace México. Recuperado de <https://consumoresponsable.greenpeace.org.mx/>
- López, E. (2015). *Propuesta pedagógica de educación ambiental para incidir en los conocimientos y actitudes respecto a los residuos sólidos en estudiantes de bachillerato* (Tesis de maestría inédita). Universidad Pedagógica Nacional; Ciudad de México, México.
- Varotto, A. & Spagnolli, A. (2017). Psychological strategies to promote household recycling. A systematic review with meta-analysis of validated field interventions. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 168-188. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.03.011>
- DRA. ELIZABETH LÓPEZ CARRANZA, Tutora del Programa de Maestría con Residencia en Psicología Ambiental.
- Responsable: DRA. PATRICIA ORTEGA ANDEANE, División de Estudios de Posgrado e Investigación. ●

Acciones para cuidar el medio ambiente

Contaminación auditiva

Existen pocas ciudades que han llevado a cabo acciones para disminuir y evitar los efectos provocados por el ruido. La cotidianidad en las ciudades genera ruido producto de autobuses, vehículos privados y música producida por los negocios en su afán de atraer clientela.

Alfie Cohen muestra la importancia de la “ciudad caminable” como un mecanismo para la reducción del ruido, para ello se analizaron los niveles de ruido generados en algunas calles del Centro Histórico de la Ciudad de México y después transformarlas a un uso peatonal.

El plan estratégico de la Ciudad de México 2019 contempla mejorar la calidad de vida, reducir desigualdades sociales, disminuir emisiones de gases contaminantes y fuentes de ruido.

La contaminación auditiva es una situación presente en las ciudades desde sus orígenes, pero con el incremento de la población ésta se ha acentuado, por ello es importante identificar sus fuentes, tomar acciones para evitar daños a nuestro organismo.

Fuentes:

Alfie Cohen, M y Salinas Castillo, O. (2017). Ruido en la ciudad. Contaminación auditiva y ciudad caminable. *Estudios demográficos y urbanos*, 32(1), 65-96. Recuperado en 11 de mayo de 2022.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102017000100065&lng=es&tng=es.

Gobierno de la Ciudad de México, Secretaría de Movilidad (2019). *El plan estratégico de la Ciudad de México 2019*. México.

Secretaría de Protección Civil, *Folleto Contaminación acústica en la Ciudad de México*. México. Recuperado de :

http://proteccioncivil.gob.mx/work/models/ProteccionCivil/swbcalendario_ElementoSeccion/169/CONTACUS.PDF

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



<https://www.gob.mx/conanp/articulos/dia-mundial-de-la-descontaminacion-acustica>

CLIMATÓN 2022

UNAM





Concurso
Climatón UNAM 2022

Generar conciencia ante la emergencia climática
Del 25 de julio al 10 de septiembre

El Climatón UNAM es un llamado a la acción colectiva para crear conciencia ante la emergencia climática y dar visibilidad a la crisis socioambiental en México.

Buscamos:

- Promover acciones colectivas.
- Visibilizar la emergencia climática en las grandes ciudades de la República Mexicana.
- Crear propuestas para espacios públicos urbanos.
- Diseñar ideas creativas, innovadoras y viables.

Convocatoria abierta hasta el 13 de junio de 2022 a las 23.59 horas de la CDMX. Pueden participar equipos de tres a cinco personas entre 16 y 25 años de edad.

Envíen su postulación a climatón@revistadelauniversidad.mx



culturaUNAM

Consulta la convocatoria en
www.climaton.unam.mx/convocatoria/



Comité organizador: la *Revista de la Universidad de México*, el Programa de Investigación en Cambio Climático (PINCC), la Red Universitaria de Cambio Climático (REDUCC), la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad (COUS), la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO), la Dirección General de Servicios Generales y Movilidad (DGSGM), UNIVERSUM, el Aula del Futuro del Instituto de Ciencias Aplicadas y Tecnología, el Instituto de Investigaciones Jurídicas, el Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC) y UNICEF.



DIVISIÓN DE
EDUCACIÓN
CONTINUA

Oferta académica

Oprime sobre la actividad para acceder al registro.

TALLERES

- Control emocional: enojo. *Lic. Araceli Flores Ángeles*, 22 de junio de 2022 de 16:00 a 20:00 h. Dirigido a psicólogos, médicos, enfermeras, trabajadores sociales y áreas afines a la salud, público en general e interesados en el tema. Plataforma zoom. Registro en: <https://forms.office.com/r/f9uMWsaPKd>
- ¿Qué me motiva para desempeñarme bien en el ámbito laboral? *Lic. Ivonne Osorio De León*, 24 y 25 de junio de 2022 de 17:00 a 20:00 h. Dirigido a toda persona que esté interesada en conocer sobre el tema. Plataforma zoom. Registro en: <https://forms.office.com/r/190uAuGj72>

CURSOS

- Técnicas para la entrevista laboral. *Lic. Ivonne Osorio De León*, 4, 11 y 18 de junio de 2022 de 16:00 a 20:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología. Plataforma zoom. Registro en: <https://forms.office.com/r/P5wLFN6QJV>
- Evaluación de conductas adictivas. *Lic. Araceli Flores Ángeles*, 8 de junio de 2022 de 16:00 a 20:00 h. Dirigido a licenciados en psicología. Plataforma zoom. Registro en: <https://forms.office.com/r/GM35JLFNKv>
- Técnicas cognitivo-conductuales de primera, segunda y tercera generación. *Dra. Araceli Flores León*, 9, 16, 23 y 30 de junio; 4, 11 y 18 de agosto de 2022 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. Registro en: <https://forms.office.com/r/vGytDDP6mU>

CONFERENCIA

- Criterios y estrategias de funcionalidad familiar ante la nueva normalidad. *Mtra. Gloria Romero Carbajal*, 24 de junio 2022, duración 2 horas. Horario: 18:00 a 20:00 h. Dirigido a público en general e interesados en el tema. Plataforma zoom. Registro en: <https://forms.office.com/r/0kEfC3CqFa>

DIPLOMADO CON OPCIÓN A TITULACIÓN

- Gestión estratégica del talento humano (R.H.) y competencias laborales. *Lic. Humberto Patiño Peregrina*, inicia 30 de junio de 2022 y termina 28 de enero de 2023. Duración 240 horas. Horario: jueves de 16:00 a 21:00 horas y sábados de 9:00 a 14:00 horas. 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).
- 15% de descuento para grupos de 3 personas inscritos a la misma actividad académica.●

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

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.

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

¡Es muy sencillo!

¿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 hayas la guardia! Mantén un nivel de responsabilidad, control en todo y puntualidad de ser necesario, para poder cumplir con el deber de la comunidad universitaria.

1. **RESPONDE** el cuestionario en el enlace salud.covid19.unam.mx o en la app.
2. **DIARIAMENTE** Responde las preguntas de seguimiento. Te tomará 1 minuto.

Te tomará solo 5 minutos la primera vez.

DISPONIBLE EN: o en el siguiente enlace: salud.covid19.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).

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

Libros a la venta

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

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. 340 correspondiente al 25 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.