



GACETA



DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

Opinión del H. Consejo Técnico sobre la oportunidad de la reanudación del proceso de designación de la directora o director de la Facultad

El pasado 3 de agosto de 2020 la Junta de Gobierno de la UNAM informó, a través del boletín UNAM-DGCS-2020-634¹, sobre la paulatina reanudación de los procesos de designación de autoridades universitarias que debieron haberse realizado en el primer semestre del año 2020 y desde el 30 de marzo quedaron suspendidos con motivo de la emergencia sanitaria por COVID-19. Conforme la interpretación de la Oficina de la Abogacía General, por efectos de la emergencia sanitaria, las fechas y plazos de dichas designaciones quedaron sin efecto. Uno de dichos procesos es el de la designación de la directora o director de la Facultad de Psicología para el periodo 2020-2024.

Con la intención de realizar los procesos de auscultación y consulta de las comunidades y las designaciones correspondientes tan pronto como las condiciones lo permitieran, la Junta de Gobierno se dijo atenta a la evolución de la situación sanitaria. Ante la reanudación paulatina de actividades académicas en las facultades, escuelas e institutos involucrados, en coordinación con el rector de la Uni-

versidad (dada su atribución legal para la conformación previa de las ternas respectivas), la Junta de Gobierno señaló que formulará y difundirá el nuevo calendario para las designaciones señaladas, procurando minimizar los retrasos y permitiendo la más amplia participación posible de las comunidades.

En función de lo anterior, mediante oficio, el Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, secretario general de la UNAM, solicitó conocer la opinión del Consejo Técnico de la Facultad de Psicología acerca de los plazos más adecuados para la reanudación del proceso de designación de la persona que asumirá la Dirección de la entidad para el periodo 2020-2024. Para atender este único punto, se convocó a una sesión extraordinaria remota de

dicho Consejo el miércoles 5 de agosto del presente.

En dicha sesión, y de manera unánime, la opinión del pleno del Consejo Técnico fue en el sentido de posponer el proceso de designación hasta que se den mejores condiciones, a fin de propiciar una mayor participación de la comunidad. En la misma sesión, los consejeros solicitaron conocer la etapa en la que se encuentra el proceso de designación y expresaron su deseo de contar con la certidumbre de que este proceso concluirá dentro del curso del presente año, todo lo cual ha sido informado formalmente al Dr. Lomelí por la Dra. María Emilia Lucio y Gómez Maqueo, directora interina de la Facultad y presidenta del H. Consejo Técnico. ●

¹ https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_634.html

• CONTENIDO •

Experiencias y reflexiones sobre la salud mental en personas mayores durante y después del confinamiento en Uruguay, Argentina y Chile durante la pandemia por Covid-19	2
Manejo del Estrés en Personal de Salud durante la Pandemia por COVID-19	3
Reflexiones sobre la práctica clínica en tiempos de covid-19	5
S.O.S. los cuentos y manejo de emociones en niños y niñas durante la contingencia por COVID-19	6
Separación y Disposición de Residuos de Manejo Especial para la Nueva Normalidad	7

Experiencias y reflexiones sobre la salud mental en personas mayores durante y después del confinamiento en Uruguay, Argentina y Chile

La División de Educación Continua de la Facultad de Psicología, en su continuo compromiso de atender las temáticas que surgen a consecuencia de la pandemia global ocasionada por el COVID-19, llevó a cabo el pasado 24 de junio de 2020 el primer Conversatorio Latinoamericano denominado: “Experiencias y reflexiones sobre la salud mental en personas mayores durante y después del confinamiento en Uruguay, Argentina y Chile.”

La presencia de la actual contingencia sanitaria ha llevado a retomar actores importantes dentro de nuestras sociedades, que previamente habían sido desplazados por el ritmo de vida moderno, especialmente en Latinoamérica los adultos mayores han sido la población de alto riesgo ante el COVID-19 y por lo tanto el sector social más bombardeado de información por parte de los medios de comunicación masivos. La salud mental en el adulto mayor debe ser un factor importante para considerar debido a la presencia de crisis emocionales, ansiedad, depresión y entre

otras más que ponen en mayor riesgo a esta población tan fundamental.

El conversatorio Latinoamericano: “Experiencias y reflexiones sobre la salud mental en personas mayores durante y después del confinamiento en Uruguay, Argentina y Chile”, contó con la valiosa participación de la Lic. Ingrid Pamela Fergusson Cárdenas acompañándonos desde Chile, la Lic. Desirée Ambielle Altamirano desde Uruguay, la Lic. Selena Gloria Farías desde Argentina; todas ellas con conocimientos y estudios profesionales en la Psicogerontología. La moderación corrió por parte del Lic. Cuauhtémoc Sánchez Vega,



Lic. Cuauhtémoc Sánchez .
Captura de pantalla de Facebook Live

experto especialista de la DEC y de la Facultad de Psicología de la UNAM. Este Conversatorio Latinoamericano fue dirigido a todos los profesionales de la psicología e interesados en la temática Psicogerontológica. La transmisión llegó a más de 2,500 reproducciones a lo largo y ancho de la República Mexicana y de Centroamérica a través de las plataformas virtuales ZOOM y Facebook Live.

Hacemos la invitación a todos los profesionales de la psicología y áreas a fines para ver esta y más actividades, como conferencias y conversatorios a través de nuestra página de Facebook: División de Educación Continua, Psicología UNAM, y seguirnos a través de nuestra página web <http://dec.psicol.unam.mx> para conocer nuestra oferta académica y no perderse de todas las actividades programadas para toda la comunidad de la psicología.

La DEC está más cerca que nunca de la sociedad mexicana y de todos los psicólogos del país brindando actividades académicas de



Las licenciadas Ingrid Pamela Fergusson Cárdenas, Desirée Ambielle Altamirano y Selena Gloria Farías. Captura de pantalla de Facebook Live

Manejo del Estrés en Personal de Salud durante la Pandemia por COVID-19

La pandemia por COVID-19 ha alterado la vida de millones de personas alrededor del mundo. Los más afectados han sido los individuos infectados con este virus y por supuesto, la primera línea de batalla: el personal de salud.

Al ser una crisis de salud pública global y por su carácter inmediato, las labores del sector salud en diversos países han incrementado hasta su máxima capacidad. Esto en consecuencia, ha provocado que los niveles de estrés en el personal de salud aumenten a niveles perjudiciales.

Debido a esto, el pasado 12 de junio de 2020, el Dr. Juan José Sánchez Sosa, Profesor Emérito de la Facultad de Psicología de la UNAM, impartió la videoconferencia titulada “Manejo del Estrés en el Personal de Salud durante la Pandemia por COVID-19”. El académico de la UNAM expuso un compilado de los resultados más recientes de investigación científica en psicología provenientes de catorce países acerca de los retos en salud mental que se están presentando en el ámbito hospitalario por esta pandemia.

De acuerdo con las investigaciones citadas por el Dr. Sánchez Sosa, se han identificado tres tipos de factores de riesgo que interactúan entre sí e influyen en la aparición de malestar psicológico: ambiente laboral, factores personales y psicológicos y el ambiente sociocultural.

En la primera agrupación de variables, se hace referencia a las fallas en el clima organizacional del ambiente de trabajo. Una comunicación poco clara, insuficientes medidas de precaución contra contagios, inaccesibilidad a suministros y equipo adecuado



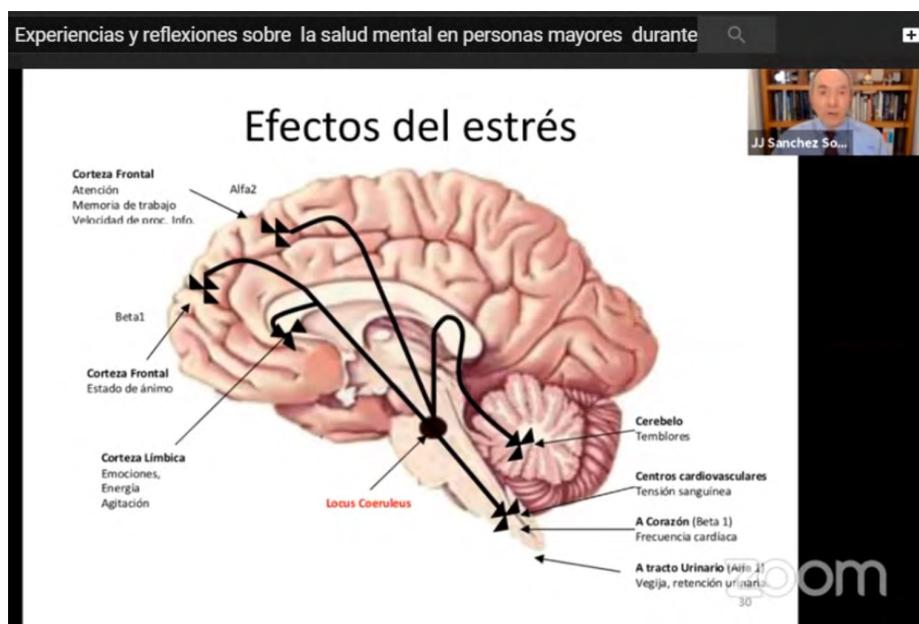
La Dra. Rebeca Robles presenta al Dr. Sánchez Sosa en la videoconferencia. Captura de pantalla video UDEMAT

para tratar pacientes infectados y la falta de capacitación del personal sobre protocolos específicos para la atención de enfermedades infecciosas; han sido las más reportadas en aumentar el estrés en el personal de salud.

Con respecto a los factores personales y psicológicos, el investigador de la UNAM mencionó que el personal más vulnerable a que sus niveles de estrés se eleven son quienes tienen las siguientes características: vivir con niños pequeños, un familiar infecta-

do, menor ingreso económico y comorbilidades físicas que los hacen vulnerables. Sobre todo, se verán afectados quienes ya padecen algún tipo de trastorno psicológico, usan sustancias adictivas como forma de afrontamiento al estrés, o que cuentan con antecedentes largos de angustia o malestar emocional o que se perciben con una escasa autoeficacia.

Por último, dentro de los factores socioculturales, el estigma y discriminación hacia el personal de salud que trata a los pacientes infectados, añade



Captura de pantalla video UDEMAT

Continúa en la pág. 4

Viene de la pág. 3

un peso adicional al malestar emocional, pudiéndose sentir rechazados por su entorno más próximo.

El Dr. Sánchez Sosa propuso con base en los datos reportados en las investigaciones algunas acciones que puedan implementarse para ayudar a manejar el estrés en este tipo de población. En el ambiente de trabajo, el tener pausas breves de sus tareas clínicas, entrenamiento eficaz de protocolos de atención a enfermedades infecciosas, la protección del personal para evitar contagios y el acceso a intervenciones psicológicas adaptadas

al personal de salud; son opciones viables que el sector salud puede adoptar. También se aconseja que el personal de salud tenga un buen apoyo entre pares y superiores, así como contacto con sus familiares.

Las intervenciones psicológicas han resultado específicamente favorables para mejorar el malestar psicoemocional, específicamente las intervenciones cortas, adaptadas al tiempo y forma de trabajo del personal de salud y que están basadas en evidencia científica. Dado a esto, el Dr. Sánchez Sosa concluyó su video-

conferencia proporcionando lo siguientes datos de contacto que ofrecen ayuda psicológica a distancia a esta población:

- Proyecto SAMEPS “Cuidando a quien nos cuida”
Página web: <https://smpersonaldesalud.wixsite.com/sameps>

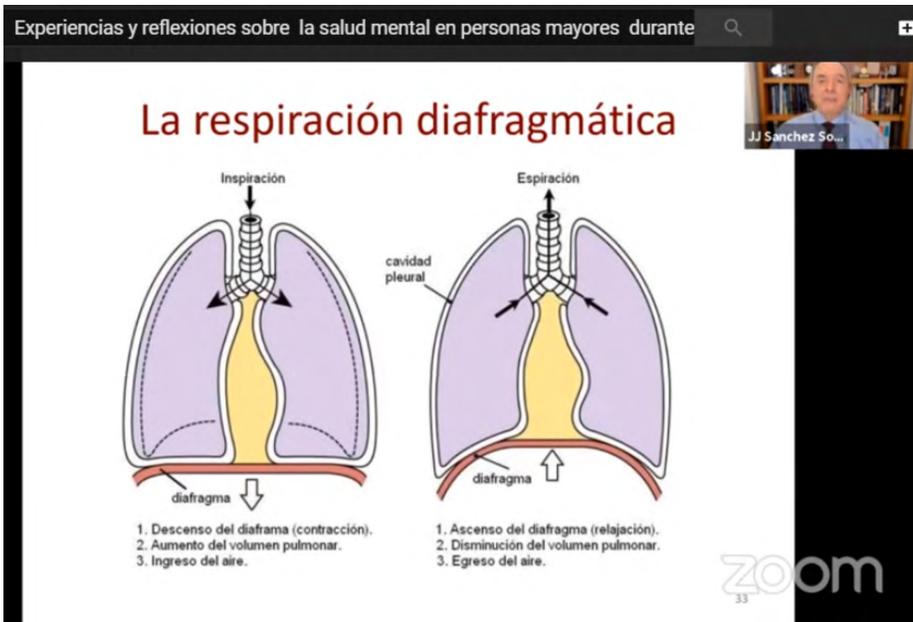


Correo electrónico:
sm.personaldesalud@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/Salud-Mental-en-Personal-de-Salud-Sameps-108573247291768>



Se agradece la colaboración de Andrés Melchor Audirac para la elaboración de esta nota.



Captura de pantalla video UDEMAT

#educatic se reinventa!
En 2020 será virtual

Espera más información sobre fechas y modos de participación

<https://encuentro.educatic.unam.mx/>

6° Encuentro universitario de mejores prácticas de uso de TIC en la educación
#educatic2020
La labor docente a partir de la contingencia
Octubre, 2020

Reflexiones sobre la práctica clínica en tiempos de covid-19

Ante el contexto de la pandemia global ocasionada por el virus COVID-19, la psicología se ha enfrentado ante nuevos retos para su estudio y su aplicación, es por este motivo que la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología en su continuo compromiso de atender estos nuevos retos a implementado una serie de conferencias gratuitas dirigidas al público en general.

El pasado 5 de junio del presente año se llevó a cabo la conferencia "Reflexiones sobre la práctica clínica en tiempos de covid-19" la cual fue impartida por la Mtra. Laura Graciela Laguna Lamas donde se abordó la importancia de que los participantes pudieran identificar y analizar la práctica clínica a partir del contexto actual, además de reflexionar sobre la técnica y plantearse alternativas para su futura aplicación desde una perspectiva psicodinámica. Esta conferencia llegó a más de 4,600 personas entre las plataformas ZOOM y Facebook Live.

Así mismo, el 19 de junio del presente año se llevó a cabo la conferencia "Alternativas para enfrentar la violencia de pareja durante el

confinamiento" la cual fue impartida por la Mtra. Laura Graciela Laguna Lamas donde se abordó la importancia de que los participantes pudieran identificar y analizar los hilos conductuales de la violencia en la pareja, su asimilación y has como esta llega ser reproducida por aquella o aquel que sufre violencia. Esta conferencia llegó a más de 3,400 personas entre las plataformas ZOOM y Facebook Live.



La Mtra. Laura Graciela Laguna.
Captura de pantalla de Facebook Live

Hacemos la invitación a todos los profesionales de la psicología y áreas a fines para seguimos en todas nuestras redes sociales como División de Educación Continua, Psicología UNAM. Además de seguimos a través de nuestra pagina web <http://dec.psicol.unam.mx> para conocer nuestra oferta académica

y no perderse de todas las actividades planeadas para toda la comunidad de la psicología.

Recuerda que nuestra nueva programación académica en línea esta disponible y podrás hacer efectivo tu cupón al 2x1 en todos los cursos y talleres. ¡No te quedes fuera, y sigue preparándote con la DEC!

La DEC está más cerca que nunca de la sociedad mexicana y de todos los psicólogos del país brindando actividades académicas de primer nivel y de alto impacto. ●



Captura de pantalla de Facebook Live



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



A la comunidad de la Facultad de Psicología puede consultar en la página web www.psicologia.unam.mx

PROTOCOLO DE CONTROL DE ACCESO
LIMITADO PARA ACTIVIDADES
ESENCIALES ANTE LA PANDEMIA DE
COVID-19 (SEMÁFORO ROJO)

junio de 2020



ACTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA
EXTRAORDINARIO LOCAL DE SEGURIDAD Y
PROTECCIÓN 2020
(PELSP20)

JUNIO 2020



S.O.S. los cuentos y manejo de emociones en niños y niñas durante la contingencia por COVID-19

Ante el contexto de la pandemia global ocasionada por el virus COVID-19, la psicología se ha enfrentado ante nuevos retos para su estudio y su aplicación, es por este motivo que la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología en su continuo compromiso de atender estos nuevos retos a implementado una serie de conferencias gratuitas dirigidas al público en general.

El pasado 23 de abril del presente año se llevó a cabo la conferencia "S.O.S Los cuentos y manejo de emociones en niños y niñas durante la contingencia por COVID-19" la cual fue impartida por la Dra. Carime Hagg Hagg donde se abordó la importancia de que los participantes pudieran identificar y analizar la práctica clínica a partir del contexto actual, además de reflexionar sobre la técnica y plantearse alternativas para su futura aplicación desde una perspectiva psicodinámica. Esta conferencia llegó a más de 4,600 personas entre las plataformas ZOOM.

Así mismo el pasado 2 de junio se llevó a cabo el segundo conversatorio

con motivo de la conmemoración al día del psicólogo que se tituló "Desafíos de la psicología desde la perspectiva educativa, social y de las neurociencias, después del covid-19" con la participación de la Mtra. María Susana Eguía Malo, Dr. Hugo Sánchez Castillo y el Dr. Carlos Arturo Rojas Rosales, esta jornada de conversatorios virtuales dirigida a todos los profesionales de la psicología ha llegado a más de 12,300 reproducciones a lo largo y ancho de la república mexicana y de Centroamérica a través de las plataformas virtuales ZOOM y Facebook Live.

Hacemos la invitación a todos

los profesionales de la psicología y áreas a fines para seguirnos en todas nuestras redes sociales como División de Educación Continua, Psicología UNAM. Además de seguirnos a través de nuestra pagina web <http://dec.psicol.unam.mx> para conocer nuestra oferta académica y no perderse de todas las actividades planeadas para toda la comunidad de la psicología.

La DEC está más cerca que nunca de la sociedad mexicana y de todos los psicólogos del país brindando actividades académicas de primer nivel y de alto impacto. ●



La Mtra. María Susana Eguía Malo, el Dr. Hugo Sánchez Castillo y el Dr. Carlos Arturo Rojas Rosales
Captura de pantalla de Facebook Live

 <p>CON - CIENCIA Psicología y Sociedad</p> <p>Lunes, 18 h / Retransmisión 96.1 FM / Jueves, 19 h 860 AM</p>	<p>Radio UNAM y la Facultad de Psicología presentan</p> <p>Tema: <i>Apego infantil y desarrollo emocional</i></p> <p>Invitado: <i>Dr. Fernando Salinas Quiroz</i></p> <p>Conductora: <i>Tania E. Rocha Sánchez</i></p> <p>Retransmisión: 17 de agosto de 2020</p> <p>www.radio.unam.mx</p>	<p>Tema: <i>Competencias laborales actuales</i></p> <p>Invitada: <i>Dra. Alejandra García Saisó</i></p> <p>Conductora: <i>Mariana Gutiérrez Lara</i></p> <p>Retransmisión: 24 de agosto de 2020</p> 
--	---	--

Separación y Disposición de Residuos de Manejo Especial para la Nueva Normalidad

Al igual que el Programa de Manejo Adecuado de Residuos de Ciudad Universitaria, la Unidad de Gestión de Residuos (UGR) de la Facultad de Psicología está comprometida con el regreso a la Nueva Normalidad de la comunidad universitaria en nuestra entidad.

Los materiales que se han utilizado como equipo de protección personal (EPP) para la prevención del contagio del virus SARS-CoV-2, causante de la

enfermedad COVID-19, representan un posible eslabón en la cadena de transmisión epidemiológica, al convertirse en Residuos de Manejo Especial (RME).

Por lo anterior, es importante separar y disponer adecuadamente estos residuos, además de adoptar las medidas de seguridad sanitaria que la Unidad de Gestión de Residuos de la Facultad de Psicología recomienda. Estas medidas benefician a toda la

comunidad de la Facultad que está en contacto, para evitar posibles brotes y para que tome sus medidas el personal que manipula estos materiales luego de su uso.

M. en I. Christian Axel Delgado López
 Correo: residuos.psicologia@unam.mx
 Responsable de Residuos
 Unidad de Gestión de Residuos
 Facultad de Psicología

CRITERIOS DE SEPARACIÓN Y DISPOSICIÓN DE RESIDUOS DE MANEJO ESPECIAL (RME) PARA LA NUEVA NORMALIDAD

Para el regreso a la Nueva Normalidad por el virus del SARS-CoV-2 causante del COVID-19, algunas cosas han cambiado con nuestros residuos:

- ### 1 ¿Qué ha cambiado con mis residuos?

Nuestros residuos de Equipo de Protección Personal (EPP) pueden convertirse en un punto de transmisión o contagio del virus y deben separarse del resto de nuestros residuos de manejo especial (RME), durante cualquier foco del semáforo epidemiológico.
- ### 2 ¿Cuáles residuos de manejo especial?

El equipo de protección personal (EPP) que utilizamos para evitar contagiarnos:

 - Cubrebocas
 - Guantes
 - Pañuelos desechables
 - Caretas
- ### 3 ¿Qué debo hacer con ellos?

La Facultad de Psicología tendrá disponible un contenedor en la entrada, exclusivo para disponer estos residuos. Sigue estos pasos cuando decidas deshacerte de ellos:

 - Rompe tu residuo (guantes, cubrebocas o careta)
 - Depositálo en el contenedor exclusivo
 - Aplicate gel antibacterial y colócate tu nuevo EPP
- ### 4 ¿La disposición de estos residuos cambia en los laboratorios?

Separa estos residuos especiales (EPP) en una bolsa transparente diferente a la que contiene tus otros residuos (rociarlos con alguna solución sanitizante disminuye riesgos). Comunica al responsable de residuos cuando esta bolsa exclusiva llegue al 80% de su capacidad, como lo harías con los demás residuos.

NOTA: Para mayor información, consulta el documento "Criterios para la separación y disposición de residuos de manejo especial para la nueva normalidad" en la página oficial de la Facultad de Psicología (<http://www.psicologia.unam.mx/>) > Investigación > Manejo Adecuado de Residuos o solicítalo al correo: residuos.psicologia@unam.mx. Elaborado por: Unidad de Gestión de Residuos (UGR) FP, Responsable: M. en I. Christian A. Delgado López.



Salud Mental en Profesionales de la Salud

Cuidando a quien nos cura

El proyecto "SAMEPS" del Programa de Medicina Conductual de la División de Estudios de Posgrado e Investigación de la Facultad de Psicología de la UNAM, tiene el objetivo de brindar asesoramiento psicológico gratuito a profesionales de la salud, estudiantes y trabajadores de cualquier servicio y especialidad

Para acceso al servicio basta lo siguiente:

Responder un breve cuestionario y brindar su consentimiento para ser contactado por un psicólogo en:

<https://forms.gle/Q6qV7qBYfYBo2xyN7>

En un lapso no mayor a 24 horas se pondrá en contacto vía telefónica un psicólogo en horarios que el usuario solicite.

Para atención inmediata contactar vía facebook @Salud Mental en Profesionales de la Salud "Sameps" o e-mail sm.personaldesalud@gmail.com

O ingresando al sitio web

<https://smpersonaldesalud.wixsite.com/sameps>

donde encontrará materiales de apoyo sobre técnicas psicológicas y regulación del estrés



Programa de Estímulos al Desempeño de Personal Académico de Carrera de Medio Tiempo para el Fortalecimiento de la Docencia (PEDPACMeT)



A los académicos de la Facultad con nombramiento de profesor de carrera o técnico académico de medio tiempo y que cuenten con una antigüedad mínima de cinco años en la UNAM, se les invita a participar en el Programa de Estímulos al Desempeño de Personal Académico de Carrera de Medio Tiempo para el Fortalecimiento de la Docencia (PEDPACMeT).

Para mayor información consulte la Convocatoria y las Normas de Operación.

<https://dgapa.unam.mx/index.php/estimulos/pedpacmet>

O al correo de Secretaría General: estimulos.psicologia@unam.mx

COUNSELING PSICOLÓGICO

SALUD MENTAL EN PROFESIONALES DE LA SALUD (SAMEPS)

EL COUNSELING PSICOLÓGICO

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020), es una práctica de especialistas en salud mental que se centra en el apoyo psicológico breve a nivel personal y social.



PSICÓLOGOS CONSEJEROS

Ayudan con problemas de salud emocional, mental y en situaciones de crisis, además, proporcionan evaluación, diagnóstico y tratamiento de los síntomas psicológicos más graves.

EN SAMEPS

Brindamos counseling psicológico gratuito a distancia a profesionales de la salud (médicos, enfermeras, estudiantes o trabajadores) que viven situaciones de estrés como resultado de la emergencia sanitaria por COVID-19.



PUEDES CONTACTARNOS EN:
SITIO WEB

[HTTPS://SMPERSONALDESALUD.WIXSITE.COM/SAMEPS](https://smpersonaldesalud.wixsite.com/sameps)



SAMEPS

PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL

A partir de marzo hemos vivido situaciones personales y sociales inéditas y todo por un virus que nos ha venido a trastocar la vida cotidiana. En esta ocasión abordaremos información básica sobre este “coronavirus” y las medidas implementadas para evitar su contagio.

En la siguiente emisión, el tema versará sobre el impacto psicológico que ha tenido el aislamiento y el distanciamiento social.

Pongamos alto al Coronavirus

Sigue estas medidas para frenar su propagación

Lava tus manos frecuentemente por **30 segundos**

Usa **cubrebocas** en lugares públicos. Al **estornudar** usa el ángulo interno del brazo **¡Nunca con las manos!**

Usa gel antibacterial un **70%** de grado de alcohol

¡Quédate en casa!
Solo sal a cosas esenciales

Al salir manten una **distancia de 1.50 m** con otras personas

prosexhum_unam

Fuente: OMS
Elaborado por: Psic. Emily Hernández
Supervisora: Ena Niño Calixto



Psicología positiva vs positividad despectiva

La positividad despectiva se expresa en muchas frases comunes que tienen la intención de dar apoyo y ánimo, o acallar preocupaciones, pero muchas veces provocan lo contrario: no sentirse escuchados, ser incomprendidos, ignorados, frustrados, sin apoyo, solos y sin solución: “todo estará bien”, “al menos no perdiste x ...”, “agradece que ahora tienes tiempo para ...”, “¡Piensa en positivo!”, “da gracias por lo que tienes”, “no estás sólo en el confinamiento”, “esto no va a durar para siempre”, “tú eres una persona inteligente”, “si cambiaras tu actitud, te sentirías mejor”; responder a la angustia de alguien con una actitud alegre y positiva, se define como positividad despectiva o tóxica.

Los problemas y temores en torno a lo que se deriva de peligros y riesgos, como: catástrofes; la pérdida de empleo, salud, finanzas, seguridad; y actualmente a la COVID-19; pueden ser muy complejos, y tener una perspectiva positiva no siempre es una opción viable.

Cuando la gente está hundida en sus temores y preocupaciones, no funciona tratar de modificar o de reformular las emociones negativas; o minimizar los temores “No tienes nada de qué preocuparte”, o mencionar estadísticas sobre los bajos porcentajes de contagio y los índices de recuperación, no es útil. Los consejos para resolver problemas: “solo debes...”, “no debes ...”, o “todo lo que

tienes que hacer es...”; tampoco es lo más adecuado. En muchas ocasiones, las personas sólo buscan ser escuchadas y sentirse acompañadas en sus experiencias, para después ellos mismos encontrar opciones de solución.

La psicología positiva propone metodologías basadas en la escucha empática para promover la reflexión, validación y curiosidad, para reformular temores, preocupaciones, tristeza, enojo; reconociendo que son sentimientos válidos y es normal o común que se experimenten durante una pandemia. Además de validar y normalizar, es importante activar la curiosidad sobre lo que necesita la otra persona para ayudarla a procesar sus emociones, y descubrir sus recursos y fortalezas para construir una solución *ad hoc* a cada individuo.

En momentos de crisis, las personas se encuentran en estado de alarma, y su cuerpo está preparado para luchar, huir, o paralizarse, por lo que es fácil caer en dinámicas agresivas y conductas de riesgo. Las interacciones carecen de empatía, y la tensión aumenta. Por ello, es importante como sociedad, desarrollar programas de prevención, con acciones concretas de contención que ayuden a disminuir el estado de alarma, que permitan la canalización adecuada de las emociones y el re-

torno a un estado de tranquilidad, para tomar acciones racionales y decisiones positivas, en beneficio propio y de los demás.

El trato respetuoso y empático promueve la modulación emocional y facilita la sensación de bienestar y confianza, aumentando la participación en dinámicas más colaborativas, flexibles y amables, que evolucionan a culturas centradas en el desarrollo humano: en cuatro áreas que convergen: las instituciones, las relaciones, los rasgos y las experiencias:

- Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, *fluir*)
- Rasgos individuales (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores)
- Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo)
- Instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades)

Las emociones desempeñan funciones importantes en nuestras vidas, las negativas buscan nuestra supervivencia y seguridad; las emociones positivas contribuyen a la resiliencia y prosperidad, aumentan la capacidad de recuperación ante la adversidad, amplían y construyen recursos permanentes.

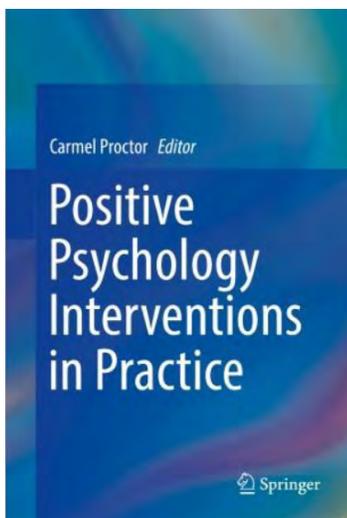
Investigado y elaborado por la Mtra. María Guadalupe Reynoso Rocha, Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”. ●



Qué leer...

Libros electrónicos adquiridos por la UNAM

- **Positive psychology interventions in practice** / Carmel Proctor. Springer, 2017
<http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2>

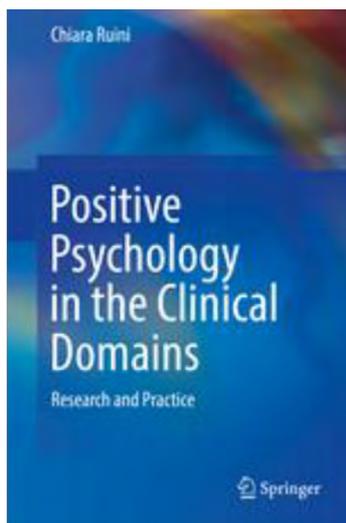


Este libro presenta avances recientes de la psicología positiva, y su aplicación en diversas áreas. Los capítulos incluyen trabajos de expertos internacionales en el campo y cubren la discusión y presentación de investigaciones, teorías y aplicaciones. El volumen cubre temas como TCC, psicoterapia, entrenamiento, educación, intervenciones, medición, tecnología, diseño, salud, comunidades. Con el creciente interés en las aplicaciones de la psicología positiva en diversos campos dentro de la psicología y disciplinas afines.

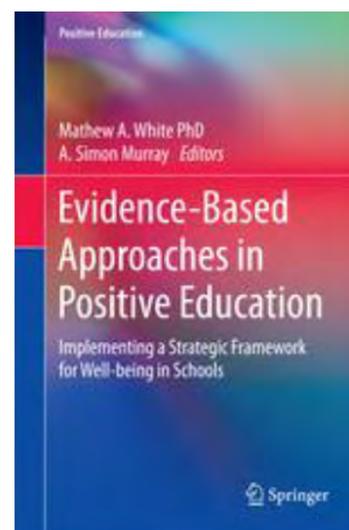
- **Positive psychology in the clinical domains: research and practice** / Chiara Ruini. Springer. 2017
<http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-52112-1>

Este libro construye un puente entre los campos de investigación y práctica

de la psicología clínica y psicología positiva. Presenta una variedad de intervenciones destinadas a promover la resiliencia en poblaciones clínicas. Aunque la psicología clínica ha abordado cuestiones como la felicidad, la resiliencia y el funcionamiento óptimo, sus modelos se han adherido al modelo médico y ha prestado más atención a la angustia y la negatividad en la existencia humana. La psicología positiva, por otro lado, se ha considerado una "psicología para todos" y ha dedicado atención y recursos a la investigación de las fortalezas y construcción de recursos en la población general. Se han investigado las relaciones entre positividad, angustia y psicopatología. La primera parte proporciona un marco teórico para describir conceptos como el bienestar hedónico y eudaimónico, la resistencia, las fortalezas, la salud y el funcionamiento positivo, con una referencia especial a sus implicaciones clínicas y sus fundamentos psicosomáticos. La segunda parte proporciona una revisión de las intervenciones positivas en la práctica clínica y los entornos psicoterapéuticos.



- **Evidence-based approaches in positive education: implementing a strategic framework for well-being in schools** / Mathew A. White, A. Simon Murray. Springer. 2015
<http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-9667-5>



Basado en la investigación de acción y la implementación de una educación positiva a nivel escolar. Los enfoques basados en la evidencia en educación positiva resumen la integración de una estrategia de salud mental y bienestar escolar, programas de psicología positiva y modelos de atención. La educación positiva es la enseñanza de programas científicamente validados de psicología positiva y educación del carácter que tienen un impacto en el bienestar de los estudiantes y del personal, se enfoca en enseñar, construir e incorporar el aprendizaje social y emocional a lo largo de la experiencia educativa.

Este libro captura las experiencias del St Peter's College, cuya misión es proporcionar una educación excepcional que saque lo mejor de cada

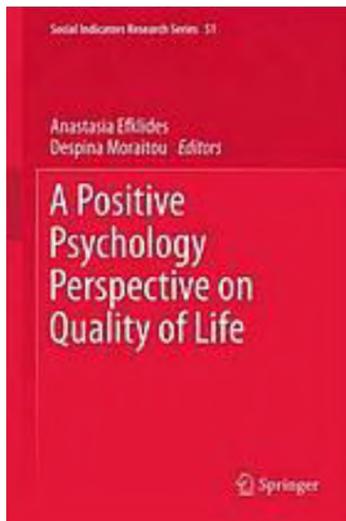
Continúa en la pág. 12

Viene de la pág. 11

niño, dentro de un entorno que fomenta la mentalidad internacional, la comprensión intercultural, el respeto y el compromiso social. Integrando a lo académico, el bienestar, el emprendimiento e Innovación, sostenibilidad y medio ambiente; participación comunitaria.

Este libro comparte prácticas basadas en evidencia que hacen una contribución sustancial al desarrollo de la psicología positiva y su aplicación en las escuelas.

- ***A Positive psychology perspective on quality of life*** / Anastasia Efklides, Despina Moraitou, Springer Verlag, 2013
<http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-4963-4>



El constructo "calidad de vida (CV)", se ha utilizado en el contexto de la salud, e implica la buena salud física y mental, el funcionamiento cognitivo eficiente, el apoyo social, la capacidad de cumplir con los requisitos de la vida, las emociones positivas, etc. Trabajar en el bienestar subjetivo (BS), se desarrolló en el contexto de la vida cotidiana saludable. La Psicología Positiva, hace énfasis en las fortalezas humanas, como el opti-

mismo, la esperanza, la sabiduría, las emociones positivas, la capacidad de recuperación, etc., que contribuyen al funcionamiento positivo en la vida. Recientemente, BS se ha asociado a las fortalezas humanas y al movimiento de la psicología positiva.

Los mecanismos que sustentan la calidad de vida y el BS pueden estudiarse desde una perspectiva psicológica positiva de las emociones y las fortalezas que contribuyen a una vida más feliz, saludable y exitosa, incluso frente a la adversidad. Por lo tanto, a pesar de las diferencias entre las tres tradiciones teóricas, a saber, CV, BS y psicología positiva, es posible encontrar el terreno común que comparten y beneficiarse de las nociones desarrolladas en cada uno. Este libro reúne estas tres tradiciones, desde una perspectiva integradora que tiene como objetivo ampliar la gama de situaciones de la vida en las que se puede buscar la CV. En diferentes poblaciones de edad, así como personas con problemas en sus vidas interpersonales o en sus actividades. También analiza los factores que contribuyen a la motivación, la autorregulación y la gestión de las prioridades de la vida.

Más bibliografía en formato electrónico

- *Flourishing in organizations* / Juan A. Mercado. Springer, Personal 2018
DOI 10.1007/978-3-319-57702-9
<http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-57702-9>
- *The positive side of occupational health psychology* / Marit Christensen, Per Oystein Saksvik, Maria Karanika-Murray. Springer, 2017.
DOI: 10.1007/978-3-319-66781-2
<http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-66781-2>
- *The Oxford handbook of hope* / Matthew W. Gallagher and Shane J. Lopez. Oxford University Press, 2017
<http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.001.0001>
- *The happy mind: cognitive contributions to well-being* / Michael D. Robinson, Michael Eid, Springer. 2017
<http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9>
- *Handbook of positive psychology in intellectual and developmental disabilities: translating research into practice* / Karrie A. Shogren, Michael L. Wehmeyer, Nirbhay N. Singh, Springer. 2017.
<http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-59066-0>
- *Development of self-determination through the life-course* / Michael L. Wehmeyer, Karrie A. Shogren, Todd D. Little, Shane J. Lopez. Springer, 2017.
<http://dx.doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6>
- *The Oxford handbook of positive psychology* / Shane J. Lopez, Lisa M. Edwards, and Susana C. Marques. 3rd edition. Oxford University Press, 2016
<http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>
- *Faith from a positive psychology perspective* / Cindy Miller-Perrin, Elizabeth Krumrei Mancuso. Springer. 2015
<http://dx.doi.org/10.1007/978-94-017-9436-7>
- *Meaning in positive and existential psychology* / Alexander Batthyany, Pninit Russo-Netzer. Springer. 2014
<http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5>
- *The good life: unifying the philosophy and psychology of well-being* / Michael Bishop. Oxford University Press, 2014
<http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199923113.001.0001>

Qué leer...

Publicaciones periódicas del Centro de Documentación

- *Journal of Community Psychology* (JCOP)
ISSN 0090-4392 / eISSN 1520-6629



Las Situaciones Sociales y sus Participantes

Se concibe al escenario comunitario como una construcción de los actores sociales constituido por sus necesidades. Los entornos, escenarios, espacios o ambientes sociales se conforman por el binomio ambiente-individuo, que considera la inclusión de las condiciones de cada una de estas dos partes, debido a que es donde tienen lugar toda una serie de hechos coexistentes en una interdependencia total de la que ha de deducirse la conducta de las personas (Lewin, en Max y Hillix, 1983). Esta mirada establece cómo puede comprenderse el comportamiento humano en el espacio comunitario que es el objeto de estudio de la psicología comunitaria. En este campo de conocimiento hay diversos posicionamientos, como es el de la vertiente representada por Sarason (1974), que aboga por que el abordaje de la comunidad se descen- tre de la alienación, la patología y lo que está mal dentro de ella, y en cambio, se centre más en el sentido de co-

munidad como el antídoto contra el desorden y la privación de derechos, que son los que la vulneran. Esto es posible, dicho por Sarason (1974), si se crean las condiciones en las que las personas puedan experimentar un *sentido de comunidad* que permita un compromiso productivo entre las necesidades de las personas y el logro de los objetivos del grupo. De igual modo, siguiendo esta misma vía, es pertinente destacar a la investigación-acción de Kurt Lewin debido a que es una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales que tiene el objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como la comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar (en Kemmis y Mc Taggart, 1988). Tales abordajes son de suma relevancia ante la pandemia mundial de la Covid-19, debido a que esta incide y repercute en la comunidad, por lo que para afrontarla se requiere de acciones e intervenciones comunitarias que favorezcan a valor y actuar a partir de sus efectos en todos y cada uno de los participantes de las situaciones sociales que tengan lugar y deriven de este fenómeno.

Este interés social legítimo es el que ha dado lugar e incentivado a la investigación, evaluación e intervención en escenarios sociales, dando lugar, a la generación del conocimiento pertinente y necesario que en parte ha sido derivado y aplicado desde el campo de la psicología comunitaria. Para que este saber esté disponible para quien lo requiera se sabe que debe ser *diseminado a través de la comunicación científica*, función ampliamente reconocida y pro-

piedad distintiva de la publicación periódica, debido a que es la portadora del artículo científico el que para ser publicado debe ser sometido a la revisión por pares, como el dispositivo típico de cualquier revista que se precie de cumplir con este alto estándar, cuando se trata de publicar resultados de investigación científica.

El Journal of Community Psychology (JCOP) es una revista que acepta para su publicación artículos que abordan el comportamiento humano en los ya mencionados entornos comunitarios. Su énfasis principal como revista especializada en psicología comunitaria está en el trabajo empírico basado en informes o estudios orientados a comprender los factores de la comunidad que influyen, positiva y negativamente, en el desarrollo, la interacción y el funcionamiento humano (JCOP, 2020), por lo que, es una fuente documental conveniente y recomendable para toda temática y problemática de relevancia actual que tenga relación con la comunidad.

Referencias

- Kemmis, S. y Mc Taggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona, España: Laertes D.L.
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34-40.
- Marx, M. H. y Hillix, W. A. (1983). *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos*. México: Paidós.
- Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Perspectives for community psychology*. San Francisco, US: Jossey-Bass.

Elaboró, desarrolló y documentó: Mtro. Alejandro Muñoz Campos, Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero". ●



CENTRO DE DOCUMENTACIÓN DR. ROGELIO DÍAZ GUERRERO (CEDOC)

El Centro de Documentación informa a la comunidad académica de la Facultad, que cuenta con un amplio acervo de revistas especializadas en las diversas áreas de estudio de la psicología en formato digital. ¡Te invita a consultarlo! A través del catálogo de SERIUNAM <http://dgb.unam.mx/index.php/catalogos/seriunam>

Durante esta contingencia ofrece sus servicios de:

- Asesorías a alumnos y académicos en la búsqueda de información.
- Asesorías a alumnos y académicos en el uso de bases de datos.
- Recuperación y envío de documento (artículos publicados en revistas).
- Tramite de cuenta BIDI (Acceso a los recursos electrónicos de la UNAM).
- Boletines electrónicos de las novedades bibliohemerograficas
- Página web:
<http://psg-fp.bibliotecas.unam.mx/index.php/ubicacion-contacto>

Te recordamos consultar todos los recursos electrónicos de la UNAM:

- Biblioteca Digital UNAM,
- Repositorio de Tesis,
- Bases de Datos están disponibles las 24 horas del día, a través de los siguientes sitios web:
<http://www.dgb.unam.mx/>
<http://www.bibliotecas.unam.mx/>
<https://www.bidi.unam.mx/>
<http://www.bibliotecacentral.unam.mx/>



Contacto: Mtra. Adriana Cruz Romero
Coordinadora del Centro de Documentación Correos: adcruzro@unam.mx o cedoc.psicologia@unam.mx

CURSO

UDEMAT
PSICOLOGÍA | UNAM

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN Y SUPERACIÓN
DOCENTE PARA PROFESORES DE LICENCIATURA
DGAPA 2020

Gestión de curso virtual utilizando la plataforma Moodle

Duración: 20 horas
Modalidad: en línea

Cupo limitado a 40 participantes

El curso tiene como objetivo que el docente universitario adquiera conocimientos y habilidades en el manejo de la plataforma Moodle como apoyo en sus actividades docentes en las circunstancias de confinamiento actuales.

Instructor
Mtro. Marcos E. Verdejo Manzano



Del 9 al 18 de septiembre de 2020.

Curso disponible a través de la DGAPA.

Requisitos:

Los profesores inscritos deberán solicitar, con dos días de anticipación al inicio del curso, su inscripción aula virtual en la plataforma Moodle de H@bitat PUMA. Las sesiones sincronicas se realizarán usando la plataforma Zoom.

CURSO

UDEMAT
PSICOLOGÍA | UNAM

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN Y SUPERACIÓN
DOCENTE PARA PROFESORES DE LICENCIATURA
DGAPA 2020

Herramientas y aplicaciones TIC y TAC para la enseñanza universitaria

Duración: 20 horas
Modalidad: en línea

Cupo limitado a 40 participantes

El curso tiene como objetivo general proporcionar el conocimiento más actualizado sobre Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y Tecnologías para el Aprendizaje y el Conocimiento (TAC), como apoyo en la impartición de sus asignaturas en las circunstancias de confinamiento actuales.

Instructor
Mtro. Marcos E. Verdejo Manzano



Del 24 de agosto al 4 de septiembre de 2020.

Curso disponible a través de la DGAPA.

Requisitos:

Los profesores inscritos deberán solicitar, con dos días de anticipación al inicio del curso, su inscripción aula virtual en la plataforma Moodle de H@bitat PUMA. Las sesiones sincronicas se realizarán usando la plataforma Zoom.

Oferta académica de la DEC

Todas las actividades serán impartidas a través de la plataforma Zoom.

CURSOS

- **Métodos para la administración de mi tiempo.** *Lic. Ivonne Osorio*, 10 al 29 de agosto, 24 horas los 7 días de la semana. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en psicología y público en general.
- **Liderazgo directivo.** *Lic. Juan Carlos Martínez Medrano*, miércoles 12 al 26 de agosto de 16:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología y público en general.
- **Introducción a la psicogerontología.** *Lic. Cuauhtémoc Sánchez Vega*, 17 de agosto al 28 de septiembre, 24 horas los 7 días de la semana. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología clínica y áreas a fines.
- **Técnicas para la entrevista laboral.** *Lic. Ivonne Osorio*, los días 17, 19 y 21 de agosto de 16:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología organizacional.

TALLERES

- **Evaluación de la cultura y el clima organizacional.** *Lic. Ivonne Osorio*, lunes 24 y 31 de agosto de 16:00 a 21:00 h. Dirigido a pasantes y licenciados en psicología organizacional.

CONFERENCIAS

- **Manejo emocional frente a la “nueva normalidad”.** *Mtra. Gloria Romero Carbajal*, viernes 14 de agosto de 18:00 a 20:00 h. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en psicología y público en general.
- **Motivación al cambio ante la “nueva normalidad”.** *Lic. Diana Guerra Diéguez*, viernes 21 de agosto de 16:00 a 18:00 h. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en psicología y público en general.
- **Empresas saludables: su impacto en el bienestar de las personas y de la sociedad.** *Mtra. Elsa Cruz Prieto*, sábado 29 de agosto de 10:00 a 12:00 h. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en psicología organizacional y profesionales del área de recursos humanos.
- **La violencia de género y su impacto en la familia.** *Mtra. Elsa Cruz Prieto*, jueves 10 de septiembre de 16:00 a 18:00 h. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en psicología y público en general.

DIPLOMADOS

- **Psicogerontología,** *Lic. Cuauhtémoc Sánchez*, los lunes y miércoles de 9:00 a 14:00 h., turno matutino y de 16:00 a 21:00 h. turno vespertino, del 21 de septiembre de 2020 al 19 de abril de 2021. Dirigido a pasantes en psicología.
- **Psicogerontología,** *Lic. Cuauhtémoc Sánchez*, los lunes y miércoles de 9:00 a 14:00 h., turno matutino y de 16:00 a 21:00 h. turno vespertino del 22 de septiembre de 2020 al 13 de abril de 2021. Dirigido a pasantes en psicología.

Informes e inscripciones:
Consulta por los requisitos de inscripción.

5593-6001, ext. 106 y 108
WhatsApp: 5548047651
edu.presencial@unam.mx
<http://dec.psicol.unam.mx>

DESCUENTOS

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



es un espacio docente que enriquece la actividad académica a través del uso de las TIC, la asesoría técnica y la capacitación.

<https://distancia.cuaed.unam.mx/campusvirtual.html>





Presentación



Clases Virtuales



Seminarios Web



Recomendaciones Académicas



Tecnologías para la Educación



Contenidos Educativos Abiertos



Manuales y Tutoriales



Preguntas Frecuentes



COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM



Felicidades por su cumpleaños

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

AGOSTO	
Sra. Marisela Hernández Guerrero	11
Mtro. Miguel Herrera Ortiz	11
Mtro. Francisco Javier Espinosa Jiménez	12
Sra. Aurora Martínez Roa	13
Sra. Irasema Luisa de la Rosa López	14
Sra. Valeria Anahí Rodríguez Navarrete	14
Lic. Cristina Conde Álvarez	14
Sr. Mario Sánchez Carrillo	15
Mtra. Isabel Torres Knoop	16
Sra. Sandra Gabriela Pérez Magaña	16
Sra. Leticia Rodríguez Nieves	16
Sr. Normand Rodrigo Rivero Aguirre	17
Sr. José Vargas García	17
Mtra. Aídee Elena Rodríguez Serrano	18
Sr. Pedro Aldama Rojas	19
Sra. Maribel Ávila Alanís	19
Sra. María Luisa Martínez Sánchez	19
Sr. Miguel Ángel Tola Carrasco	19
M.C. José Agustín Velez Barajas	19
Mtro. Ernesto Alcántara Concepción	19
Dra. Tania Esmeralda Rocha Sánchez	20
Lic. Julia Concha Gaona	20
Mtra. Emma Vivian Roth Gross	22
Sra. Leticia Juárez Martínez	22
Sr. Miguel Cárdenas Ávila	22
Mtra. Karla Alejandra Cervantes Bazán	23
Dr. Felipe Cruz Pérez	23
Dra. Katherine Isabel Herazo González	23
Dra. Romana Silvia Platas Acevedo	24



Ante la contingencia sanitaria por
Covid-19



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

Pasos:

1) **Identifica tu condición de salud mental en:**

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



2) **Realiza las recomendaciones de las infografías, videos y cursos a distancia.**

3) **Decide si requieres Apoyo Psicológico a Distancia:**
55 5025 0855



DIRECTORIO

Dra. María Emilia Lucio y Gómez Maqueo
Directora Interina

Dra. Patricia Ortega Andeane
Secretaría General

Lic. Guillermo Huerta Juárez
Secretario Administrativo

Dra. Natalia Arias Trejo
Jefa de la División de Estudios y
de Posgrado e Investigación

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

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

Mtra. Susana Lara Casillas
Jefa de la División de Educación Continua

Publicaciones

Responsable de la Edición:
Lic. Claudia Rodríguez Esquivel.
Diseño y formación: Lic. Aurelio J. Granier Parra
Revisión técnica: Lic. Rosa Isela García Silva y
Teodoro Mareles Sandoval y Lic. Augusto A.
García Rubio G. (Colaboración especial).
Elaboración: Departamento de Publicaciones.

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