

DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

Mensaje a la comunidad de la Facultad de Psicología

Me siento muy honrada por el privilegio de ser miembro de la comunidad de la Facultad de Psicología de la UNAM y desde aquí, poner mi entusiasmo y compromiso por la psicología, por la formación de nuevas generaciones de profesionales, y por la investigación, al servicio de la comunidad académica y estudiantil más capaz y destacada en nuestra disciplina. Por unirme en sus logros y esfuerzos para consolidar la presencia de la psicología en sus diferentes áreas, la educación, la psicología clínica y de la salud, la social y ambiental, la organizacional, las neurociencias, la psicofisiología y las ciencias cognitivas y del comportamiento, en beneficio de nuestra sociedad.

Invito a todas las y los académicos, estudiantes y trabajadoras de nuestra comunidad a expresarse en libertad y participar en el análisis, debate y construcción colaborativa de las soluciones a los retos, de la búsqueda de consenso en las diferencias, que nos enriquecen, y de los proyectos de desarrollo de nuestra Facultad. La experiencia me ha mostrado en forma clara que cuando se incorpora y procesa abiertamente la diversidad de visiones, ideas y perspectivas de un tema o situación, se enriquece su comprensión y se llega a mejores decisiones, mejor sustentadas y con un apoyo más amplio de todas las personas interesadas o afectadas.

Año 20, Vol. 20, No. 392
10 de noviembre de 2020

Número de distribución digital

Me alienta, en particular, la idea de concentrar los esfuerzos comunes para que nuestras y nuestros estudiantes cuenten con las oportunidades y apoyos para alcanzar una sólida y rica formación teórica, práctica y ética, con las que desarrollen los conocimientos, competencias y confianza para enfrentar los obstáculos y superar los retos que las complejas y cambiantes circunstancias social y laboral les habrán de presentar, especialmente en este difícil momento de México y del mundo que les tocó vivir y que ha postergado el disfrute completo de la experiencia universitaria.

Cuenten con mi voluntad, compromiso y disposición para escuchar y conocer en forma respetuosa, sensible y razonada sus planteamientos y necesidades y para procurar atenderlos en la mejor manera posible. Confío en que, tras permitirme trabajar codo con codo con ustedes durante los próximos cuatro años, todas y



todos nos veremos premiados por la satisfacción de haber colaborado a construir un mejor futuro para nuestra disciplina, para nuestra Facultad, nuestra Universidad y nuestro país. ●

MARÍA ELENA MEDINA-MORA ICAZA



En breve se definirán y difundirán los conductos adecuados para que toda persona de la comunidad pueda expresar libremente a la directora sus propuestas, posiciones e inquietudes.

• CONTENIDO •

Conferencia <i>Change Management</i> (Gestión Del Cambio)	2
Seminario Interinstitucional de atención y acompañamiento psicosocial a víctimas de violencia y violaciones a derechos humanos	3
XII Coloquio de Psicología Organizacional	3
III Congreso Interdisciplinario del Área de la Salud	4
Taller "Promoción del buentrato y la equidad de género: aportaciones de la Terapia de Reencuentro"	5
5ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud 2020	6
Evidencia: Supervivencia emocional y pandemia en México 2/3	7



Change Management (Gestión del Cambio)

El pasado viernes 30 de octubre, la División de Educación Continua de la Facultad presentó la conferencia *Change Management*, impartida por la Lic. Gabriela Loveman. El evento se centró en la gestión del cambio específicamente en los momentos por los que estamos pasando debido a la contingencia sanitaria en la que se encuentra no solo nuestro país si no el mundo entero, la manera en la que una organización está cambiando, las actividades se realizan de manera remota, las condiciones de trabajo se encuentran en constante ajuste y las labores a realizarse se acumulan en algunas temporalidades. Por ello la Lic. Gabriela Loveman comenta que es necesario adaptar las estrategias de cambio organizacional y actualizarlas y contrarrestar las fallas o contratiempos que puede traer la nueva normalidad y el *home office* en el funcionamiento de la organización.

Change Management es la estructura por medio de un proceso que, con base en herramientas para liderar a un conjunto de personas, no dejando de lado el sentido humano del cambio, alcanza los resultados hipote-

tizados al principio de la planeación del proyecto. Es, a la vez, un proceso y una competencia:

Proceso: La gestión eficaz del cambio debe de seguir un proceso antes determinado por la persona que lo planea y en conjunto utilizar herramientas para impulsar un cambio exitoso.

Competencia: Para los líderes debe de ser vista como una competencia. La Gestión de Cambio se debe implementar como un conjunto de habilidades que permite el cambio y crea una capacidad estratégica para aumentar la eficacia de la organización.

El proceso de 3 fases de Gestión de Cambio de Prosci, guía a los líderes a través de las fases durante un proyecto:

Fase 1. *Preparing for change.* Se ayuda a los equipos de proyecto y de cambio a prepararse para diseñar sus planes de Gestión de Cambio respondiendo a preguntas como: ¿Por qué estamos realizando este cambio? ¿A quién afecta esta iniciativa y de qué manera? ¿Quiénes son los patrocinadores que debemos invo-

lucrar para que esta iniciativa tenga éxito?

Fase 2. *Managing change:* Se ayuda a que los individuos transiten por los 5 elementos del Modelo ADKAR a través de la creación de planes de comunicación, la ruta del patrocinador, de coaching, de entrenamiento y de manejo de resistencia; la integración de *Change Management* y *Project Management*, y la ejecución de los planes para impulsar la adopción y el uso.

Fase 3. *Reinforcing change:* Se centra en mantener el cambio a lo largo del tiempo midiendo el desempeño y su impacto en los resultados de negocio, identificando las causas raíz de las desviaciones e implementando acciones correctivas y celebrando éxitos.

Para ejemplificar estas definiciones la Lic. Loveman, realizó ejercicios dinámicos con los participantes, que desde su perspectiva y desde su punto de trabajo buscaron relacionar la teoría con la práctica y así saber cómo al final aplicar lo realizado en la conferencia en su vida laboral. ●




CON - CIENCIA
Psicología y Sociedad




Radio UNAM y la Facultad de Psicología presentan

Tema:
Psicología, música y bienestar humano

Invitado:
Mtra. Concepción Morán Martínez

Conductor:
Jorge Álvarez Martínez

Retransmisión:
16 de noviembre de 2020

Tema:
Duelo en la infancia

Invitado:
Mtra. Nancy Angélica García Barajas

Conductora:
Mariana Gutiérrez Lara

Retransmisión:
23 de noviembre de 2020

Lunes, 18 h / Retransmisión
96.1 FM / Jueves, 19 h 860 AM

www.radio.unam.mx






Seminario Interinstitucional sobre atención y acompañamiento psicosocial a víctimas de violencia y violaciones a derechos humanos

En el marco del *Seminario Interinstitucional sobre Atención y Acompañamiento Psicosocial a Víctimas de Violencia y Violaciones a Derechos Humanos*, se llevó a cabo el pasado viernes 30 de octubre la conferencia “Procesos de desvictimización”. Impartida por Eunice Cedillo de la Borbolla representante de la Comisión Nacional de Derechos Humanos y José Antonio Virseda Heras de la Universidad Autónoma del Estado de México, moderada por Ena Niño Calixto, quienes forman parte del Seminario Interinstitucional.

La conferencia tuvo el objetivo de señalar los aspectos relevantes del proceso de desvictimización en el cual se procura devolver a las personas a su condición de no víctima, a fin de restaurar sus derechos. Así mismo, se invitó a cuestionar y reflexionar si durante este proceso se puedan restablecer las condiciones iniciales de las personas que han sido víctimas tomando en cuenta el contexto cultural, social e histórico. Se destacó que no es sólo un proceso individual, muchas veces

es colectivo y ser requiere del trabajo interdisciplinario y transdisciplinario.

Las conferencias del presente año cerrarán con una mesa virtual que se llevará a cabo el 27 de noviembre con el tema “Mediación, reconciliación, construcción de la paz y afrontamiento del futuro” coordinada por representantes del Seminario Interinstitucional sobre Atención y Acompañamiento Psicosocial a Víctimas de Violencia y Violaciones a Derechos Humanos en el transcurso del 2020. ●

XII Coloquio de Psicología Organizacional

La Coordinación de Psicología Organizacional (CPO) realizó el XII Coloquio titulado “La gestión de recursos humanos ante la nueva normalidad”, el cual se llevó a cabo los días 27 y 28 de octubre del 2020 vía streaming. El programa estuvo integrado por dieciséis conferencias de ponentes de primer nivel. El resultado fue un rico y actualizado panorama de cómo el psicólogo interviene en la actualidad en las organizaciones.

La Dra. Erika Villavicencio Coordinadora del área Organizacional de la Facultad de Psicología dio inicio al XII Coloquio, compartiendo su investigación sobre el impacto covid-19 en trabajadores mexicanos. Continuó la Lic. Dalia Zavala, quien, con base en su experiencia, nos platicó sobre sus aportaciones en la industria aeroespacial, y la Mtra. Elba Quintanilla, compartió las diversas formas de fomentar el autocuidado en los colaboradores desde un enfoque integrativo desde la gestión de cambio y la cultura organizacional en la nueva realidad.

El Dr. Jorge Bravo, analista de medios y telecomunicaciones, habló sobre la genera-

ción de riqueza en la sociedad de la información y el conocimiento, la Mtra. Rocío Ocampo nos mostró el desarrollo de competencias socioemocionales en *home office*.

En temas de desgaste (salud) y productividad laboral (satisfacción) la Dra. Alejandra García Saisó, nos explicó si el impacto de ambas variables cambio en la nueva normalidad. El Dr. Peniche, psicoanalista, expuso ¿Cómo proteger la salud mental de mi equipo de trabajo durante la pandemia covid-19?, y para finalizar el primer día el Mtro. David Reyes experto en administración de proyectos nos dio herramientas para evitar la procrastinación organizacional en tiempos de crisis.

La Dra. Erika Santamaría abrió el segundo día del evento presentando su investigación “Los líderes informales y su influencia dentro de las organizaciones”. A su vez, el Dr. Jorge Mérida, médico de profesión, nos brindó un panorama sobre la salud mental y trabajo, ¿hacia dónde vamos?

El Coach Jean Paul Chevalier, habló de la trílogía de la colaboración (comunicación eficiente, confianza y manejo de conflicto). Posteriormente la Dra. Mariana Martí-

nez, bariatra, nos instruyó con el tema pandemia doble para llevar: covid y obesidad.

El último bloque de ponencias lo inició la Mtra. Samia Ramos, compartiéndonos su experiencia procurando el bienestar y compromiso con los colaboradores de Heatland, por su parte, la Mtra. Ariana Martínez, abogada, señaló la afectación del departamento de recursos humanos derivado de la pandemia desde una perspectiva fiscal, en su participación, la Dra. Juana Patlán nos brindó una charla informativa sobre los retos para la implementación de la NOM-035-STPS-2018 ante la nueva normalidad.

Finalmente, las Mtras. Adriana Martínez e Ingrid Cabrera nos presentaron herramientas digitales para el diseño de aulas virtuales como experiencias para el aprendizaje organizacional.

El evento fue transmitido en vivo por el canal de Youtube Coordinación de UNAM Psicología UDEMAT. Este Coloquio contó con más de 3000 visualizaciones. ●

III Congreso Interdisciplinario del Área de la Salud

Los días 21, 22 y 23 de octubre del presente año se llevó a cabo el *III Congreso Interdisciplinario del Área de la Salud* con el tema “Aproximaciones interdisciplinarias e interprofesionales para la promoción de la salud y estilos de vida saludables”, enfocándose en 3 ejes: (1) enfermedades infecto-contagiosas, (2) enfermedades crónicas no transmisibles y (3) salud mental y adicciones. Se contó con 5 mesas redondas, 3 conferencias magistrales, un taller, un simposio y la presentación de 22 carteles. En las conferencias magistrales, se contó con la participación del Dr. Samuel Ponce de León, quien enfatizó las estrategias llevadas a práctica durante la pande-



Dr. Samuel Ponce de León
Captura de pantalla de Zoom

mia. También se contó con la conferencia magistral sobre el efecto de alimentos ultraprocesados en enfermedades crónicas, impartida por la Dra. Laura Moreno Altamirano; mientras que el Dr. Juan José Sánchez Sosa, habló sobre las metodologías e interdisciplina aplicada en la investi-



Dra. Laura Moreno Altamirano
Captura de pantalla de Zoom




Dr. Juan José Sánchez Sosa
Captura de pantalla de Zoom

gación de la salud. Una de las participaciones más vistas del Congreso fue la presentación del Dr. Raúl Martín del Campo, quien habló sobre los

lineamientos internacionales para la intervención con jóvenes en riesgo de consumo de sustancias. En los eventos de inauguración y de clausura se contó con las palabras de directores cuyas entidades participan en la organización del Congreso, entre ellos, la Mtra. Rosa Amarilis Zárate Grajales, directora de la ENEO, la Dra. Emilia Lucio y Gómez Maqueo, directora interina de la Facultad de Psicología y el Dr. Germán Fajardo Dolci, director de la Facultad de Medicina. El Congreso fue llevado a cabo en línea, transmitido a través del canal de Youtube UDEMAT, en donde se contó con la asistencia de miles de participantes, nacionales e internacionales, mostrando el interés creciente en el tema y la importancia de intercambiar experiencias y proponer acciones efectivas desde una perspectiva interdisciplinaria sobre las prioridades de salud en México. ●





— 2020 —

PRAGUE, 19th - 24th July, 2020

ICP 2020 Rescheduled to 18-23 July 2021!

**PSYCHOLOGY IN THE 21ST CENTURY:
OPEN MINDS, SOCIETIES & WORLD**

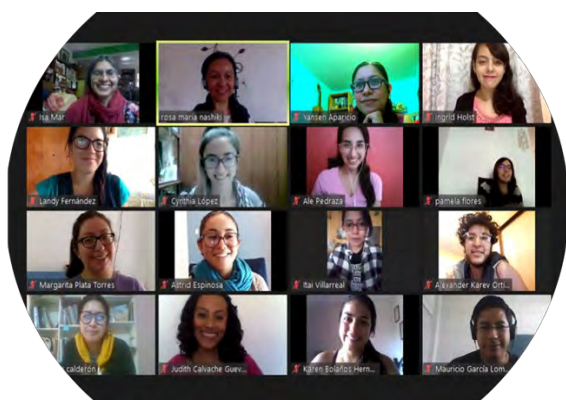
The 32nd International Congress of Psychology
PRAGUE 2020 / Czech Republic

<https://www.icp2020.com>



Taller “Promoción del buentrato y la equidad de género: aportaciones de la Terapia de Reencuentro”

En un proyecto colaborativo entre el Programa de Sexualidad Humana de la Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos y la Residencia en Psicología Escolar del Programa de Maestría en Psicología, se realizaron dos talleres de 6 horas c/u, los días 19-20 y 27-28 de octubre, como parte de las actividades formativas para los 32 estudiantes de esta Residencia. La Mtra. María Isabel Martínez Torres y la Mtra. Rosa María Nashiki Angulo, impartieron los talleres, con la co-facilitación de los alumnos Alexander Karev Ortinez Cruz y Valeria Itai Villarreal Vázquez.



Participantes y equipo de facilitación
Grupo 19 y 20 de Octubre 2020

El objetivo consistió en generar un espacio de reflexión acerca del papel de profesionales de la Psicología Escolar en la promoción del buentrato y la equidad de género en tres niveles: lo personal, desde el espacio interno y lo que corresponde al espacio individual; lo relacional, que incluye todos los vínculos y relaciones que cada persona establece y lo social, es decir, los roles que se asumen al ser parte de la sociedad; todo ello enmarcado desde las aportaciones de la Terapia de Reencuentro.

Durante el trabajo realizado en las dos sesiones de cada taller, se proporcionaron recursos a las y los participantes (alumnos de primer y tercer semestres de la maestría), para practicar estar en “el aquí”, presentes emocionalmente para sí mismas(os) y para otras personas a través de la respiración consciente; recurso que en palabras de algunas asistentes les sirvió para “darme un respiro, enfocarme”, “hacer una pausa y dejar lo que estaba haciendo en la mañana, soltar esas tensiones y preocupaciones para disponerme al taller”, “comprender que es necesario hacer una pausa para estar aquí”.

De igual forma realizaron actividades que permitieron comprender la necesidad de contrarrestar el impacto de vivir en una sociedad con una estructura de maltrato, producto de un sistema patriarcal rígido, al hacer conscientes sus consecuencias, así como de la importancia de realizar prácticas de buentrato que sean viables de realizar y que sólo dependan de sí misma/de sí mismo.

Para ello se promovió el uso de los contratos personales que propicien espacios de buentrato en los que las y los participantes reconocieron la relevancia de buscar y construirse condiciones individuales de bienestar, con objeto de poder compartir con las otras personas y aplicarlo en su función como psicólogas y psicólogos escolares.

También se les invitó a llevar a cabo dos prácticas sencillas para propiciar estos espacios de bienestar, el primero es el cuidado, mismo que Fina Sanz explica como una práctica para aprender a cui-

dar de otros y dejarnos cuidar desde aquello que nos da placer y lo que piensas que puede dar placer/bienestar a otras personas. Esta práctica, cuando es compartida por un grupo, va generando un espacio colectivo de bienestar al tiempo que va fortaleciendo los vínculos entre sus integrantes, lo que favorece el conocimiento mutuo y la cercanía afectiva.

Otra de las prácticas es el regalo, el cual es cualquier cosa que nos damos a nosotros/as mismas/os que nos genera placer y bienestar. Esta es una práctica que promueve la escucha personal y la responsabilidad del autocuidado como recursos de buentrato.

Así mismo, se reflexionó sobre la estructura patriarcal y cómo ella ha propiciado una educación sexista, muchas veces como parte del currículo oculto, por lo que se hace necesaria la reflexión constante de profesionales de la educación para generar prácticas que promuevan oportunidades para una educación no sexista, promotora de la equidad de género. Para ello, las y los participantes elaboraron unos carteles con mensajes alternativos a los estereotipos de género en los contextos escolares. ●



Participantes y equipo de facilitación
Grupo 27 y 28 de Octubre 2020

5ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud 2020

El pasado 3 y 4 de octubre del año en curso, se llevó a cabo la 5ª Feria del Libro de Ciencias de la Salud 2020. La Dra. Silvia Morales Chainé, Coordinadora de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología participó brindando una conferencia sobre los efectos de la

nivel de riesgo para condiciones de salud mental tales como depresión, ansiedad, riesgo de autolesión y suicidio y consumo de sustancias de manera oportuna y otorgar servicios de atención en un primer y segundo nivel dependiendo del caso o bien la derivación a servicios especializados.

sustancias, en un tercer puesto se identificó el riesgo a presentar depresión, ansiedad generalizada y autolesión-suicidio.

En la charla, la Dra. Morales señaló que, está herramienta también ha permitido identificar algunos factores de riesgo como son aquellos que afectan la salud, sobre todo algunos relacionados con la actual contingencia sanitaria, tal es el caso de presentar síntomas o sospechas de presentar COVID y la pérdida de un ser querido, situaciones que incrementaban el riesgo para presentar deseos de querer hacerse daño y/o sentir deseos de morir o pensar en la muerte. Otros factores de riesgo es el hecho de presentar consumo de alcohol de manera explosiva, tabaco u otras drogas para incrementar la posibilidad de presentar deseos de querer morir o pensamientos de muerte, entre otros. Respecto a los factores protectores, la doctora señaló la importancia de realizar actividades físicas por lo menos durante 10 minutos de manera rutinaria, tener hábitos de alimentación saludable, como realizar tres comidas en el día, ayudan a disminuir el riesgo de presentar condiciones de salud física y mental como las señaladas. ●



alimentación en la salud mental, resaltando en primer momento la posibilidad de detectar riesgos a la salud física y mental a través de un Cuestionario de Tamizaje elaborado en colaboración institucional bajo los lineamientos de la OPS y que se encuentra disponible para la comunidad universitaria y público general en el sitio <https://misalud.unam.mx/covid19/>. El cuestionario permite identificar el

A través de este cuestionario se ha podido identificar que un total de 1056 miembros de la comunidad universitaria otorgaron su consentimiento para ser contactados y recibir servicios de atención psicológica, para las condiciones de riesgo detectadas, sobre las cuales se identificó que el mayor riesgo identificado son las conductas de emitir o recibir violencia, seguido del consumo de

6º Encuentro universitario de mejores prácticas de uso de TIC en la educación

#educatic2020

Reinventar la docencia, juntos y a la distancia

Del 23 al 27 de noviembre de 2020

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



Evidencia: Sobrevivencia emocional y pandemia en México 2/3

Benjamín Domínguez Trejo. Facultad de Psicología, UNAM
 Yolanda Olvera López. Escuela Superior de Medicina, IPN
 Li Erandi Tepepa Flores. Facultad de Ciencias, UNAM

Vivimos un acelerado desarrollo de las tecnologías -redes sociales- que generan una cascada de información (*Fake News*) sobre literalmente cualquier tema (incluyendo la Pandemia), transformándose en otro factor de riesgo para su comprensión; no solo influye la toma de decisiones, sino que puede poner en riesgo la salud. Los mecanismos y proceso psicológicos que regulan la construcción y adopción de las creencias, los mitos y las expectativas constituyen un primer filtro del complejo proceso de la propaganda, y la educación comunitaria. Los Psicólogos han señalado: “Las medidas dispuestas en la mayor parte de las naciones afectadas han puesto “en suspenso” nuestra vida cotidiana, nuestras agendas, nuestros hábitos, por un plazo que resulta difícil de determinar con certeza. (Scholten, et al, Abordaje Psicológico del COVID-19: Una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology* 2020, Vol. 54, No. 1e1287). Geográficamente compartimos la premisa de que “todas las personas son creadas iguales” sin embargo, la investigación

científica en el campo de la salud, documenta que nuestras vidas no transcurren en el equilibrio, la igualdad de oportunidades, ni de recursos; en particular para los países con presupuestos bajos o medios (LMIC: Low and Median Income Countries) en este sentido México ingresó en esta obligada etapa de cambios sin precedentes; de entrada no solo diferentes sino en desventaja. En Estados Unidos de Norte América esta disparidad ha empeorado durante las últimas décadas. En 1976, el 1% más rico de los ciudadanos estadounidenses eran dueños del 9 por ciento de la riqueza de su país, actualmente poseen casi el 24 por ciento. Esta tendencia la atestigüamos globalmente. La estrecha relación entre la desigualdad socioeconómica y la mala salud fue estudiada por el líder de la epidemiología Sir Michael Marmot (citado en: Domínguez, Mateos y Reyes-Lagos (2019). Capítulo en: *Bio-complejidad. Facetas y tendencias*. M., Villegas, L., Caballero y E., Viscaya (eds) Coplt-arXives. *Publishing Open Access with an Open Mind* 2019; Marmot, M., 2004. *The Status Syndrome: How Social Standing Affects Our Health and Longevity*. New York:

Holt and Company). Sin embargo, una variable, más poderosa, asociada con las inequidades para generar los problemas de salud esta representada por las *consecuencias psicosociales estresantes* asociadas con vivir en países con presupuestos bajos para la salud.

Los epidemiólogos han descrito las desigualdades para la salud en más detalle, “la pobreza en medio de la abundancia (la desigualdad)” puede ser peor para la mortalidad infantil, esperanza de vida general, obesidad, tasas de homicidios y más” (Masefield, et al., (2020). *The Caregiver Health Effects of Caring for Young Children with Developmental Disabilities: A Meta-analysis. Maternal and Child Health Journal*. En este sentido en México con enormes desigualdades, presentar mala calidad de vida poblacional está lejos de ser una sorpresa. Puntualizar como estos factores psicológicos y sociales influyen en la biología de la enfermedad es una parte del problema. Demostrar cómo estos factores productores de estrés afectan a cada persona, género, o comunidad es otro desafío. La investigación psicológica sobre el estrés ha rastreado las conexiones del continuo de la desigualdad extrema agrupándolas en tres áreas clave:

- a) Los procesos de inflamación crónica,
- b) El envejecimiento cromosómico,
- c) El sistema inmunológico “orquesta” ante cualquier lesión un proceso de inflamación para contener el daño e iniciar la reparación celular.

Continúa en la pág. 8





Viene de la pág. 7

La investigación sugiere que los niveles de estrés elevado pueden promover la inflamación crónica (Fagundes, et al., (2011) Relationships and Inflammation across the Lifespan: Social Developmental Pathways to Disease. *Soc Personal Psychol Compass*. November; 5(11): 891–903. doi:10.1111/j. 1751-9004.2011. 00392.x.) La comprensión de las rutas corporales afectadas por el gradiente de la desigualdad / salud, también es permeado en una medida muy sensible por el envejecimiento: específicamente la condición de los telómeros, (tramos de ADN en las puntas de los cromosomas). La biología íntima de los telómeros fue asociada con la fisiología del estrés en un

estudio realizado en 2004 por la psicóloga de la salud Elissa Epel bajo la conducción de Elizabeth Blackburn; (Nobel 2009), por su trabajo pionero en telómeros. Los telómeros, son las secuencias cortas de ADN que cubren los extremos de los cromosomas para protegerlos del daño, indican la edad celular. Los telómeros también se acortan debido al daño celular causado por moléculas altamente oxidantes llamadas radicales libres. Este descubrimiento impulsó otros estudios de replicación confirmando que factores estresantes como la depresión mayor, el trastorno de estrés postraumático y la experiencia

de sufrir discriminación racial pueden selectivamente acelerar el acortamiento de los telómeros. Tradicionalmente la medicina psiquiátrica y la psicología clínica han estado muy divididas entre lo psicológico y lo biológico; esta línea de estudio sobre los mecanismos psicofisiológicos participantes puede conectar esos campos y también podrían ayudar a aliviar el estigma de la enfermedad mental, es decir: para los pacientes este problema ya no será "algo que sólo está en su cabeza, también está en su cuerpo". Proyecto PAPIIT IT300519 "Calor no febril y dolor crónico" (2019-2021) ●

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
COORDINACIÓN DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD

El Grupo de Investigación de Psicología Jurídica y Forense
Con el apoyo de la Asociación Nacional de Psicología Jurídica, A.C.
le invitan a

7 Ciclo de Conferencias sobre Psicología Jurídica y Forense

2 Encuentro Mexicano e Internacional de Psicología Jurídica

Ponentes de: Costa Rica, España, Nicaragua, Argentina y México.

25 y 27 de noviembre de 2020
9:00 a 12:00 h.

Vía zoom

Evento gratuito
Requiere registro previo en: <https://forms.gle/R3qbRbsgagG66PJ8>

El evento se transmitirá en vivo por el canal de YouTube UNAM Psicología/DEMAT

Organiza: Dra. María Cristina Pérez Agüero

La Dirección de Docencia,
y la Sociedad Médica del
Instituto Nacional de
Cancerología
se complacen en invitarle a la

Sesión General

**Psicología ambiental:
Modelo de prevención del
estrés para una mejor
calidad de la atención**

Presenta

Dra. Patricia Ortega Andeane
Universidad Nacional Autónoma de México

Coordina:

Dr. Oscar Galindo Vázquez
Instituto Nacional de Cancerología

8:30 horas
Miércoles 11 de noviembre 2020

Auditorio Presencial
50 asistentes

zoom

ID de reunión
845 7726 9599
Contraseña
659825

1er. CONCURSO UNIVERSITARIO
**Carteles científicos sobre los
Objetivos de Desarrollo Sostenible**

¡PARTICIPA Y GANA!

¡Regístrate antes
del 13 de noviembre!

Primer lugar \$10,000
Segundo lugar \$7,000

Los carteles ganadores de las modalidades de licenciatura y posgrado representarán a la UNAM en el Foro Global Virtual convocado por la Universidad de Indiana.

Consulta las bases:
<https://bit.ly/3jWtic4>

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



CUÉNTANOS CÓMO TE HAS SENTIDO



Estamos recabando experiencias sobre cómo los profesionales de salud han vivido la pandemia por COVID-19.

Si deseas participar contáctanos a los correos: tallozoya17@gmail.com o sm.personaldesalud@gmail.com



Sitio web

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



SAMEPS

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



2^o Intercambio de Experiencias Académicas en Psicología Escolar

Facultad de Psicología de la UNAM
Instituto Politécnico Nacional
Escuelas Normales, CAMCM



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: SU MARCO DE REFERENCIA Y SU DESARROLLO 18 y 19 de noviembre, 2020

Escenario académico para el intercambio, la reflexión y la socialización de experiencias en psicología escolar, con la finalidad, de fomentar el vínculo entre IES y fortalecer procesos educativos que inciden en la formación inicial y el desarrollo profesional.



La transmisión del evento se llevará a cabo a través del canal de YouTube de la Facultad de Psicología de la UNAM, empleando para ello la plataforma ZOOM de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Programa e inscripción para constancias:

www.psicolideres.com/intercambiosepunam/

Transmisión: www.youtube.com/UNAMpsicologiaUDEMAT

Dudas e informes: Dr. Néstor Fernández nnffs@gmail.com



INSCRIPCIÓN
PARA CONSTANCIAS



TRANSMISIÓN



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MEXICO

gob.mx/aefcm



Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología Semestre 2021-1 Licenciatura. Fuentes de información, asesoría y contacto



División de Estudios Profesionales,
www.psicologia.unam.mx/academica
Conmutador de orientación: 55-5025-0855 opción 3,
Lunes a viernes, 10:00 a 14:00 h. y 16:00 a 19:00 h.
Indica tu nombre y número de cuenta
contacto: dep.psicologia@unam.mx
Sistema Universidad Abierta, sua.psicologia.unam.mx
contacto: doyaa.sua@gmail.com

Secretaría de Administración Escolar,
www.psicologia.unam.mx/administracion-escolar
contacto: servicios.escolares.psicologia@unam.mx
Más información:
www.facebook.com/unam.psicologia/
www.facebook.com/sasepsicologia
Más contactos:
http://bit.ly/FP-UNAM-Contactos-Lic



PRIDE 2021 – PRIMER PERIODO – AVISO AL PERSONAL ACADÉMICO



A los académicos que renuevan, reingresan o desean participar por primera vez en el Programa de Primas al Desempeño del Personal Académico de Tiempo Completo (PRIDE), se les informa que la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA), ha emitido su Convocatoria 2021. Por lo anterior, comunicamos a ustedes que a partir del 19 de octubre y hasta las 18:00 horas del jueves 10 de diciembre del

2020, quienes cumplan con los requisitos podrán registrar su solicitud en la página electrónica <http://dgapa.unam.mx>

Para mayores informes:
pride.psicologia@unam.mx



Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Psicología



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



Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Psicología

EstadisTIPs

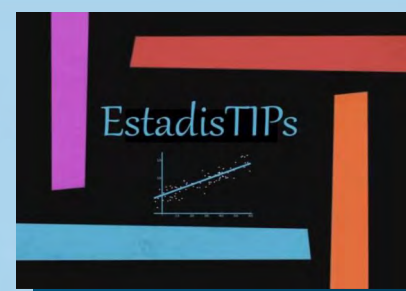
Es un Canal de YouTube de estadística intermedia creado por estudiantes del Doctorado en Psicología, coordinados por la Dra. Nazira Calleja

Incluye videos sobre:

- Correlaciones
- Regresión múltiple y sus supuestos
- Regresión no lineal y logística
- Mediadores y moderadores
- Análisis multinivel
- Análisis de senderos (SEM)

Para cada tema explicamos:

- Las bases teóricas
- Los procedimientos para realizar los cálculos en SPSS, PROCESS y AMOS
- El reporte de los resultados
- Un ejemplo de su uso en un artículo de investigación.



Producción: Lic. Alan Mercado

Suscríbete y ¡dale like!

<https://www.youtube.com/channel/UC2vRbIVg-5Wkp1ZWkpCjw>





GOBIERNO DE
MÉXICO

El Instituto Nacional de Cancerología

a través de la

Dirección de Docencia,
Subdirección de Medicina Interna
Servicio de Psicooncología

Se complacen en invitarle al

Curso - Mesa redonda (On Line)

10 y 11 de noviembre 2020

VI Seminario del Día Mundial de Salud Mental Oncología y Psico-oncología en el INCan

“Salud mental para todos: Mayor inversión
mayor acceso”

Mesa redonda Pre seminario
10 de Noviembre 2020
15:00 - 17:00

**Pandemia COVID-19:
Fatiga por compasión en la práctica de la
oncología y
psico-oncología**

Dra. Normarie Torres Blasco
Ponce Health Sciences University, Puerto Rico.

Dra. María Fernanda Montaña
Hospital Británico, Argentina.

Dr. Carlos Silva
Hospital Británico, Argentina.

Dr. Germán Calderillo Ruiz
Instituto Nacional de Cancerología, México

Dr. Oscar Galindo Vázquez
Coordinador

Curso
11 de Noviembre 2020
9:30 - 15:00

9:45-10:45 **Pandemia COVID-19: Impacto en la práctica de oncología psicosocial, necesidades emocionales de pacientes y conductas de riesgo de cáncer de jóvenes latinos**
Dra. Rosario Costas Muñiz
Memorial Sloan Kettering Cancer Center

10:45-11:45 **Salud mental y calidad de vida en sobrevivientes del Cáncer: Intervenciones psicosociales en la época de COVID-19**
Dr. Frank J. Penedo
Cancer Survivorship Sylvester Comprehensive Cancer Center, Universidad de Miami

11:45-12:45 **Salud mental para todos: Lecciones de COVID-19**
Dra. María Elena Medina Mora Icaza
Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"

12:45-13:45 **Apoyo psico-oncológico en pacientes latinos en los Estados Unidos afectados por COVID-19: Delirio y síntomas de estrés postraumático**
Dra. Xiomara Rocha Cadman
City of Hope Comprehensive Cancer Center

Registro en línea www.incan-mexico.org.mx

Deberá de contar con el 80% de permanencia en el curso para poder contar con su constancia, de no ser así no se podrá extender ningún documento que acredite el curso.

ID de reunión
825 2088 3138
Contraseña
827572



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional de
Cancerología



incan.salud.gob.mx

PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL

En -PROSEXHUM- estamos al tanto de las problemáticas más recurrentes en cuanto a la sexualidad humana y que han ido en aumento a consecuencia del confinamiento por la pandemia (COVID-19), es por ello que decidimos hablar del siguiente tema, qué es y el cómo actuar en caso de que conozcas a alguien que pudiese estar sufriendo o ejerciendo abuso sexual infantil:

19 NOVIEMBRE: DÍA NACIONAL CONTRA EL ABUSO SEXUAL INFANTIL

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define el maltrato infantil como los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años, e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño, o poner en peligro su supervivencia, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder. La exposición a la violencia de pareja también se incluye a veces entre las formas de maltrato infantil.

El abuso sexual contra niños y niñas puede tomar diversas formas y es en cualquiera de ellas un delito, puede ser que un adulto utilice a un niño, niña para estimularse sexualmente a sí mismo o a otras personas; que comparta material pornográfico o involucre a niños en acciones con esos fines; que lo obligue a desnudarse o que el adulto exponga ante un niño o niña sus genitales; entre otras manifestaciones.



Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, **1 de cada 5 niñas y 1 de cada 13 niños son abusados sexualmente antes de los 18 años y sólo el 10% de los casos son denunciados.** Casi el 50% de las víctimas tienen entre 6 y 12 años.



Lamentablemente la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016, INEGI) señala que en el **66.8% de los casos de violencia sexual infantil, la persona agresora fue un familiar.** Lo que ha incrementado el número de denuncias a consecuencia del confinamiento por la pandemia causada por el COVID-19. En México se han registrado **115,614 llamadas de emergencia al 9-1-1 por incidentes como abuso sexual, acoso sexual, violación, violencia de pareja y violencia familiar.**

SEÑALES DE ABUSO SEXUAL

Infante: tienen regresiones de haber logrado ir al baño y después ya no la pueden controlar, el retraimiento de tipo social cuando están alejados de los demás y ajenos emocionalmente, cuando presentan alteraciones en la conducta mostrándose muy agresivos o al tener temor a ciertas personas específicas de al principio llevarse bien y después no querer estar con esa persona; puede ser que le cueste dormir y tenga frecuentemente pesadillas o fobias.

Adolescente: fugas de la casa porque lo considera peligroso, problemas de aprendizaje o muestra tristeza todo el tiempo, tienden a consumir drogas, tener intentos de suicidios o mutilaciones.

RIESGOS: padecer infecciones de transmisión sexual, embarazos no planeados, trastornos psicológicos, estigmas, discriminación y dificultades o deserción escolar.

¿CÓMO TRATAR A LAS VÍCTIMAS?



Escuchar, creer en la palabra de la víctima. Los niños no mienten sobre el abuso sexual y los ataques contra su integridad porque la sexualidad infantil no es la misma que la del mundo adulto. También es importante decirles a los niños que no están solos, que no tienen la culpa, que no crean en las amenazas de los violentadores sexuales y que busquen ayuda con una persona de confianza adulta, para que platiquen lo que está pasando.

Denuncia al 089

Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA) de la Ciudad de México, que es el 52009632 ó 52009633 o a través del correo fersabiduriasexual@gmail.com

Si tienes dudas acerca del tema, PROSEXHUM estará para apoyarte, sólo contáctanos. ¡Te esperamos en la siguiente edición!

Programa de Sexualidad Humana
@prosexhum_unam



Autoras: Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto y Pedagoga Eva G. Flores Aguilar.

Afrontamiento

El afrontamiento se concibe como un proceso complejo y multidimensional movilizado por las demandas y recursos del ambiente; y las disposiciones intrínsecas de la personalidad. El afrontamiento tiene una función emocional: al regular o disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva; una función instrumental, resolver problemas y lograr objetivos; función motivacional-defensiva, mantener la autoestima y un autoconcepto de persona digna y valiosa; función social, mantener relaciones óptimas e integrarse a grupos; función de conocimiento/aprendizaje; función de construcción de sentido y significado, en base al desarrollo personal y la construcción del significado del mundo.

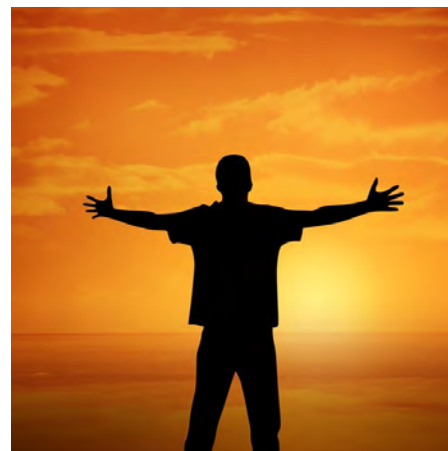
El “esfuerzo” cognitivo y conductual que realiza un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que exige poner en marcha los recursos de la persona, es lo que se denomina estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984). Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tomar en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos para afrontar dichos estresores. Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema, buscar soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) hacia la emoción, centrándose en las respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas. Las estrategias de afrontamiento desadaptativas, inadecuadas y pasivas pueden aumentar la intensi-

dad del estrés y provocar emociones negativas que repercutan en el rendimiento, o llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados psicopatológicos, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones.

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos, logrando beneficios y contribuyendo al fortalecimiento personal. Los procesos de afrontamiento también participan como mediadores en el ámbito social. De esta forma, al interior del grupo familiar, y el entorno cultural, se despliega el uso de estrategias comportamentales y/o cognitivas orientadas a afrontar situaciones estresantes, sean crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros

El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejercen un efecto de mediación los rasgos de personalidad, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante. Las estrategias de afrontamiento adaptativas se basan en el análisis, la reflexión, la resolución efectiva de problemas, y el autocontrol emocional ante situaciones estresantes.

En algunas culturas se considera que la catarsis o expresión intensa sirve para mejorar las emociones,



mientras que en otras se piensa que la evitación, no pensar, no hablar y evitar situaciones afectivas, ayuda a mejorar el estado emocional. Algunas formas de afrontamiento tienen como resultado empeorar el malestar afectivo. Sin embargo, la planificación, la búsqueda de información, de apoyo y la expresión de enojo tienen como objetivo resolver el problema. Sin embargo, ante problemas incontrolables o situaciones que no se pueden cambiar, resultan efectos negativos que empeoran la situación y el estado afectivo. La rumiación, la búsqueda de apoyo social emocional, la búsqueda de información, la responsabilidad, la reevaluación enfatizando aspectos positivos o de crecimiento personal, meditar y buscar un sentido ideológico a lo ocurrido, la participación, buscan todas ellas dar un sentido a lo ocurrido, así como reconstruir una visión positiva de sí, del mundo y del contexto social.

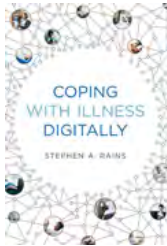
Investigado y elaborado por:
Mtra. María Guadalupe Reynoso Rocha
Centro de Documentación
“Dr. Rogelio Díaz Guerrero”
Edif. E, Planta Baja.
5556222245
cedoc.psicologia@unam.mx ●

Qué leer...

Libros electrónicos en la Biblioteca Digital de la UNAM

Se requiere registrarse previamente en www.dgb.unam.mx en Acceso Remoto para contar con una clave de acceso-alumnos vigentes.

- *Coping with Illness Digitally* / Steve Rains: The MIT Press [2018]



Rains examinó las implicaciones de las tecnologías de la información y la comunicación digital en una serie de desafíos específicos planteados por las enfermedades y analiza las ventajas de estas tecnologías como recursos de afrontamiento.

Las TICs se han convertido en un recurso cotidiano y muy importante para responder a los profundos desafíos que plantea enfrentar una enfermedad. Los sitios web médicos permiten encontrar información y aclarar dudas sobre diversas condiciones de salud; el correo electrónico facilita y amplía la comunicación con los proveedores de atención médica, los sitios de redes sociales ofrecen apoyo y se pueden encontrar relaciones empáticas, las comunidades en línea proporcionan amplias redes de apoyo y los blogs ofrecen foros para articular experiencias y nuevos descubrimientos relacionados con enfermedades.

Se analizan las motivaciones de los pacientes para forjar relaciones en línea y la estructura de esas redes; el intercambio de apoyo social y los beneficios de compartir experiencias de enfermedad; búsquedas de información sanitaria en línea por parte de los pacientes y sus familiares; los efectos del uso de Internet en la comunicación paciente-proveedor; y los mecanismos de afrontamiento digital para

el final de la vida y el duelo. Por último, Rains presenta un modelo original de afrontamiento digital para hacer frente a la enfermedad.

- *Coping and the Challenge of Resilience* / Erica Frydenberg : Palgrave Macmillan, [2017]



Este libro trata sobre la mejor manera de afrontar los desafíos cotidianos. El autor se enfoca en cómo pensar y actuar de manera diferente sobre lo que hacemos cuando enfrentamos desafíos, y cómo evaluar cada situación difícil como un desafío en lugar de una amenaza o un daño, porque siempre podemos encontrar los recursos y las estrategias para enfrentarlos. En este libro, se examinan las mejores formas de proporcionar habilidades básicas para la vida: a niños, adolescentes y adultos, y cómo se logra un mejor afrontamiento, a través de las teorías contemporáneas. El afrontamiento se ha definido en términos de reacción; es decir, cómo responden las personas después o durante un evento estresante o difícil. Más recientemente, el afrontamiento se está definiendo de manera más amplia para incluir las respuestas anticipatorias, preventivas y proactivas. Este libro proporciona estudios de casos de adultos resilientes en una variedad de entornos, destacando cómo los recursos y habilidades de afrontamiento, les han ayudado a superar la adversidad.

- *Couples Coping With Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping* / editado por Tracey A. Revenson, Karen Kayser, y Guy Bodenmann: Asociación Americana de Psicología [2005]



Parejas afrontando el estrés: perspectivas emergentes sobre el afrontamiento diádico presenta una mirada en profundidad de las perspectivas teóricas actuales y una investigación original sobre cómo las parejas afrontan el estrés, incluido el estrés agudo y crónico, el estrés dentro y fuera de la familia y el estrés causado por el estrés físico y la enfermedad mental. Se analizan procesos como la comunicación cotidiana, los conflictos interpersonales, la resolución conjunta de problemas, la entrega y recepción de apoyo emocional, y el trato con los factores estresantes de la vida.

Los problemas de relación son los problemas más frecuentes identificados por los psicoterapeutas y otros profesionales de la salud mental. Al mismo tiempo, las relaciones de pareja son una de las fuentes más sólidas de apoyo para las parejas que enfrentan un estrés vital. Si bien ha habido avances recientes en el conocimiento y la investigación en el área de la comunicación interpersonal entre parejas, quedan muchas preguntas sobre los procesos de las parejas que enfrentan el estrés, los efectos del estrés

Continúa en la pág. 16



Viene de la pág. 15

en la relación (así como en el bienestar del individuo) y medios terapéuticos para ayudar a las parejas a afrontar una situación difícil.

- **Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events** / Katie E. Cherry, editor: Springer, [2015]



Los colaboradores presentan una variedad de experiencias traumáticas, desde desastres ambientales (incendios forestales, huracán Katrina) hasta el Holocausto, desde la pérdida ambigua hasta el cautiverio en la guerra. Y en la sección final del libro, "Sanación después del trauma", destaca la resiliencia, el perdón, la religión y la espiritualidad, utilizando conceptos de la psicología positiva. Estas evidencias abordan la amplia diversidad de casos de estrés postraumático, tanto en sus causas como en sus resultados, así como la variedad de recursos disponibles para la recuperación. Se exponen variadas presentaciones de estrés postraumático afecta-

do por contextos individuales, familiares y grupales, incluida la exposición previa a traumas y presencia o falta de recursos sociales, así como consecuencias psicológicas, físicas y sociales a largo plazo.

Entre los temas: El gran terremoto del este de Japón: tsunami y desastre nuclear, Estrés postraumático como consecuencia de tiroteos masivos, Consecuencias psicosociales: valoración, adaptación y duelo tras un trauma, Pérdida, caos, supervivencia y desesperación: la tormenta después de las tormentas, Envejecer con trauma a lo largo de la vida y experimentar trauma en la vejez, la pérdida y el duelo: un enfoque terapéutico para la curación.

- **Reasoning and Public Health: New Ways of Coping with Uncertainty** / Louise Cummings: Springer, [2015]




La salud pública debe adoptar un grupo de estrategias de razonamiento que faciliten buenos juicios sobre te-

mas complejos de salud pública en contextos de incertidumbre.

Los problemas de salud pública exigen procedimientos racionalmente justificados, producto de un conocimiento sólido de estrategias cognitivas que involucran al público para lograr los objetivos de salud pública, ante: enfermedades infecciosas, seguridad alimentaria y el impacto potencial de las nuevas tecnologías en la salud humana. Examina el razonamiento en el contexto de estos temas dentro de una encuesta a gran escala y temas sobre la naturaleza de la incertidumbre, el conocimiento científico y la investigación.


La complejidad de muchos problemas de salud pública exige un enfoque del razonamiento de las falacias que constituyen un poderoso argumento que funciona como heurística cognitiva que determina el juicio y la toma de decisiones en condiciones de muchas incertidumbres. Desarrollar una conciencia de estas estrategias de razonamiento, los científicos y el público pueden tener un compromiso más productivo con los problemas de salud pública.

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



CENTRO DE DOCUMENTACIÓN
DR. ROGELIO DÍAZ GUERRERO

Curso de Búsqueda de Información
Psicológica en Bases de Datos



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

Se impartirán vía Zoom, dos horas diarias, de lunes a viernes y para acreditarlo se tienen que cubrir 10 horas. Cupo mínimo para apertura del curso 6 personas, cupo máximo 10 personas.

Requisitos para poder tomar el curso por Zoom:

- Computadora con cámara Web, conexión a internet y micrófono.

Nota. Se pueden abrir cursos en horarios y fechas distintas a las establecidas, siempre y cuando los alumnos se organizan en un grupo de 10 personas y lo soliciten.

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

FECHAS	HORARIOS
NOVIEMBRE	
17-20 23-27	10:00 a 12:00 h. 12:00 a 14:00 h.
30- 4 diciembre	*17:00 a 19:00 h.

* El horario de 17:00 a 19:00 h. de las semanas 9-13 y 17-20, ya se encuentra saturado.

Qué leer...

Publicaciones periódicas del Centro de Documentación

- **Revista Mexicana de Psicología**
ISSN 0185-6063 / eISSN: 0185-6063

Información con Base al Desarrollo de Acervos bibliográficos, hemerográficos, documentales y audiovisuales

Dentro de las instituciones de educación superior, existe como lineamiento general institucional al respecto de sus unidades informativas, el desarrollar sus acervos a través de las diversas colecciones de las fuentes documentales que los integran, porque con ello se tiene como fin fundamental integrar el soporte documental que respalde a los programas educativos, de investigación y difusión de la cultura de los cuales se benefician las comunidades que pertenece a este tipo de instituciones (Universidad de Sonora, 2012).

La información que contengan los acervos debe ser representativo de los diversos contenidos del saber humano, que estén acordes y sean propios a los programas educativos, de investigación y de difusión de la cultura, y además deben guardar y mantenerse en equilibrio (Universidad de Sonora, 2012), con las necesidades de información propias de cada una de las Divisiones de la institución de educación superior a la que pertenecen, para satisfacerlas ampliamente y así favorezcan al curso de las actividades típicas de una comunidad académica, ya que es en ella, en la que tiene lugar la docencia, el aprendizaje y la investigación

En el caso de la publicación periódica o seriada, para que tenga lugar la adquisición de cada una de las unidades que conformarán a una colección del tipo de esta fuente documental, el proceso debe ser realizado por suscripción, donación o canje. Y de este

modo será posible que cada una de las revistas, que son adquiridas por una u otra vía y sean parte del acervo, realicen su aportación contribuyendo a la diversidad de contenidos del saber humano como característica propia de un acervo, y así, estar disponibles para satisfacer las necesidades de información de su comunidad.

Considerando que existen revistas, que por sus características son integrantes de lo que se denomina como bibliografía latinoamericana, dado que a éstas se les se reconoce por sus aportaciones como representativas de la productividad científica de esta región, por ser un núcleo de publicaciones seriadas en diversos saberes y que son publicadas en países de América Latina. Vía la donación, el Centro de Documentación “Dr. Rogelio Díaz Guerrero”, contó con adquisiciones latinoamericanas que permitieron conformar algunas colecciones por estar especializadas en psicología y además publicadas en español. Tal es el caso de la Revista Mexicana de Psicología, órgano de comunicación científica de la Sociedad Mexicana de Psicología, que publica artículos cuyos resultados de investigación sean aportaciones para mejorar tanto la práctica profesional como la investiga-

ción científica. No es una publicación, que se reconozca como de acceso abierto, pero en Redalyc.com se pueden consultar en soporte electrónico los volúmenes que corresponden a la cobertura de los años 2005 a 2019. Además, es indizada en las bases de datos y sistemas de información: BIBLAT. Bibliografía Latinoamericana; Clase (Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades); Current Contents: Social and Behavioral Sciences; e-psyche; Iresie (Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa); Latindex-Directorio; MIAR; PsycINFO; Red ALyC; Scopus; Sistema de Clasificación de Revistas Mexicanas de Ciencia y Tecnología y Social Sciences Citation Index, lo cual le da una visibilidad y presencia a nivel internacional.

Referencias

Universidad de Sonora (2012, marzo). *Lineamientos Generales del Sistema Institucional Bibliotecario de la Universidad de Sonora*. Hermosillo, Sonora: Secretaría General Administrativa, Universidad de Sonora.

Elaboró, desarrolló y documentó: Mtro. Alejandro Muñoz Campos, Técnico Académico Titular “C” T.C. ●





Acciones para cuidar el medio ambiente

La cuarentena



La cuarentena es una oportunidad para darle un descanso al planeta. Los medios de comunicación han informado una paulatina recuperación en algunos ecosistemas y la mejora de la calidad del aire como gratos reflejos de lo que puede lograr la disminución de las actividades industriales y sociales, comprobando que desde casa también es posible contribuir al cambio.

¿Cómo ayudar desde la cotidianidad del hogar?

Recomendaciones:

En las compras comunes: lleve su propia bolsa, evite adquirir productos en empaques de un solo uso: botellas

plásticas con agua, refresco, leche o jugo (dar prioridad a las presentaciones de vidrio o cartón), abstenerse de comprar frutas o verduras recubiertas de películas de protección, insertas en bolsas o paquetes que desechará tras sacar el contenido.

Priorice la utilización de las vajillas convencionales y sométalas a desinfección permanente, pero sin derrochar el agua en el lavado.

Modifique las rutinas de aseo y, aunque incrementa acciones de limpieza, tenga presente el cierre de las llaves de distribución de agua mientras no esté aprovechando el recurso.

Desconecte los cargadores de sus aparatos electrónicos en los periodos

en los que estos no se encuentren recibiendo energía.

Limpie, seque y reutilice las botellas de vidrio o colocar en lugares seguros y de reserva para que, pasada la pandemia, puedan ser entregadas a las organizaciones recolectoras.

Absténgase de utilizar aerosoles aromatizantes, privilegie alternativas que no afecten la capa de ozono: velas, fragancias líquidas, aceites o jarrones con agua y cáscaras de frutas cítricas.

Separe los desechos sanitarios que puedan contener elementos contaminados (pañuelos de cuidado gripal, mascarillas o guantes).

Es urgente detener el cambio climático así como la pérdida de biodiversidad, claves de las que dependen todas las comunidades del mundo y las generaciones futuras. El no proteger la salud del planeta, está provocando una catastrófica disminución de la biodiversidad que pone en peligro el suministro de alimentos, el agua potable, los sistemas de energía, las economías y los medios de vida de miles de millones de personas en todo el mundo.

Elaboró. Mtra. Adriana Cruz Romero
Coordinadora del Centro de Documentación ●



Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega"

La Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega", te invita a inscribirte a los cursos en línea vía zoom que se impartirán próximamente, donde aprenderás a utilizar los recursos impresos y electrónicos, identificarás bases de datos especializadas en psicología, podrás elaborar estrategias de búsqueda entre otras habilidades.

Para mayores informes:

Lic. Zila Martínez Martínez, Coordinadora de la Biblioteca
zilam@unam.mx ¡Te esperamos!

Inscripciones en <https://forms.gle/hTznrtgfnQ69XgWW8>

FECHA	Grupo 1	Grupo 2
NOVIEMBRE		
23 al 27	11:00 - 13:00 h. 14:00 - 16:00 h. 16:00 - 18:00 h.	11:00 - 13:00 h.



La Facultad de Psicología de la UNAM
tiene la pena de informar a su comunidad el sensible fallecimiento del



Mtra. Yolanda Olguín García

La Mtra. Yolanda Olguín ingresó en 1976 como docente a la Facultad de Psicología en el hoy campo de Psicología Clínica y de la Salud, en donde hasta este año siguió impartiendo clases.
Descanse en paz.
Ciudad de México, 28 de octubre de 2020.

Oferta académica de la DEC

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

CURSOS

- **Estrategias de comunicación para mejorar la relación con el adolescente.** *Mtra. Gloria Romero Carbajal*, del 10 de noviembre al 27 de noviembre de 09:00 a 13:00 h. Dirigido a padres de familia, maestros y público en general.
- **Estrategias para el manejo del estrés y laboral.** *Mtra. Elsa Cruz Prieto*, del 28 de noviembre al 19 de diciembre de 09:00 a 14:00 h. Dirigido a padres de familia, maestros y público en general.

TALLER

- **El consultor efectivo: claves para una asesoría exitosa.** *Mtro. Rogelio Gómez Lama*, sábados del 6 de noviembre al 28 de noviembre de 10:00 a 13:00 h. Dirigido a estudiantes, pasantes y licenciados en psicología organizacional y público en general.

CONFERENCIA

- **Estrategias parentales y los cambios en la dinámica familiar ante la pandemia del COVID-19.** *Mtro. Francisco Javier Espinosa*, viernes 27 de noviembre de 16:00 a 18:00 h. Dirigido a

estudiantes, pasantes y licenciados en psicología organizacional y público en general..

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. ●





COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM



Felicidades por su cumpleaños

NOVIEMBRE	
Sra. Dulce María García Ramírez	11
Dra. Leticia Ascencio Huertas	11
Dr. Luis Emilio Cáceres Alvarado	11
Sr. René Rodríguez Nava	12
Dr. José Luis Díaz Meza	12
Lic. Valeria Rojo Lagarde	12
Sr. Joel Lozano Guzmán	13
Dr. Ignacio Ramos Beltrán	14
Sr. Alberto Román Valencia	15
Sr. Jaime Obed Vázquez Trujillo	16
Dra. Norma Patricia Corres Ayala	16
Mtra. Nury Doménech Torrens	17
Dr. Oscar Ricardo Galicia Castillo	18
Sra. Vianney López Martínez	18
Lic. Francisco Pérez Cota	19
Sra. Miriam Cruz Arias	20
Mtra. Paula Chávez Santamaría	20
Dra. Georgina García Rodríguez	20
Dra. Ana Beatriz Moreno Coutiño	20
Dra. Zeidy Vanessa Muñoz Torres	21
Lic. Norma Angélica Romero Sumoza	21
Sr. José Emilio Pérez Guzmán	21
Sra. Bernardina Benítez Bautista	21
Lic. Olivia Hernández Mújica	23
Mtro. José Luis Sánchez Gámez	23
Mtra. Gabriela Delgado Ballesteros	24
Mtra. Cecilia Montes Medina	25
Sr. René Alejandro Cárdenas Ávila	25

A todos los miembros de la Comunidad de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Si en estos tiempos de COVID-19:

- *Tienes síntomas del virus.
- *Estás diagnosticado con el mismo.
- *Tienes familiares diagnosticados.
- *Tienes familiares fallecidos (hasta de tercer grado).

Contáctanos al correo electrónico:

psicologia_contigo@unam.mx



Ante la contingencia sanitaria por
Covid-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 Elena Teresa Medina Mora Icaza
Directora

Dra. Patricia Ortega Andean
Secretaría General

Lic. Guillermo Huerta Juárez
Secretario Administrativo

Dra. Natalia Arias Trejo
Jefa de la División de Estudios 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. Graniel Parra
Revisión técnica: Lic. Rosa Isela García Silva y Teodoro Mareles Sandoval.
Colaboraciones: Lic. Augusto A. García Rubio G. y Lic. Irazema Ariadna Guzmán González ().
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