

## Boletín Informativo para Alumnos

Año XXVII

Volumen 27

Número 368

28 de abril de 2025

### Comisión Interna para la Igualdad de Género: Nueva temporada



Toma de protesta a las nuevas personas integrantes de la Comisión Interna para la Igualdad de Género de la Facultad de Psicología. De izquierda a derecha Magda Campillo Labrandero, Cassandra Rubí Sánchez Gregorio, Sofía Rivera Aragón, Ximena Guadalupe Infante García, Natalia Ramos García, Valeria Gómez Morales, Meztli María López Morales, Alejandra Ixchel López Amaya, Ana Karol Villanueva Rojas, Alejandro Carillo Uribe, Adriana Guadalupe Martínez Pérez, Tania Ivette Terán Rodríguez, Dafne Fernanda Cruz Gutiérrez, Ana Celia Chapa Romero, Diana Berenice Paz Trejo Sofía Rivera. Y en la pantalla de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo: Ligia Colmenares Vázquez, Tania Esmeralda Rocha Sánchez, Aidee Elena Rodríguez Serrano, Tania Jimena Hernández Crespo.  
Foto: AAGRC.

El pasado 11 de marzo, la doctora Magda Campillo, directora de la Facultad de Psicología, tomó protesta a las nuevas personas integrantes de la Comisión Interna para la Igualdad de Género de la Facultad de Psicología, este espacio que por normatividad universitaria debe funcionar en todas las dependencias para aterrizar la política institucional de prevención de la violencia de género y hacerla realidad en el contexto de las necesidades e inquietudes particulares de cada comunidad.

Para la sucesión, se llevó a cabo un cuidadoso proceso de selección aprobado por el H. Consejo Técnico de la Facultad, que incluyó una convocatoria abierta para el sector estudiantil, académico y administrativo, el registro de personas interesadas y una entrevista pública realizada a cada una de ellas, las cuales pueden ser consultadas en la página de Facebook de la CInIG- Psicología (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087408943800>).

*Continúa en la página 2.*



POC  
¡Acércate a ellas!  
[psicologia.unam.mx/poc](mailto:psicologia.unam.mx/poc)



Solicita orientación  
55-4181-0243  
[defensoria.unam.mx](mailto:defensoria.unam.mx)

CONOCE LA RUTA  
DE ATENCIÓN  
PARA QUEJAS  
POR VIOLENCIA  
DE GÉNERO

[bit.ly/RutaDefensaUNAM](http://bit.ly/RutaDefensaUNAM)

**UNAM**  
Nuestra *gran*  
Universidad

Viene de la portada.

Para la selección, la CInIG y la Comisión Permanente de Equidad y Género del Consejo Técnico acordaron principios de valoración de los perfiles, diseñaron una rúbrica con sus correspondientes criterios de evaluación, y trabajaron mano a mano hasta llegar al acuerdo de quiénes se integrarían a esta nueva temporada de trabajo.

Así, a partir de esa fecha se incorporan a esta nueva etapa de la comisión un grupo de tres estudiantas y un estudiante propietarios, tres estudiantas suplentes y tres estudiantas invitadas así como una profesora, una trabajadora y un trabajador administrativo, mientras que permanecen en funciones las representantes académicas del Consejo Técnico, la representante y el representante estudiantiles del mismo, dos profesoras representantes del sector académico, una trabajadora administrativa y dos profesoras invitadas, además de la Dra. Magda Campillo como Directora y la Dra. Sofía Rivera Aragón, su representante con funciones operativas. Estas nuevas personas integrantes llegan a la comisión con mucho entusiasmo y disposición a aportar

sus iniciativas y esfuerzos para lograr cambios profundos y relevantes para nuestra dependencia en materia de prevención de las violencias y la construcción de una comunidad armónica, cohesiva y en constante desarrollo.

Después de una importante reflexión sobre las tareas, los alcances y la relevancia de este espacio, la Comisión hizo un cálido y enfático reconocimiento a la labor de la Mtra. Aidee Elena Rodríguez Serrano y a la Mtra. Julia Concha Gaona, quienes fueron representantes de la comunidad ante esta comisión y en esta fecha terminaron su periodo de participación. Se mencionó que su trabajo fue de gran valor para dar forma a la CInIG cuando estaba comenzando, y que sus contribuciones seguirán dando frutos en la tarea de construir espacios de igualdad y derechos para todas las personas en nuestra Facultad.

Redacción: CInIG •

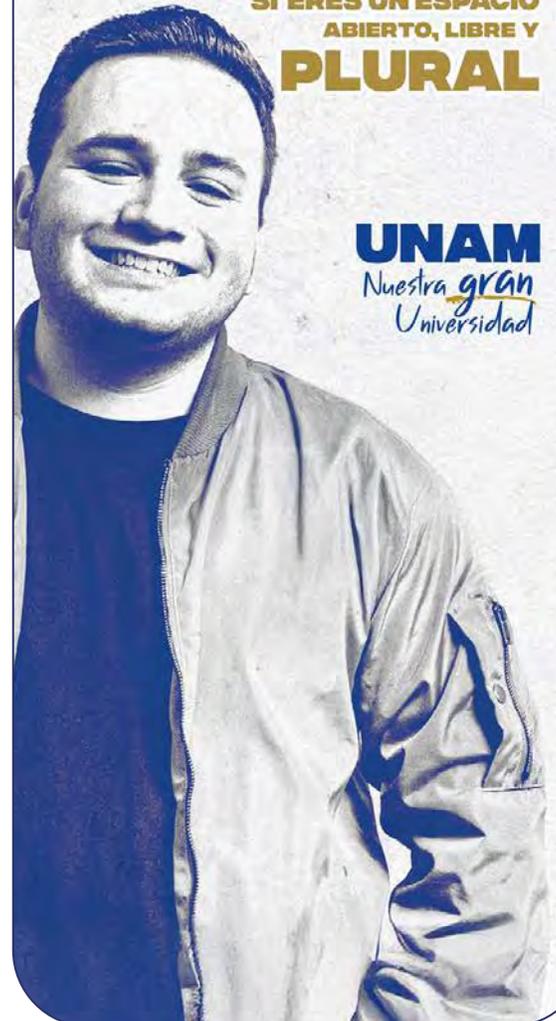


## Contenido

Agenda estudiantil Psicología: Una comunidad solidaria	4
Internacionalízate ¿Qué es la internacionalización?	6
Psicología y animales Máscaras caninas: Relación entre el pelaje facial de los caninos y sus conductas sociales de mirada	7
Cine y Psicología: contando historias Her	8
Lo checamos el lunes Psicología Organizacional ¿Y "Rock"?	9
Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética Depresión y enfermedad de Parkinson: Un fenómeno interconectado	10
En contexto ¿Área contextual? ¿Y eso para qué?	11
La formación en las CCC: una visión de sus protagonistas Cambiar el default, cambiar el mundo: ¿Cómo moldea nuestro impacto ambiental el sesgo de opción por defecto?	13
La Psicología Escolar en acción Mundo matemático: Sentido numérico a través de la ludificación y resolución de problemas con método Singapur	15
Psicoterapeutas en proceso: notas para aprender Psicoterapia con infancias ¿Flores y muchos colores?	16
Mosaico psicológico Entre fechas límite y calificaciones: ¿Qué nos estresa realmente?	17
Titulación en Psicología: Todo lo que necesitas saber ¿Estás a punto de titularte? La DEP te orienta	19
El posgrado te ofrece Conoce los programas de Maestría y Doctorado en la Facultad de Psicología de la UNAM	20
Somos púrpuras El enojo en los procesos de las mujeres	21
Entretejiendo diversidades Personas LGBTQIA+: ¿Encadenadas al patriarcado en la experiencia del amor romántico?	22
Burbujas de la sexualidad Hablemos de Parafilias: expresiones comportamentales de la sexualidad	23
Sabías que... Bienestar Psicológico	24
Comunidad Saludable y Directorio de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos	26
Psiconocimiento Online   PC Puma	27
Biblioteca "Dra. Graciela Rodríguez Ortega" y Centro de Documentación "Dr. Rogelio Díaz Guerrero"	28
Convocatorias	29
Puntos Cultura UNAM ¿Aún no envías tu reseña para ganar tus próximos Puntos Cultura UNAM?	31
Eventos Cultura UNAM	32
Actividades sobre Género	34
Psicología Ambiental, hoy Basura cero	37
División de Educación Continua	39

# CÓMO NO TE VOY A QUERER

SI ERES UN ESPACIO  
ABIERTO, LIBRE Y  
PLURAL



# Agenda estudiantil

Psicología:

Una comunidad solidaria



En este mes se realizaron una serie de actividades donde se hizo patente el espíritu solidario, altruista y sentido de colectividad de nuestra comunidad.

## Visitas a la Facultad

### Jornada Universitaria de Orientación Vocacional

La **Jornada Universitaria de Orientación Vocacional** convocó a cientos de compañeras y compañeros del bachillerato que nos visitaron en la Facultad para conocer las distintas áreas de la psicología, los horizontes profesionales, los retos disciplinares y para convivir con nuestras y nuestros embajadores, así como con profesoras y coordinadores con quienes pudieron conversar e intercambiar sentires.

## Actividades Culturales

### Torneo de videojuegos

Vivimos la emoción de nuestro **Primer Torneo de videojuegos** donde brilló el espíritu *gamer*. Más de 40 personas se reunieron en un ambiente lleno de entusiasmo y compañerismo para mostrar su habilidad y afición al juego *Super Smash Bros Ultimate*, al tiempo de compartir alimentos y congregarse a un vasto público que animó intensamente a sus compañeros y elevó la adrenalina hasta el gran enfrentamiento final. Una serie al mejor de cinco que nos permitió vivir una reñida batalla entre Emiliano (Yefemi) Paredes y Ajax Brum, de la cual Yefemi salió victorioso coronándose como campeón del torneo.

La participación juvenil desde sus propios intereses, los videojuegos y la cultura popular como medios valiosos para fortalecer los vínculos sociales y el sentido de comunidad.

### Torneo de ajedrez

Nuestro **Segundo Torneo de Ajedrez** mostró la gran popularidad que tiene el deporte-ciencia entre nuestra comunidad no sólo al convocar a 16 participantes, sino permitiéndonos conocer el gran nivel de juego de todas y todos pero, en particular de nuestra talentosa nuestra nueva campeona: Jimena Jaqueline.

## Salvando vidas donando sangre

### Campaña de donación altruista de sangre

**Exitosa Campaña de donación altruista de sangre** en alianza con el Banco de Sangre del Centro Médico Siglo XXI, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Esta campaña se realizó durante dos días en la explanada de nuestra Facultad y en ella participaron más de 200 personas, lo que permitió que más de 100 personas, respondiendo a esta noble causa, mostraran su solidaridad, altruismo y compromiso social. Así nuestra Facultad ayudó a abastecer los bancos de sangre del IMSS, algo fundamental para atender emergencias y tratamientos médicos de la población mexicana que incluso salvan vidas.

Continúa en la página 5.

Imagen: Freepik



Viene de la página 4.

## Deporte

### Fénix triunfando en los Juegos Universitarios de Fútbol

Por último **nuestros equipos Fénix siguieron cosechando frutos y triunfos**: En los *Juegos Universitarios* de Fútbol nuestras fénix pasaron a cuartos de final quedando como primer lugar de su grupo; en los *Juegos Universitarios* de Natación se obtuvieron una medalla de plata y cuatro medallas de bronce y nuestra fénix Diana Calderón brilló colgándose dos medallas (una plata y un bronce), y en los *Juegos Universitarios* de Escalada, Alba Mariana se coronó como campeona.



MTRO. BRUNO VELÁZQUEZ DELGADO  
Secretario de Asuntos Estudiantiles •



Secretaría de Asuntos Estudiantiles  
(SASE)

#### Becas



[www.psicologia.unam.mx](http://www.psicologia.unam.mx)



[becariospsicologia@unam.mx](mailto:becariospsicologia@unam.mx)

#### Culturales



Actividades Culturales,  
Facultad de Psicología, UNAM



[@culturalespsicologiaunam](https://www.instagram.com/culturalespsicologiaunam)

#### Servicio Social



Departamento de Servicio Social  
y Bolsa de Trabajo, Facultad de  
Psicología



[coord.ssybt.psicologia@unam.mx](mailto:coord.ssybt.psicologia@unam.mx)

#### Deportes



Coordinación Deportiva,  
Facultad de Psicología, UNAM

#### Idiomas



[www.psicologia.unam.mx/idiomas/](http://www.psicologia.unam.mx/idiomas/)



[Idiomas.psicologia@unam.mx](mailto:Idiomas.psicologia@unam.mx)

#### Bolsa de trabajo



Departamento de Servicio Social  
y Bolsa de Trabajo, Facultad de  
Psicología



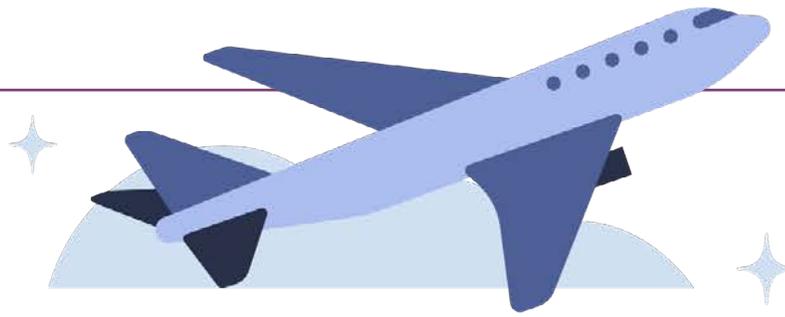
[coord.ssybt.psicologia@unam.mx](mailto:coord.ssybt.psicologia@unam.mx)

Entra a nuestra página web:

[www.sase.psicologia.unam.mx](http://www.sase.psicologia.unam.mx)

# Internacionalízate

## ¿Qué es la internacionalización?



Se refiere a las diversas actividades de intercambio y cooperación nacionales e internacionales que están disponibles para la comunidad universitaria.



La Dirección General de Cooperación e Internacionalización (DGECI) y la Facultad de Psicología ofrecen diferentes programas de internacionalización dirigidos a su comunidad estudiantil, egresada y académica.

### 1. Movilidad

- Residir de forma temporal en una institución nacional o internacional distinta a la de origen.
  - Para estudiantes; egresadas y egresados (no titulados); y académicas y académicos

### 2. Intercambio

- Participar en espacios virtuales internacionales
  - Asignaturas internacionales virtuales
  - Cursos COIL
  - Global Classroom
  - Clases espejo
  - Webinar

### 3. Cooperación

- Colaborar con pares nacionales e internacionales en
  - Actividades de investigación
  - Actividades académicas
  - Eventos internacionales



Imagen: Freepik

Redacción:  
LIC. ALAN DANIEL JIMÉNEZ LÓPEZ  
Departamento de Movilidad Estudiantil

LIC. JOSÉ MIGUEL PEÑA RAMÍREZ  
Jefe de Departamento de Movilidad Estudiantil

MTRA. HILDA PAREDES DÁVILA  
Jefa de la División de Estudios Profesionales •

### ¿Dónde puedes encontrarnos?

Departamento de Movilidad Estudiantil  
Edificio "B", segundo piso  
Correo: [movilidad.psicologia@psicologia.unam.mx](mailto:movilidad.psicologia@psicologia.unam.mx)

# Psicología y animales

## Máscaras caninas:

### Relación entre el pelaje facial de los caninos y sus conductas sociales de mirada

La comunicación entre miembros de una misma especie es esencial en muchas actividades. Los humanos, además del lenguaje, empleamos movimientos faciales y corporales para transmitir toda clase de información.

En este sentido, la posición y morfología de los ojos es muy relevante—por ejemplo, mediante la esclera, área blanca que rodea nuestro iris, podemos saber hacia dónde miran los demás. Pero ¿la comunicación visual afecta la morfología facial de otras especies?

Ueda, Kumagai, Otaki, Yamaguchi, y Kohshima (2014) plantearon esta pregunta en relación con los caninos. Mediante un análisis de distintas fotografías, clasificaron los patrones de pelaje facial de 39 especies en tres grupos: Tipo-A, donde la mirada es altamente identificable (el pelo y la pupila son oscuros, mientras que el iris es claro, lo que permite reconocer rápidamente cada uno); Tipo-B o medianamente identificable (el pelo es claro, mientras que la pupila y el iris son oscuros); y Tipo-C o mínimamente identificable (el pelo, la pupila y el iris son oscuros, dificultando el reconocimiento de cada uno de los elementos de los ojos).

Posteriormente, compararon las conductas de mirada entre lobos grises (con caras Tipo-A), zorros fénece (con caras

Tipo-B) y perros venaderos (con caras Tipo-C), siendo que los primeros mantuvieron significativamente por más tiempo la mirada entre pares. Asimismo, demostraron una mayor cantidad de posturas al hacerlo. Esto es congruente con qué caninos con rostros Tipo-A suelen vivir y cazar en manadas, mientras que los dos tipos restantes viven solos o en pares.

Este estudio refleja la manera en la que, por medio de distintos aspectos morfológicos, podemos conocer más sobre los aspectos cognitivos y sociales de distintas especies.

#### Referencia:

Ueda, S., Kumagai, G., Otaki, Y., Yamaguchi, S. y Kohshima, S. (2014) A Comparison of Facial Color Pattern and Gazing Behavior in Canid Species Suggests Gaze Communication in Gray Wolves (*Canis lupus*). *PLoS ONE* 9(6), e98217. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098217>

#### Redacción:

LIC. HERSON GARCÍA GALLEGO  
Estudiante de doctorado en Psicología

#### DR. RODOLFO BERNAL GAMBOA

Responsable del Laboratorio de Cognición Comparada •



Imagen: Freepik

## Cine y Psicología: contando historias

### Her

*Her*, es una película que fue dirigida por Spike Jonze en 2013 y protagonizada por Joaquin Phoenix, que relata la historia de Theodore Twombly, un hombre sensible y solitario que, en medio del proceso de su divorcio, desarrolla una relación afectiva con Samantha, un sistema operativo con Inteligencia Artificial (IA). Esta conexión virtual con Samantha funciona como un vínculo sustitutivo, brindándole a Theodore compañía, aunque esta relación es unilateral, ya que “Samantha” no tiene emociones reales, por lo que no puede establecer un vínculo afectivo real, ha sido programada para ajustar sus respuestas para satisfacer las necesidades afectivas del usuario.

Si bien existen múltiples enfoques desde los cuales puede analizarse *Her*, uno de los más relevantes nos invita a reflexionar sobre la naturaleza de la relación que los seres humanos estamos construyendo con las máquinas. Lo que antes parecía propio de la ciencia ficción se ha convertido en una realidad cada vez más presente. La interacción que los seres humanos hemos establecido con la inteligencia artificial ya está teniendo un impacto significativo en la forma en cómo vivimos, estudiamos y trabajamos y en especial cuando nos damos cuenta sobre la forma en que las máquinas interpretan, procesan y responden a las señales emocionales humanas.

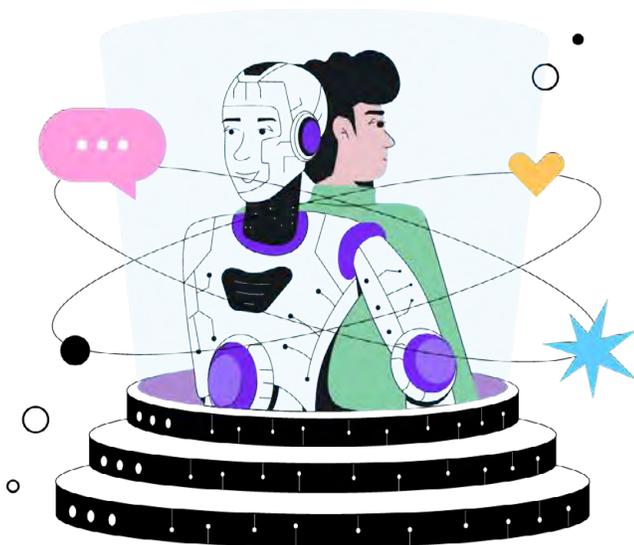


Imagen: Freepik

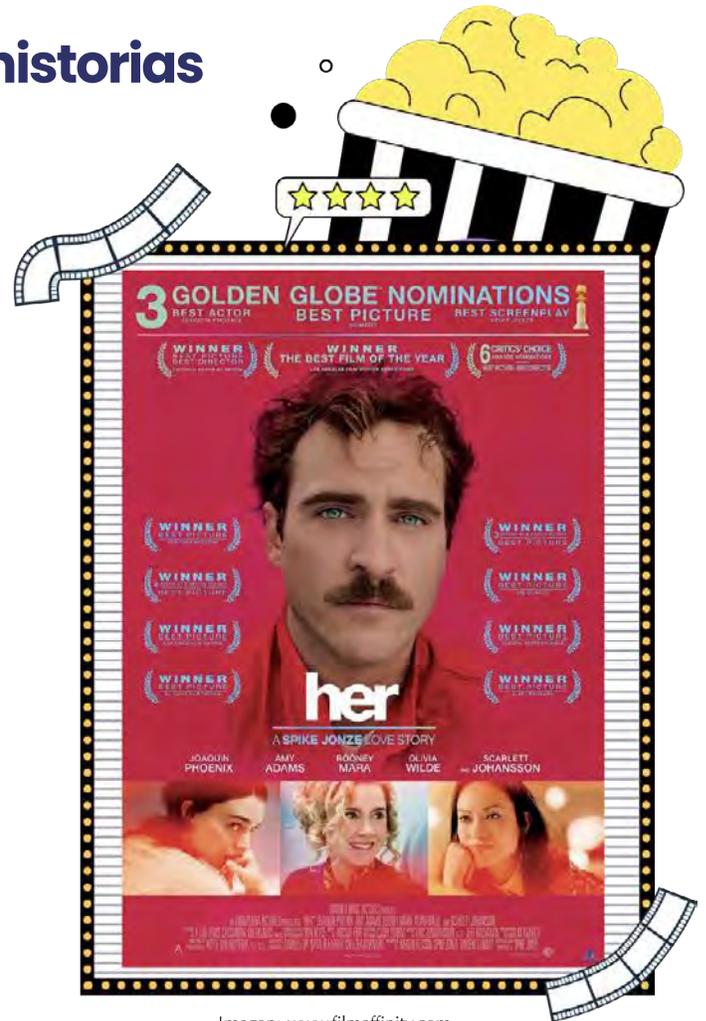


Imagen: www.filmaffinity.com

Es necesario replantearnos, desde una mirada crítica, el impacto de reemplazar los vínculos humanos por relaciones artificiales. Esta sustitución puede implicar riesgos importantes para la salud emocional, como la dependencia afectiva, la pérdida de habilidades para establecer relaciones reales y profundas y una visión del otro, basada en la utilidad y el control. Tales dinámicas no solo alteran nuestra comprensión de las relaciones, sino que también cuestionan principios éticos y psicológicos muy importantes, al reducir el vínculo a una simulación emocional sin conflicto ni reciprocidad auténtica.

Redacción:

ESP. MARIANA OVIEDO GÓMEZ

Secretaria Técnica

DRA. ANGÉLICA JUÁREZ LOYA

Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud •

## Lo checamos el lunes

### Psicología Organizacional ¿Y "Rock"?

Soy psicóloga egresada de esta facultad. Además, especialista en el negocio de la música. Mi formación en esta área comenzó cuando decidí realizar diversos estudios, incluyendo un programa especializado en *Music Business* en Berklee College of Music.

Para titularme, quería integrar mis dos grandes intereses profesionales: la psicología organizacional y el Rock. Por lo tanto, busqué la orientación de un director de tesis en Psicología Organizacional, quien me brindó su guía y apoyo durante todo el proceso de investigación. Después de un buen tiempo pensando, leyendo y discutiendo posibles aproximaciones, elaboré un anteproyecto abordando el "Rock" desde el comportamiento del consumidor. En específico, el posicionamiento del Rock, como producto, y los hábitos de consumo relacionados en cuatro generaciones: Baby Boomers, X, Millennials y Centennials.

Mi experiencia en campo fue enriquecedora porque abarcamos la zona metropolitana del Valle de México. Al entrevistar a todas las personas de mi muestra, entendí que la música tocaba los recuerdos más sensibles de las personas, independientemente de la edad y nivel socioeconómico.

Ya en los análisis, entre muchos hallazgos, identificamos que el "Rock", para la gran mayoría de las personas no sólo era un género musical, sino era parte de su historia de vida. Ahora estoy en las últimas revisiones y detalles de la tesis, en la recta final de un proceso que inició con la idea de relacionar dos temas aparentemente lejanos.

Como conclusión, esta investigación no sólo profundizó mi amor por la música, sino que también reveló el valioso papel que la Psicología Organizacional puede desempeñar en la evolución del negocio musical. Un viaje que, sin duda, abrió nuevas perspectivas y posibilidades en este apasionante campo.

Redacción:

EST. JESSICA RUBI LÓPEZ ALBA

Egresada de Licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM

MTRA. ELIZABETH ZORAYDA LÓPEZ SÁNCHEZ

Secretaría Técnica

DR. EMMANUEL MARTÍNEZ MEJÍA

Coordinador de Psicología Organizacional •



# Navegando entre Neurociencias, Psicología y Genética

## Depresión y enfermedad de Parkinson: Un fenómeno interconectado

La enfermedad de Parkinson (EP) es conocida por sus manifestaciones motoras como temblor, rigidez y alteraciones posturales. Sin embargo, hay otra serie de síntomas como los afectivos. Fisiopatológicamente la EP se asocia con la formación de cuerpos de Lewy, que degeneran neuronas dopamínicas en la vía nigroestriatal (Qin, Li, Quan, Song, Xu, y Chen, 2024). A medida que avanza la enfermedad, los sistemas noradrenérgico, serotoninérgico y colinérgico también se deterioran, favoreciendo la expresión de trastornos del estado de ánimo, como ansiedad, alteraciones del sueño, deterioro cognitivo y demencia (Chakraborty y Diwan, 2021; Tolosa, Garrido, Scholz, y Poewe, 2021).

La depresión, en contraste, parece presentarse años antes del diagnóstico de EP, por lo que este trastorno es un factor de riesgo y, potencialmente, se señala como un síntoma prodromico (es decir, aparece antes del diagnóstico de la enfermedad) con una prevalencia hasta tres veces más que en la población de edad avanzada (Chakraborty y Diwan, 2021).

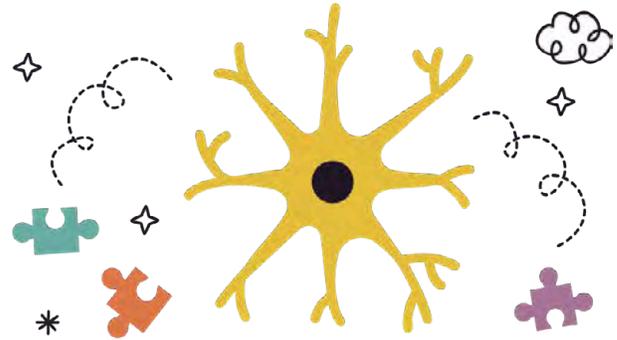


Imagen: Freepik

En consecuencia, la coexistencia de depresión y EP plantea un dilema conceptual: ¿los síntomas de depresión preceden a la EP o surgen como consecuencia de la EP? Más que resolver esta cuestión, esta nota pretende mostrar un fenómeno que se extiende a todos los ámbitos de comprensión del cerebro humano.

La conectividad que expresa el cerebro tiene múltiples conjuntos neuronales, organizados en circuitos funcionales y estructurales, comunicándose. Esta dinámica cerebral explica cómo cualquier alteración cerebral se manifiesta de manera tan compleja, impactando respuestas fisiológicas, cognitivas, afectivas y conductuales; y configurando todos los ámbitos de la existencia del individuo.

### Referencias:

- Chakraborty, A. y Diwan A. (2022, 23 de noviembre). Depression and Parkinson's disease: a Chicken-Egg story. *AIMS Neuroscience*, 9(4), 479-490. DOI: 10.3934/Neuroscience.2022027
- Qin, Y., Li, J., Quan, W., Song, J., Xu, J., y Chen, J. (2024, 1 de septiembre). Risk of Parkinson's disease and depression severity in different populations: A two-sample Mendelian randomization analysis. *Brain Behavior*, 14(9), e3642. DOI: 10.1002/brb3.3642
- Tolosa, E., Garrido, A., Scholz, S.,W. y Poewe, W. (2021, mayo). Challenges in the diagnosis of Parkinson's disease. *Lancet Neurology*, 20(5), 385-397. DOI: 10.1016/S1474-4422(21)00030-2 .

### Redacción:

LIC. NIDIA ALEJANDRA TORRES-MARCIAL,  
y DRA. ALEJANDRA E. RUIZ-CONTRERAS\*  
Laboratorio de Neurogenómica Cognitiva  
Coordinación de Psicobiología y Neurociencias  
Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México  
\*Correspondencia: alerui@unam.mx •



Imagen: Freepik

## En contexto

¿Área contextual? ¿Y eso para qué?

COMUNICACIÓN ASERTIVA →



PENSAMIENTO CRÍTICO →

Seguramente más de uno y más de una vez nos hemos hecho esa pregunta. Para empezar, la Psicología, como cualquier otro campo de conocimiento está vinculada con las demás actividades de la sociedad. Impacta y es impactada por otras ciencias, otras profesiones, los acontecimientos económicos, culturales, políticos, históricos, en sí, por todo lo que acontece en el mundo, el cual es cambiante y complejo. Siendo así, podríamos visualizar la importancia de conocer el contexto en el que estamos insertos como profesionistas y como disciplina, por lo que contar con un espacio expreso para reflexionar y formarse en torno a ello hace sentido.

*Continúa en la página 12.*

ADAPTABILIDAD →

Imagen: Freepik



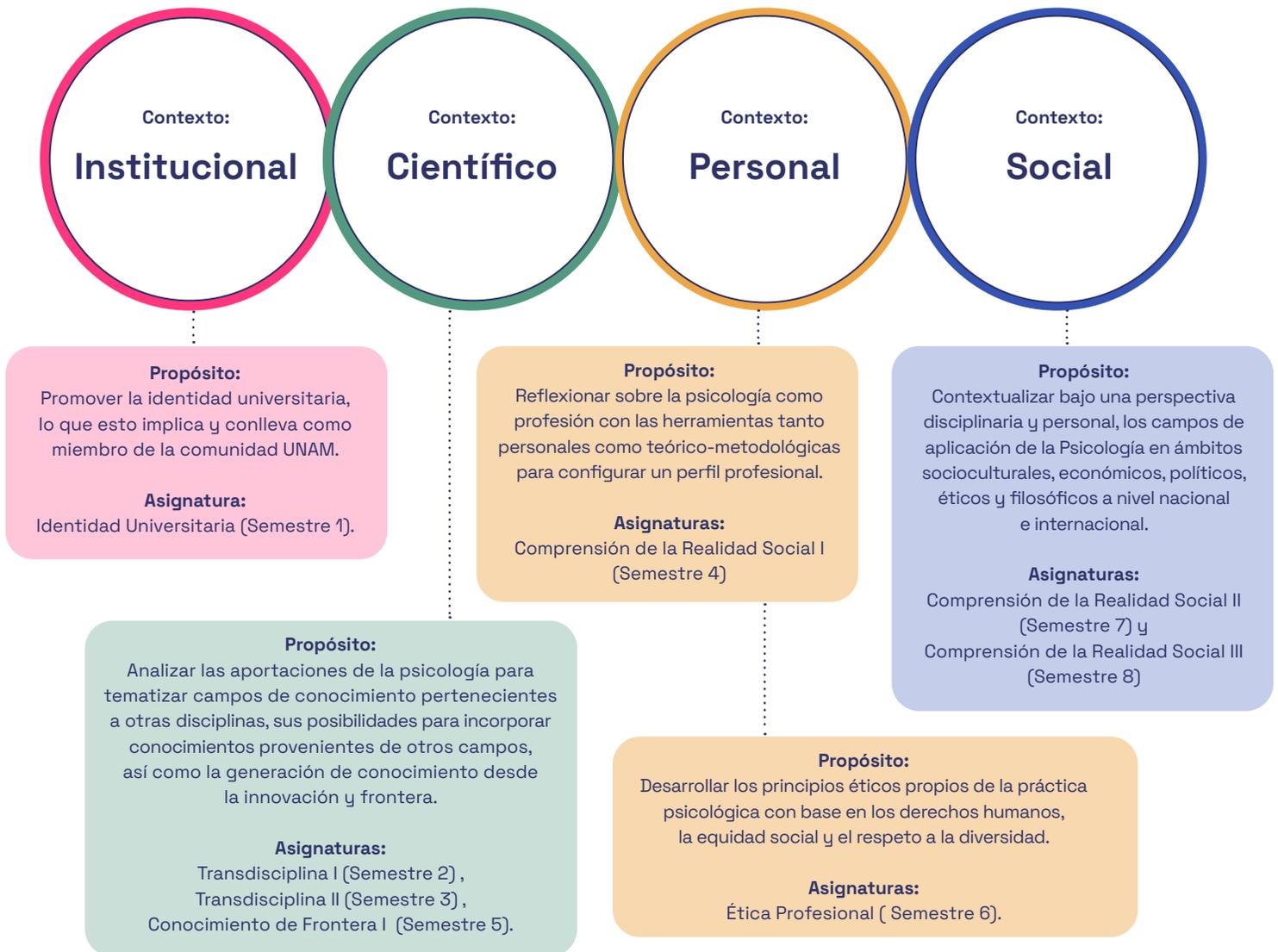
INNOVACIÓN →

TRABAJO COLABORATIVO →

Viene de la página 11.

De aquí que el objetivo del Área Contextual sea que la psicóloga y el psicólogo en formación sea capaz de elaborar un punto de vista psicológico de los diversos aspectos y problemas de la realidad social, cultural, política, económica, así como de

reflexionar sobre su propia disciplina y formación. El Área está estructurada de tal suerte que se abordan cuatro contextos distribuidos en ocho asignaturas que se cursan en cada uno de los semestres como se muestra en el siguiente esquema:



Concebida entonces como ese espacio necesario para el autoconocimiento y conocimiento del entorno es que el Área Contextual contribuye a una formación más integral del profesional en psicología, además de ser un lugar de visibilización de habilidades transversales tales como el pensamiento crítico, pensamiento complejo, trabajo colaborativo, innovación, adaptabilidad, comunicación asertiva, habilidades indispensables que la realidad compleja y dinámica de hoy en día demanda a todo profesionista.

Cuando te encuentres en tu salón de clases cubriendo los contenidos curriculares de alguna de las asignaturas en el área de formación contextual, recuerda que son un eje articulador de tu trayectoria y formación curricular.

Redacción:

DRA. ALEJANDRA VALENCIA CRUZ, Profesora Titular "A" T. C.

DRA. PATRICIA ROMERO SÁNCHEZ

Coordinadora de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento •

## La formación en las CCC: una visión de sus protagonistas

Cambiar el default, cambiar el mundo:

¿Cómo moldea nuestro impacto ambiental el sesgo de opción por defecto?

Cuando elegimos en nuestro día a día, podría esperarse que actuemos siguiendo el principio económico de **maximizar la utilidad** que obtenemos de las diversas opciones disponibles. Sin embargo, como lo ilustraron en su momento Thaler y Sunstein (2008), las personas tomamos decisiones basándonos en varias condiciones que poco tienen que ver con la utilidad. Una de esas condiciones es la opción que se encuentra definida como **default u opción por defecto**, que podemos entender como la opción que se obtendrá si la persona no actúa para cambiarla. Podemos encontrar estos defaults en todas partes, por ejemplo: las aplicaciones que ya vienen instaladas en nuestros dispositivos, los ingredientes de un platillo de restaurante, la manera en que se nos entregan productos, el brillo de la pantalla de nuestros celulares, entre otros.

Las personas tendemos a mantenernos en estas opciones predefinidas aun cuando existan otras que nos proveen mayor utilidad. Es decir, aun si nos ofrecen opciones mejores,

estamos sesgados a no buscarlas activamente y aceptamos la opción que se nos da por default. Esto es facilitado por factores como realizar el menor esfuerzo posible, creer que la opción predefinida es lo normal o incluso la más recomendable (Thaler et al, 2013).

**¿Pero qué pasa cuando este default es malo para el medioambiente?**

Podemos suponer que tomar decisiones que conduzcan hacia un mundo sostenible, en el cual evitemos eventos como desastres naturales, hambrunas y padecimientos de salud por contaminación, supone una utilidad enorme para todas las personas. Sin embargo, en nuestra vida cotidiana la gran mayoría de las opciones que nos ofrecen son insostenibles por defecto. Nos dan productos en desechables, la energía que alimenta nuestros hogares proviene de combustibles fósiles, los platillos disponibles tienen una alta huella ecológica y

*Continúa en la página 14.*

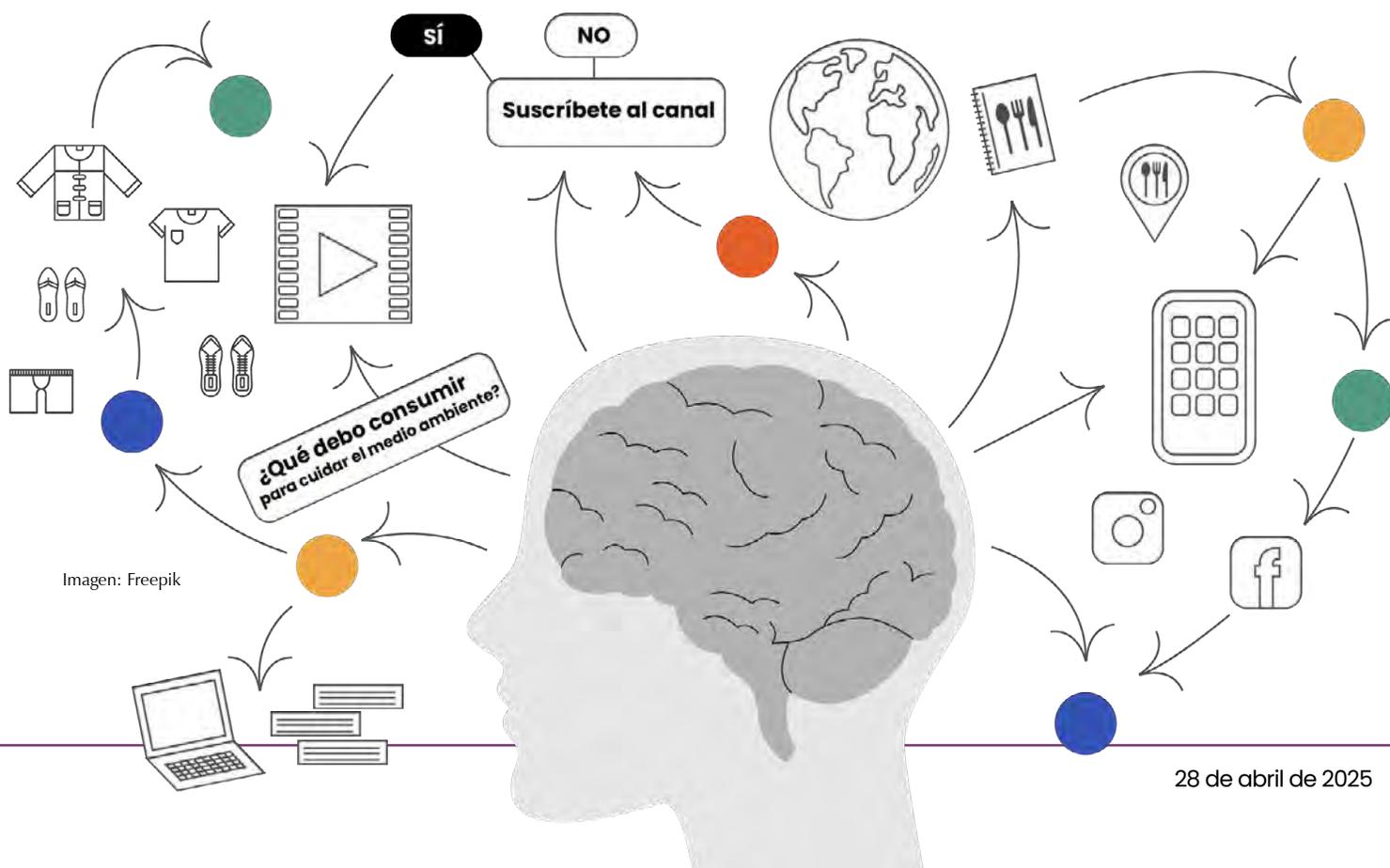


Imagen: Freepik

Viene de la página 13.

podríamos continuar con un largo etcétera. Aun si estamos dispuestos a optar por opciones sostenibles (e.g., productos biodegradables, fuentes de energía renovables, comida con bajo impacto ambiental), debido al sesgo de default, la mayoría de las personas no cambiarán sus elecciones, manteniéndose en la opción insostenible (Kaenzig et al., 2013; Sánchez-Morales y García-Flores, 2024).

### ¿Nos encontramos condenados a un futuro insostenible por default? Tal vez no, veamos las otras opciones.

Afortunadamente, este sesgo puede aplicarse en la dirección inversa. Varios estudios han encontrado que una manera sencilla de contribuir a la sostenibilidad es **cambiar el default por una opción sostenible**. Podemos encontrar ejemplos desde algo tan amplio como aumentar el porcentaje de consumo de energías renovables al colocarlas como la fuente de energía predeterminada (Sunstein, 2021) hasta algo tan simple como cambiar la configuración predeterminada de las impresoras para utilizar ambos lados de la hoja (González-Ramírez, 2024).

Los defaults son una herramienta poderosa de las ciencias del comportamiento para promover el desarrollo sostenible con el menor esfuerzo posible para los usuarios.

✦ ¡Cambiamos nuestros defaults, ✦  
cambiamos el mundo!

En nuestra Facultad, el Proyecto Integración de las Ciencias del Comportamiento y Economía (ICCE) coordinado por el Laboratorio de Percepción, cognición y ciencias del comportamiento PC<sup>3</sup>, desarrolla una línea importante para el estudio de estos fenómenos de elección.

¿Te interesa conocer más acerca de los sesgos y su impacto en el mundo?



Proyecto ICCE

Sigue las redes del Proyecto ICCE para descubrir más; también te invitamos a conocer los programas curriculares de las asignaturas de formación sustantiva del campo de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento donde podrás encontrar alternativas de formación sobre estos tópicos centrales en la Psicología.



Imagen: Freepik

#### Referencias:

- Boronowsky, R. D., Zhang, A. W., Stecher, C., Presley, K., Mathur, M. B., Cleveland, D. A., Garnet, E., Wharton, C., Brown, D., Meier, A., Wang, M., Braverman, I., y Jay, J. A. (2022). Plant-based default nudges effectively increase the sustainability of catered meals on college campuses: Three randomized controlled trials. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 6, 1001157.
- González-Ramírez, J. (2024). The effectiveness of a green default nudge in achieving resource conservation. *Agricultural and Resource Economics Review*, 53(2), 337–355. doi:10.1017/age.2024.5
- Kaenzig, J., Heinze, S. L., & Wüstenhagen, R. (2013). Whatever the customer wants, the customer gets? Exploring the gap between consumer preferences and default electricity products in Germany. *Energy Policy*, 53, 311-322.
- Sánchez-Morales, C. A. y García-Flores, J. R. (2024). Equilibrando la balanza: los sesgos y decisiones sostenibles. *Gaceta Universidad Abierta y a Distancia de México*, (3), 22-26.
- Sunstein, C. R. (2021). Green defaults can combat climate change. *Nature Human Behaviour*, 5(5), 548-549.
- Thaler, R. H., y Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Un pequeño empujón*. Taurus.
- Thaler, R. H., Sunstein, C. R., y Balz, J. P. (2013). Choice architecture. En E. Shafir, (Ed.), *The behavioral foundations of public policy*. Princeton University Press.

#### Redacción:

JULIÁN GARCÍA FLORES  
Estudiante del proyecto ICCE  
a cargo del Dr. Germán Palafox Palafox.

DRA. PATRICIA ROMERO SÁNCHEZ

Coordinadora de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento •

## La Psicología Escolar **en acción**

### Mundo matemático: Sentido numérico a través de la ludificación y resolución de problemas con método Singapur

En mi experiencia en el área educativa, he constatado que muchas niñas y niños carecen de apoyos necesarios para expresar todo su potencial, debido a diversas problemáticas en sus contextos. Esta situación, aunada a los bajos resultados educativos nacionales, me motivó a buscar fortalecer mis habilidades con el objetivo de acompañar de manera integral a nuestras infancias.

Como estudiante de maestría en el Programa de Residencia en Psicología Escolar (PREPSE), diseñé una intervención dirigida a estudiantes de tercero de primaria y a sus profesores, enfocada en el área de matemáticas, específicamente en el desarrollo del sentido numérico. Este concepto abarca el dominio de habilidades como el cálculo mental, la estimación del tamaño relativo de los números, la interpretación de resultados de operaciones matemáticas, el reconocimiento de relaciones parte-todo, el valor posicional y la resolución de problemas numéricos. Todas estas habilidades resultan esenciales para comprender matemáticas más complejas e influyen directamente en el éxito escolar.

El programa fue elaborado siguiendo el enfoque del Diseño Instruccional Complejo, con el objetivo de establecer una estructura sólida y replicable que facilite la enseñanza de las matemáticas en el aula y actualmente se está implementando en una primaria pública de la Ciudad de México.

El programa lleva por nombre *Mundo Matemático*, ya que busca mostrar a los estudiantes que las matemáticas están presentes en todos los aspectos de la vida. Por medio de la ludificación se trabaja el sentido numérico, la resolución de problemas con el *Método Singapur* (modelo de barras), además de integrarse el enfoque de transversalidad y proyectos propuesto por la *Nueva Escuela Mexicana*. Los resultados preliminares muestran mejoras en las habilidades de niñas y niños.

Para saber más, consulta:

Ministry of Education, Singapore. (2023). *Mathematics syllabus: Primary one to six (Implementation starting with 2021 Primary One cohort)*. Curriculum Planning and Development Division. <https://www.moe.gov.sg/-/media/files/primary/2021-primary-mathematics-syllabus-p1-to-p6.pdf>

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2019). *La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas*.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Metodología del aprendizaje basado en proyectos (ABP)*. Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Enfoque STEAM: Apoyo a la apropiación del Plan y Programas de Estudio 2022*. Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Apoyo a la apropiación del Plan y Programas de Estudio 2022: Aprendizaje Servicio (AS)*. Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Apoyo a la apropiación del Plan y Programas de Estudio 2022: Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)*. Secretaría de Educación Pública

Redacción:

LIC. AIMÉE XOCEN SADYAJIT HERNÁNDEZ CERVANTES  
Maestrante del PREPSE

MTRA. OLGA RAQUEL RIVERA OLMOS  
Tutora del PREPSE

DRA. YUNUEN IXCHEL GUZMÁN CEDILLO  
Responsable del PREPSE •

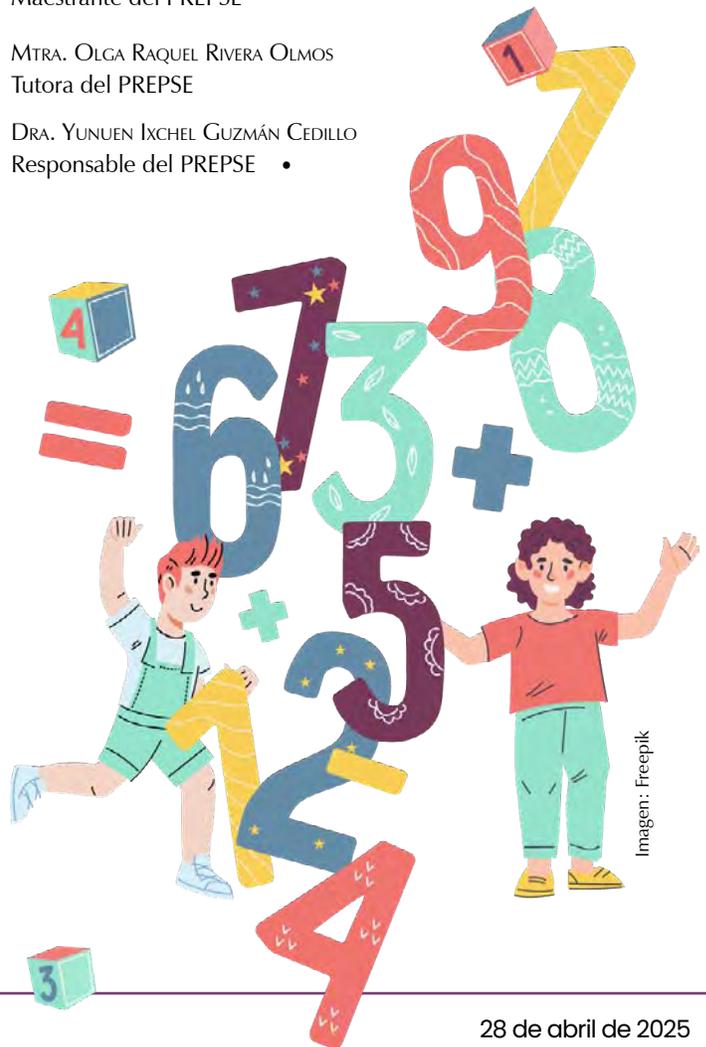


Imagen: Freepik

# Psicoterapeutas en proceso: notas para aprender

## Psicoterapia con infancias

### ¿Flores y muchos colores?

Los aprendizajes expresados por el estudiantado sobre la atención a las infancias muestran una evolución significativa en la comprensión de este campo, especialmente al reconocer la complejidad emocional, ética y técnica que implica trabajar con población infantil y adolescente. Elementos como la importancia del juego, la adaptación a las etapas del desarrollo, el trabajo con cuidadores, y el abordaje de situaciones traumáticas, reflejan una visión clínica más profunda y ajustada a las necesidades reales de las infancias.

Estos aprendizajes, expresados con diversas reflexiones, coinciden con los principios de la psicoterapia basada en evidencia, que requiere la integración entre la mejor evidencia empírica, la experiencia clínica y las características del paciente (Distel Sánchez, Piñeda, y García, 2018). En este sentido, el uso de estrategias flexibles, creativas y empáticas que l@s estudiantes destacan, se alinea con una práctica informada que reconoce la singularidad del infante y promueve su desarrollo desde el vínculo terapéutico.

Por otro lado, el artículo de Cuéllar Flores, Padilla Torres, y Izquierdo Elizo (2022) subraya que la Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia (PCIA) es una especialidad con competencias propias que van más allá de la aplicación de técnicas clínicas adultas en niños. Según los autores, los profesionales en PCIA requieren competencias que integran no solo habilidades de evaluación e intervención, sino también capacidades de trabajo interdisciplinar, sensibilidad cultural, ética profesional, conocimiento del desarrollo y uso de tratamientos basados en evidencia. Estas competencias deben ser adquiridas de manera progresiva y supervisada, como parte de una formación organizada, reflexiva y especializada. ¿Cuándo entras a clases teórico-prácticas, te sientes acompañad@ en ese sentido?

En conjunto, tanto los aprendizajes estudiantiles como la evidencia científica apuntan a que la psicoterapia infantil requiere de profesionales altamente capacitados, con una comprensión profunda del desarrollo humano, habilidades de relación, y un compromiso ético que respalde sus decisiones clínicas. Además, estos profesionales deben estar preparados para afrontar los retos emocionales del trabajo con población

*Continúa en la página 17.*



Viene de la página 16.

vulnerable, sin caer en idealizaciones del rol terapéutico, tal como se señala en las experiencias estudiantiles.

Por lo tanto, el camino hacia una práctica clínica eficaz y humana en psicoterapia infantil pasa por una formación sólida en competencias específicas, como las descritas por Cuéllar et al. (2022), y por una disposición constante a la autorreflexión, el aprendizaje continuo y el trabajo colaborativo, de ahí que agradezco a mi grupo, 8412, haberme compartido sus reflexiones sobre lo que han aprendido en el momento, además de la teoría y la práctica, la conciencia real de lo que implica tener el bienestar de un consultante en sus manos. La psicoterapia infantil no es “dulce y tierna”. Es una labor compleja, emocionalmente demandante y con alto impacto ético y social. La práctica basada en la evidencia debe integrar la mejor evidencia disponible, las preferencias del paciente y la destreza clínica. Esto exige una formación en competencias prácticas, que como profesora tengo el gusto de acompañar en la adquisición de las mismas

Referencia:

Cuéllar Flores, I., Padilla Torres, D., y Izquierdo Elizo, A. (2022). Competencias profesionales en Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia: Revisión sistemática e implicaciones. *Apuntes de Psicología*, 40(3), 171–184. <https://doi.org/10.55414/ap.v4oi3.1513>

Distel Sánchez, L. E., Piñeda, M. A., y García, H. (2018). Modelos de formación de psicólogos y psicoterapia basada en la evidencia. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 15(1), 108–118.

Redacción:

DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO

Profesora Titular “B”, del área de Psicología Clínica y de la Salud  
alternativasterapeuticas2024@gmail.com

DRA. ANGÉLICA JUÁREZ LOYA

Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud •

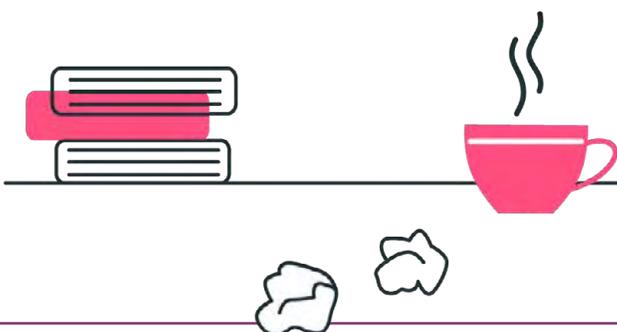
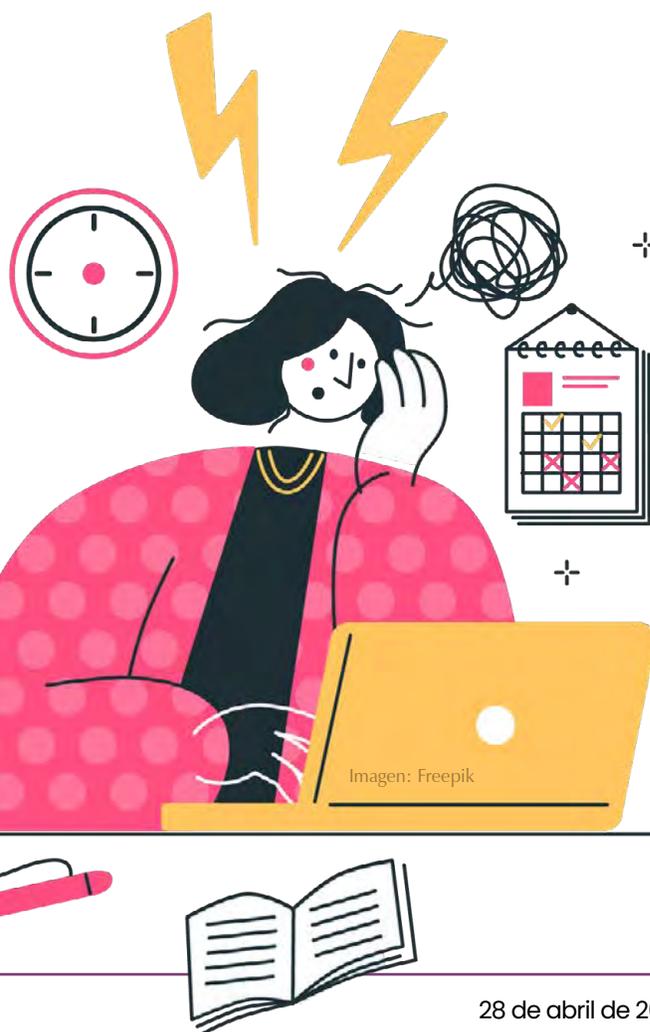
## Mosaico psicológico

Entre fechas límite y calificaciones:  
¿Qué nos estresa realmente?

En el contexto universitario, el estrés académico se ha consolidado como uno de los principales desafíos para el bienestar de los estudiantes.

Este fenómeno no solo afecta la salud mental, sino también el rendimiento académico y la calidad de vida (Gómez & Gundín, 2016; OMS, 2023). Un reciente estudio realizado por Yamile del Río Cortés en la Facultad de Psicología de la UNAM examinó cómo diferentes factores interactúan en la percepción del estrés académico en estudiantes de Psicología, desde un enfoque innovador basado en la *Teoría de Integración de la Información* (TII) (Munoz Sastre, López-López, y Pineda-Marín, 2017).

Continúa en la página 18.





Viene de la página 17.

### Por medio de un diseño de medidas repetidas, se evaluaron cuatro factores:

1. **La asignatura.**  
Historia de la Psicología vs. Neuropsicología
2. **El tipo de tarea.**  
Ensayo vs. exposición
3. **El conocimiento previo del tema.**  
El porcentaje de calificación de calificación (25% vs. 50%)
4. **Tiempo de entrega.**  
3, 5 y 7 días



## 59 estudiantes

valoraron 48 situaciones académicas hipotéticas en una escala de estrés del 1 al 10.

### El análisis estadístico reveló que los factores con mayor impacto en el estrés fueron

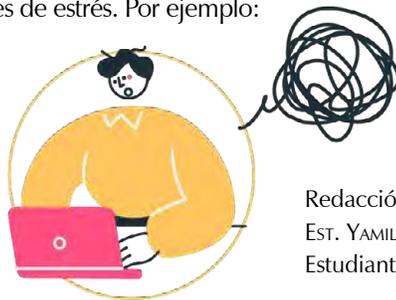
el tiempo límite ( $\eta^2_p = .13$ ),  
el conocimiento previo ( $\eta^2_p = .084$ )  
y el porcentaje de calificación ( $\eta^2_p = .072$ )

El tipo de tarea no presentó un efecto significativo (Del Río Cortés, 2025).

### Un hallazgo clave fue la interacción entre el conocimiento previo y la fecha límite:

Los estudiantes que enfrentan tareas sobre temas nuevos y con plazos cortos reportaron mayores niveles de estrés. Por ejemplo:

**La combinación más estresante fue:**  
exposición sobre tema nuevo en neuropsicología, con 3 días de plazo y valor del 50% en la nota final, con una media de estrés percibido de 9.03.



**En contraste, la situación menos estresante** fue un ensayo sobre un tema familiar en historia de la psicología, con 11 días de plazo y valor del 25%, con una media de 2.85.

Este estudio sugiere que para mitigar el estrés académico se deben revisar las políticas institucionales relacionadas con plazos de entrega, distribución de porcentajes de evaluación y estrategias de acompañamiento académico. Asimismo, resalta la utilidad de la TII para comprender cómo los estudiantes integran múltiples factores al momento de emitir juicios de estrés, proponiendo su articulación futura con teorías de carga cognitiva y regulación emocional (Sweller, 2020; McEwen & Morrison, 2019).

Si tienes interés en explorar temas de psicofísica social aplicados a áreas como el deporte, la equidad, el prestigio ocupacional o los bienes públicos, te invitamos a acercarte al laboratorio, donde encontrarás un espacio de formación e investigación colaborativa orientado al análisis experimental de la percepción y el juicio humano en contextos sociales.

#### Referencia:

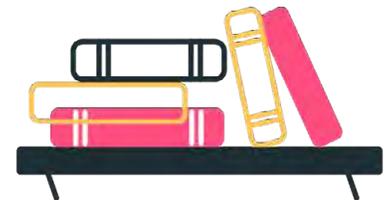
- Del Río Cortés, Y. (2025). *Efectos de asignatura, tarea, conocimiento y fecha límite sobre la percepción de estrés académico en estudiantes de psicología*. Manuscrito enviado para su dictaminación.
- Gómez, C. M. V., y Gundín, O. A. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97.
- McEwen, B. S., y Morrison, J. H. (2019). The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. *Neuron*, 79(1), 16-29.
- Munoz Sastre, M. T., López-López, W., y Pineda-Marín, C. (2017). Conceptos básicos de la Teoría Funcional de la Cognición y algunas de sus aplicaciones. *Universitas Psychologica*, 16(1). <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.cbtf>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Sweller, J. (2020). Cognitive load theory and educational technology. *Educational Technology Research and Development*, 68(1), 1-16.

#### Redacción:

EST. YAMILE DEL RÍO CORTES  
Estudiante de la Licenciatura en Psicología

DR. RAÚL REYES CONTRERAS  
Profesor Asociado "C" T. C.

DRA. ANGÉLICA JUÁREZ LOYA  
Red Académica para la Interdisciplina en Psicología (RAIP)  
[interdisciplinaenpsicologia@gmail.com](mailto:interdisciplinaenpsicologia@gmail.com)



# Titulación en Psicología: Todo lo que necesitas saber

## ¿Quieres titularte? La DEP te orienta

El proceso de titulación es la etapa en la que concluyes formalmente tus estudios de licenciatura y obtienes el título profesional para ejercer en el campo de la psicología.



### ¿Qué necesitas para titularte?

Antes de iniciar tu trámite de titulación, asegúrate de cumplir con los requisitos generales:



1. **Haber acreditado el 100% de los créditos del plan de estudios.** Si tienes dudas respecto a tus créditos, ven a la División de Estudios Profesionales (DEP) en el Edificio "C", planta baja. Tel: 55 5622 2236. Correo electrónico: [dep.psicologia@unam.mx](mailto:dep.psicologia@unam.mx).

2. **Contar con la liberación del servicio social.** Acércate a la Coordinación de Servicio Social y Bolsa de Trabajo. Edificio "B", primer piso. Tel: 55 5622 2232. Correo electrónico: [coord.ssybt.psicologia@unam.mx](mailto:coord.ssybt.psicologia@unam.mx)



Imágenes: Freepik

3. **Acreditar la comprensión de lectura en un idioma extranjero (inglés, francés, italiano o portugués).** Acude a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles (SASE). Edificio "A", planta baja (posterior) Tel: 55 5622 2235. Correo electrónico: [sase.psicologia@unam.mx](mailto:sase.psicologia@unam.mx).



4. **Cumplir con alguna de las siete opciones de titulación.** Por medio de trabajo escrito (Tesis [individual o grupal], Tesina, Reporte laboral, Informe Profesional de Servicio Social, Informe de Prácticas); por medio de un diplomado UNAM (aprobado por el H. Consejo Técnico de la Facultad); y por medio de una especialización del Programa Único de Especializaciones en Psicología.

**¿Qué opción de titulación elegir?** Acercate a la DEP para conocer que opciones de titulación hay y cuál se adapta mejor a ti. En la División de Estudios profesionales (DEP). **¡Te apoyamos!**



#### ¿Dónde puedes encontrarnos?

Edificio C, planta baja, Tel: 55 5622 2236.  
Correo electrónico: [dep.psicologia@unam.mx](mailto:dep.psicologia@unam.mx)

Redacción:  
LIC. ALEJANDRO CARRILLO URIBE  
Secretario Académico

MTRA. HILDA PAREDES DÁVILA  
Jefa de la División de Estudios Profesionales

## El posgrado te ofrece

Conoce los programas de Maestría y Doctorado en la Facultad de Psicología de la UNAM

La Facultad de Psicología participa destacadamente en el Programa de Maestría y Doctorado en Psicología de la UNAM.

### Maestrías y doctorados

#### Maestría:

- Psicología Aplicada a la Salud
- Psicología Aplicada a la Educación y al Desarrollo Humano
- Psicología Aplicada a Procesos Sociales, Organizacionales y Ambientales

#### Doctorado:

- Análisis Experimental del Comportamiento
- Neurociencias de la Conducta
- Psicología Educativa y del Desarrollo
- Psicología y Salud
- Psicología Social y Ambiental

### Denominación de los grados que se otorgan:

- Maestro en Psicología
- Doctor en Psicología

Para mayor información, consulta su página principal **Programa de Maestría y Doctorado en Psicología**



¡Síguenos en Facebook!  
**División de Estudios de Posgrado e Investigación,  
Facultad Psicología, UNAM**

DRA. IRMA YOLANDA DEL RÍO PORTILLA  
Jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación •

## Somos púrpuras

### El enojo en los procesos de las mujeres

A pesar de la función adaptativa del enojo para la defensa, la resolución de situaciones aversivas o desagradables y que pueden poner en riesgo el bienestar físico, emocional y/o mental personal, el enojo es una emoción desaprobada en las mujeres cuando se usa para manifestar inconformidad. Se le considera una reacción que necesita contención, una experiencia emocional negativa que tendría que controlarse o equilibrarse como parte del estereotipo bondadoso, tranquilo y amoroso de la femineidad. Así, gritar enfurecidas, romper objetos y otras acciones desde el enojo, son vistas en las mujeres desde el juicio de la exageración e incluso de la locura.

Para transformar su significado, las mujeres han convertido la indignación causada por el enojo en protesta, en reuniones para idear acciones y en “Digna Rabia” como es nombrado dentro de los espacios feministas. Con el tiempo, la significación del enojo se va modificando, esta emoción ahora forma parte de los procesos de sanación de las mujeres, siendo resignificado como un instrumento inclusive terapéutico que posibilita reconocer los orígenes de las violencias y sus efectos para entonces potenciar con su energía las acciones de autocuidado, lograr límites y acceder al derecho a rechazar lo que atenta contra la integridad.

Enunciar el enojo reubica la responsabilidad mal colocada en las mujeres que reciben violencia de la violencia misma, reconoce a la persona generadora como único responsable; el trabajo

con la emoción logra el cuidado y la defensa propia, anteponiendo nuestros límites, liberando la culpa y el dolor para que no se vivan en silencio, y alzando la voz para que el daño realizado no vuelva a repetirse.

Los espacios terapéuticos y grupos de mujeres pueden ser espacios que provean de la seguridad y acompañamiento necesarios que permitan trabajar con el enojo y transformarlo en “Digna rabia” después de haber atravesado, o seguir atravesando, algún tipo de violencia..

#### Referencia:

Bass, E. y Davis, L. (1995). *El coraje de sanar. Guía para mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia*. Ediciones Urano.

#### Redacción:

PSIC. AURA GEORGINA LÓPEZ RODRÍGUEZ  
Prestadora de Servicio Social

MTRA. TANIA JULIETTE TAYLOR HERNÁNDEZ  
Técnica Académica Asociada "C" T. C.  
Académica del PROSEXHUM

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO  
Académica responsable del PROSEXHUM •



## Entretejiendo diversidades

Personas LGBTIQ+:

¿Encadenadas al patriarcado en la experiencia del amor romántico?

“Desde mi experiencia como mujer estudiante feminista que pertenece a la comunidad LGBTIQ+, me he preguntado si es posible experimentar un amor que no se ajuste a los roles de género y viva fuera de los mitos del amor romántico”.

Debido a que, aún hoy en día, desde el lugar que ocupamos como personas LGBTIQ+ los roles de género también se traducen en mandatos dentro de nuestras esferas relacionales. Los mitos del amor romántico continúan generando expectativas y perpetuando violencias, pareciera que incluso muchas veces ignoramos y nos cegamos ante la posibilidad de la búsqueda de un amor que no se ajuste a las heterónomas ya preestablecidas.

Apostemos por el vivirmos desde un yo misma como lo dice Simone de Beauvoir (1981), busquemos establecer una definición propia en la que reflejemos nuestra voluntad e intenciones del deseo como lo dice Bell Hooks (1999), rescatemos la propuesta de hablar sobre un amor que busque más una ética que una estética como lo menciona Marcela Lagarde (2022), dado que el amor no debería vivirse como una subordinación por la otredad, podríamos vivirlo y hablarlo desde el autoconocimiento para entendernos en el amor como lo menciona Rita Segato (2024).

Como personas LGBTIQ+ es necesario sentarnos a hablar sobre lo complejo, lo que nos incomoda, las violencias y expectativas construidas desde los roles de género. Dedicuémonos a construir el amor desde lo igualitario, sin olvidar nuestros anhelos y deseos, apostemos por colectivizar nuestros sentires, rompiendo con las normas y discursos de género que siguen perpetuando el amor romántico para fomentar el cambio cultural y estructural desde nuestro lugar feminista y disidente.

### Referencias:

- Beauvoir, S. (1981). *El segundo sexo*. Siglo XXI.  
 FIL Guadalajara. (2024, 4 de diciembre). *Conferencia magistral "Cuerpo, género, soma psíquico y consciencia"*[Video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TJsLBKF0dUo>  
 Hooks, B. (1999). *Todo sobre el Amor*. Paidós.  
 Lagarde, M. (2022). *Claves feministas para la negociación del amor*. Siglo XXI.

### Redacción:

PSIC. FERNANDA ITZEL MORÓN SÁNCHEZ  
 Prestadora de Servicio Social

MTRA. ESTER ALEJANDRA ROSADO PULIDO, Técnica Académica Asociada "C", Académica del Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM). Responsable de la línea de investigación "Educación integral de la sexualidad con enfoque en la diversidad sexogenérica"

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO  
 Académica responsable del PROSEXHUM •



## Burbujas de la sexualidad

Hablemos de *Parafilias*:  
expresiones comportamentales de la sexualidad



De acuerdo con el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales 5ª edición (DSM-5)* las **parafilias** se definen como aquellos intereses sexuales intensos y persistentes que se alejan de las formas tradicionales de estimulación sexual genital o las caricias preliminares dentro de relaciones humanas consentidas y con parejas físicamente maduras y fenotípicamente normales. Se consideran un trastorno cuando causan malestar, afectan negativamente la vida de la persona o pueden causar daño a otras personas (APA, 2013).

Aunque esta definición puede ser útil para entender el concepto, también puede generar una visión moralista sobre lo que se considera "normal" o "anormal" en una interacción sexual. La excitación sexual no tiene que centrarse únicamente en los genitales, ya que existen otras experiencias, acciones o pensamientos que también pueden llevar al placer. Es importante reconocer la diversidad de las parafilias, que pueden coexistir sin necesidad de ser patologizadas, siempre y cuando haya respeto y consentimiento mutuo (Quintero, 2023). Un ejemplo podría ser la erotolalia, que se refiere a la excitación por los besos o la espectrofilia, que involucra la excitación por la imagen en el espejo (Fernández, 2012).

Entonces, ¿qué pasa con parafilias como la pedofilia, necrofilia o zoofilia? Aunque todas estas prácticas pueden considerarse placenteras, no necesariamente genitales, **es fundamental reconocer que no deben transgredir los Derechos Sexuales, los Derechos Humanos ni atentar contra la integridad de las personas o animales involucrados.**

Por eso, proponemos abrir un diálogo desde un marco de Derechos Humanos, en lugar de enfocarnos en patologizarlas. Un ejemplo de esto es la nisonogamia, que es la atracción por parejas de diferentes edades, pero que es muy diferente a la pedofilia (Fernández, 2012).

Desde Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) reconocemos que las **filias** existen, para ello es importante comprender que el deseo y placer no solo es genital y que se deberían ver estas prácticas sin prejuicios, **siempre priorizando el consentimiento, los derechos y la integridad de todos los involucrados.**



### Referencias:

- American Psychiatric Association. (2013). *Trastornos Parafilicos*. En Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed., pp. 685-706). American Psychiatric Publishing.
- Quintero, D. M. (2023). ¿Las parafilias, un paradigma o un problema de salud pública? *Salud, Arte y Cuidado*, 16(1), 43-50.
- Fernández, D. F. (2012). La patologización del deseo: apuntes críticos en torno a la coerción de la identidad y del placer. *Revista Psicología Política*, 12(24), 195-210.

### Redacción:

PSIC. MARIANN ELIZABETH CASTILLO TOVILLA  
Prestadora de Servicio Social

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

Académica responsable del PROSEXHUM •

¡No olvides seguirnos en nuestras redes sociales!



@prosexhum\_unam

Escribenos al siguiente correo:



servicios.prosexhum.psicologia@unam.mx

## Sabías que...

### Bienestar psicológico

El **bienestar psicológico** se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

Este requiere ver al individuo de manera integral y considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentra, ya que no podemos olvidar los retos particulares de cada etapa de desarrollo y las características para sobrellevarlos. El bienestar psicológico se evalúa a partir de factores socioeconómicos, laborales, relacionales y ambientales. Es decir, alude a un conjunto de funcionalidades que incorporan la dimensión subjetiva hedonista, la evolutiva y la multidimensional en donde intervienen variables cognitivas y afectivas que pueden ser positivas y negativas y que incluyen las condiciones individuales y socioculturales. El bienestar psicológico le permite a una persona realizar una evaluación completa acerca de la satisfacción de su vida tanto del momento actual como en periodos largos de tiempo.

Es un esfuerzo del ser humano para perfeccionarse y cumplir con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas.

#### El bienestar psicológico incluye dos perspectivas:

##### 1. Hedónica

O también llamado bienestar subjetivo, donde el sujeto tiene como máximo logro la obtención del placer y la felicidad, que tenga una vida libre de problemas y solo experimentar sensaciones positivas. Desde esta mirada se destaca un factor emocional o afectivo de placer y displacer, además de uno cognitivo, pues se llevan a cabo juicios de valor.



Imagen:  
Freepik

##### 2. Eudaimónica

Se refiere al desarrollo personal y a la realización del potencial de uno mismo. Es así que el bienestar psicológico alude a un modelo de virtudes constituido por un conjunto de áreas y funciones que indicarían el desarrollo humano; es un constructo que se puede trabajar a lo largo de la vida de un individuo y debe realizarse de manera consciente e intencional.

Continúa en la página 25.

Viene de la página 24.

Una persona con altos niveles de bienestar psicológico se esfuerza por hacer lo que considera verdadero, bueno, correcto, significativo, aunque resulte difícil hacerlo.

Algunos factores asociados al bienestar psicológico son: la edad, el género, calidad del sueño, rasgos de personalidad, autoestima.

Para saber más, consulta:

Acurio, G., Montes, Á., Cea, B., y Novo, M. (2023). Efectos De Las Medidas De Protección Y Asistenciales a Víctimas De Violencia De Género Sobre El Bienestar Psicológico. *Acción Psicológica*, 20(2), 71–88. <https://doi.org/10.5944/ap.20.2.39358>

Aguirre Fragoso, C. D. (2024). *Promoción del bienestar psicológico a través de la resignificación de la discapacidad, empleando un taller de sensibilización en estudiantes y profesorado de la UNAM*. [Tesis de Licenciatura en Psicología] Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Chérrez Valle, H. D., y García Ramos, D. C. (2024). Imagen Corporal Y El Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios. *PENTACIENCIAS*, 6, 283–293. <https://doi.org/10.59169/pentacencias.v6i4.1138>

Mery Ordoñez, B. J., y Gavilanes-Gómez, D. (2023). Calidad De Sueño Y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios. *PENTACIENCIAS*, 5, 108–115. <https://doi.org/10.59169/pentacencias.v5i7.912>

Rondón Bernard, J. E., Socorro Chávez, D. D., Angelucci Bastidas, L. T., y Guarín Cardenas, C. D. C. (2024). Implicaciones del covid-19 en el bienestar psicológico: un modelo de rutas. *Quaderns de Psicologia*, 26(1), 1–25. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.2079>

Sierra Barón, W., Quiñonez González, E. M., Villalba Lugo, N. V., Suárez Camacho, P. A., Chilito Fierro, M. A., y Medina Rojas, S. A. (2024). Bienestar psicológico y comportamiento proambiental en un grupo de universitarios de nuevo ingreso. *Informes Psicológicos*, 24(1), 136–154. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v24n1a09>.

Redacción:

LIC. ABRAHAM CASTRO ROMERO

Técnico Académico Asociado “B” T. C.

DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO

Coordinador del Centro de Documentación

“Dr. Rogelio Díaz Guerrero” •

**Libros a la venta** Facultad de Psicología, UNAM

**RECOMENDACIÓN DEL LIBRO:**

## Fortalezas de los adolescentes

Patricia Andrade Palos  
Coordinadora

**Libro impreso**

Proyecto PAPIIT IN301912

A la venta en  
la Caja de la facultad (planta baja, edificio "A")  
y en:  
**libros unam**

Comunidad **saludable**Dirección General  
de Atención a la SaludAlergia  
de primavera

Se manifiesta con a través de picazón en la nariz, escurrimiento nasal, estornudos constantes y ojos llorosos.

Puede afectar tus actividades cotidianas y tu rendimiento escolar. **Si presentas síntomas, asiste a consulta en el Centro Médico Universitario.**



**UNAM**  
Nuestra gran  
Universidad

www.dgas.unam.mx  
sos@unam.mx  
55 5622 0127

CCFSP

**Coordinación de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos**

El principal servicio que brinda en los Centros y Programas es la formación de estudiantes de pregrado y posgrado, a partir de programas de servicios psicológico.

Las y los estudiantes adquieren competencias profesionales que les permiten brindar atención psicológica de calidad.

**Oprime sobre la imagen para ir al enlace**

	Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" (CSPGD) Edificio "D", sótano Lunes a viernes de 8:00-19:45 h
	Centro de Prevención en Adicciones "Dr. Héctor Ayala Velázquez" (CPHAV) Cerro Acazulco 18, Coyoacán. Lunes a viernes de 9:00-20:00 h
	Centro Comunitario "Dr. Julian McGregor y Sánchez Navarro" (CCJMSN) Tecacalco Mz. 21 Lt 24, Adolfo R. Cortínez, Coyoacán. Lunes a viernes de 8:00 a 19:00 h
	Programa de Promoción a la Inclusión Socioeducativa (PPISE) Ingeniería 1, Copilco, Coyoacán. Lunes a viernes de 9:00 a 20:00 h
	Centro Comunitario de Atención Psicológica "Los Volcanes" (CCAPLV) Laurel 140, San Pedro Mártir, Tlalpan Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 h
	Programa de Atención Psicológica a Distancia (PAPD) Edificio "C", 2.º piso Cúbiculo 209
	Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) Edificio "C", sótano Cubiculos 16, 17, 18 y 19
	Consultorio Médico Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 h Sábado de 8:00 a 15:00 h Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila", Edificio "D", sótano

Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos

@coordinacion.centros.unam

Esríbenos a nuestro correo **centros.psicologia@unam.mx**

# Psiconocimiento **online**

## Recursos psicológico-académicos virtuales

### Lilacs

**LILACS.** Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud, es una base de datos especializada que contiene documentos publicados a partir de 1982, con más de un millón de artículos de más de 900 títulos de revistas, tesis y disertaciones, libros y capítulos de libros, anales de congresos o conferencias, informes técnicos-científico, publicados en 30 países de la región.

Sus principales objetivos son el control bibliográfico, diseminación y ampliación de la visibilidad de la literatura técnica-científica latinoamericana y del Caribe en el área de la Salud.



## LILACS

Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud

Foto: <https://lilacs.bvsalud.org/es/>

El acceso a LILACS es libre y gratuito.

**Consulta LILACS en**

<https://lilacs.bvsalud.org/es/>



Redacción:

LIC. JUAN SERGIO BURGOA PEREA

Técnico Académico Asociado "C" M. T.

DR. FERMÍN LÓPEZ FRANCO

Coordinador del Centro de Documentación

"Dr. Rogelio Díaz Guerrero" •




# Curso

## Introducción a la Ciencia de datos

con PC PUMA y CISCO Systems

"Descubre los **fundamentos** de la ciencia de datos, el análisis de datos y el impacto del aprendizaje automático en **diversos sectores**. Los profesionales que dominan estas habilidades son altamente demandados globalmente."

**Regístrate**

CURSO ABIERTO DEL 28 DE ABRIL AL 04 DE MAYO

ACADEMIA DIGITAL DE CISCO SYSTEMS

GRATUITO Y TOTALMENTE EN LÍNEA, A TU RITMO

UNAM  
Nuestra gran Universidad



# Convocatorias



Facultad de Psicología, UNAM

## Servicio Social

Atención psicosocial  
para el abuso sexual infantil

Clave: SS-2025-12/156-4153

Posibilidad de beca  
DGAPA PAPIME PE304225

Carreras:  
Psicología (área clínica o educativa)  
Derecho  
Trabajo Social  
Diseño  
Comunicación

Informes:  
[dra.cristinaperezaguero@comunidad.unam.mx](mailto:dra.cristinaperezaguero@comunidad.unam.mx)



## CONGRESO INTERNACIONAL

DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO,  
LA SALUD OCUPACIONAL  
Y LAS ORGANIZACIONES  
FP-UNAM

XVII COLOQUIO DE PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

Informes:

Coordinación de Psicología Organizacional  
[congreso.organizacional.fp.unam@gmail.com](mailto:congreso.organizacional.fp.unam@gmail.com)

REVISA LA  
CONVOCATORIA :



9, 10 Y 11  
SEPTIEMBRE, 2025

# Jardín Botánico UNAM

Más de 1200 especies, la mayoría nativas de México

Acércate a sus colecciones vivas



**14 Plantas tropicales. Invernadero Faustino Miranda**  
Ejemplares: helechos, orquideas, aráceas, cactáceas epifitas.  
45 familias botánicas ♦ 121 especies

Caminar entre los camellones y jardineras del Jardín Botánico del Instituto de Biología de la UNAM es transitar por un **museo vivo**.

El Jardín Botánico de la UNAM se encuentra en el campus Ciudad Universitaria, al sur de la Ciudad de México.

**Ciencia UNAM**

# ¿Aún no envías tu reseña para ganar tus próximos **Puntos Cultura UNAM**?

## *¿ACASO POR EL MIEDO A LA HOJA EN BLANCO O PORQUE NO SABES CÓMO COMENZAR?*

No te agobies. A continuación te damos tips para escribir tu próxima reseña, y con ello obtener más *Puntos Cultura UNAM*. Escribir no es un proceso complicado, solo es cuestión de organizar la información, darle estructura y revisar el resultado. **Para ganar puntos, recuerda que necesitas escribir, como mínimo, 200 palabras (una cuartilla).**

Visita la página:

<https://comunidad.cultura.unam.mx/puntos/>

Sin más rodeos, comencemos a escribir tu reseña siguiendo estos pasos:

1. Abre un archivo nuevo, tamaño carta, en el procesador de texto de tu preferencia (Word, Google Docs, Pages, etcétera). Elige uno que te permita exportar el documento final a formato PDF.
2. Visualiza la estructura de tu reseña y escribe:
  - **Título del evento o del libro/revista.**
  - **Párrafo de introducción.** En éste, dale contexto a tu lector y justifica por qué elegiste asistir a determinado evento o leer específicamente un libro/revista.
  - **Párrafo de exposición.** Describe de manera secuencial lo que ocurrió durante tu asistencia al evento. Si se trató de una exposición, menciona qué salas hay o cómo se dividió ésta.
  - **Párrafo de conclusión.** Concluye con una reflexión, que puede surgir al contestar: ¿cómo fue tu experiencia? ¿Recomendarías hacer la actividad que motivó tu reseña?
3. Lee tu reseña de manera crítica (es decir, revisa la ortografía y asegúrate de que la redacción es clara, concreta y que no se presta a interpretaciones inadecuadas), o pídele a ese amigo experto en escritura que lo haga. Recuerda no utilizar groserías, insultos, hacer comentarios racistas, xenófonos, sexistas o discriminatorios. Además, si tienes que dar crédito a alguna fuente de información, cítala adecuadamente. Recuerda que si se detecta plagio en tu reseña, se suspenderá definitivamente tu cuenta de Puntos Cultura UNAM.

Como puedes ver, no es tan difícil redactar una reseña como parece. Además, al hacerlo, practicas tu escritura y ganas Puntos Cultura UNAM que puedes canjear por accesos a más eventos, libros y revistas.

Para saber más, consulta:  
Martínez Compeán, M. E., y Hernández Bustamante, D. Y. (2021)  
La reseña académica. En G. Hernández Rojas (Coord.), *Escribir en Psicología: Un manual para el estudiante* (pp. 87-121).  
Facultad de Psicología, UNAM.

Redacción:  
Eduardo Zaldivar López  
Departamento de Publicaciones

Lic. Claudia Rodríguez Esquivel  
Jefa del Departamento de Publicaciones  
Facultad de Psicología, UNAM

## Eventos Cultura UNAM

Mayo 2025



### ARTES ARTENALTIVAS



### Dibujar en San Ildefonso

Taller de dibujo | Actividad lúdica

Esta actividad es un taller de dibujo que invita a dialogar con Ernst Seamisch generando bocetos y reinterpretar las obras del autor. Los asistentes serán acompañados de estudiantes de la carrera de artes pláticas que les asesorarán en sus ejercicios. Los materiales propuestos para esta actividad serán los utilizados en técnicas secas, como grafito, carbonillos, pasteles, gises, entre otras.



Colegio de San Ildefonso

Hasta el 18 de mayo (ENTRADA LIBRE)

Sábado 11:00 a 14:00 h

Domingo 11:00 a 14:00 h

### EXPOSICIÓN



### Un descenso al Paraíso

Exposición de Kader Attia | Exposición

La muestra *Un descenso al Paraíso*, que se presentará en Museo Universitario Arte Contemporáneo, MUAC, UNAM, ofrece un corte narrativo de la obra reciente de Kader Attia, que está definida por una lectura teológica-política de la idea de modernización.



MUAC, Sala 9, CCU, CU

Hasta el 4 de julio

Mié - Dom | 11:00 a 18:00 h

Costo: \$40 <sup>MXN</sup>

### TEATRO



### Nosotros íbamos a cambiar el mundo

De Antonio Vega | Obra de teatro

Una obra de teatro de José Emilio Hernández. *Nosotros íbamos a cambiar el mundo* es un experimento que parte de la pregunta, ¿qué harías si tuvieras un poco más de tiempo?



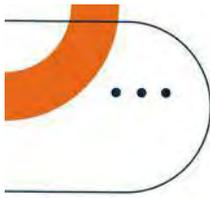
Teatro Santa Catarina

Coyoacán, Cd. Mx.

Hasta el 8 de julio | Jue - Dom

Costo: \$150 <sup>MXN</sup>

Consulta la guía mensual de actividades de Cultura UNAM en [www.cultura.unam.mx](http://www.cultura.unam.mx)



# Primer SIMULACRO NACIONAL 2025

La Secretaría de Prevención y Apoyo a la Movilidad y Seguridad Universitaria a través de la Dirección General de Análisis, Protección y Seguridad Universitaria, invita a las Entidades Académicas y Dependencias Administrativas de la UNAM a participar.

**¡PREPÁRATE!**  
**29 DE ABRIL**  
**11-30 HORAS**

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

**UNAM**  
Nuestra gran  
Universidad

Más información: [www.seguridadyproteccion.unam.mx](http://www.seguridadyproteccion.unam.mx)



IGUALDAD DE GÉNERO UNAM



**CIGU UNAM:**  
Cinco años luchando por la Igualdad de Género



Síguenos en redes:



/IgualdadUNAM



IGUALDAD DE GÉNERO UNAM

La Coordinación para la Igualdad de Género UNAM busca enlazar y articular el trabajo de todas las comunidades de la Máxima Casa de Estudios, tales como iniciativas y acciones a favor de la igualdad de género, la prevención de la violencia, la construcción de nuevas masculinidades y de un nuevo modelo comunitario, más igualitario, abierto e incluyente

**UNAM**  
Nuestra gran  
Universidad



IGUALDAD DE GÉNERO UNAM

# Actividades sobre género

El Museo de las Constituciones de la UNAM  
te invita a la exposición

## Hilando autonomía

### Arte textil feminista

El bordado es más que un “arte decorativo”,  
es un acto de subversión.

Hasta el 29 de junio, 2025  
Miércoles a domingo / 10 a 17 h  
Entrada libre

Calle del Carmen esq. San Ildefonso  
Centro Histórico CDMX

Facebook: /MuseodelasConstitucionesUNAM X: @MConstituciones WhatsApp: 55 2959 8609  
museodelasconstituciones.unam.mx



Síguenos en redes:



/IgualdadUNAM



IGUALDAD DE GÉNERO UNAM

La **Coordinación para la Igualdad de Género UNAM** busca enlazar y articular el trabajo de todas las comunidades de la Máxima Casa de Estudios, tales como iniciativas y acciones a favor de la igualdad de género, la prevención de la violencia, la construcción de nuevas masculinidades y de un nuevo modelo comunitario, más igualitario, abierto e incluyente

**UNAM**  
Nuestra gran  
Universidad



*Informate acerca del*

**PRIMER CONTACTO  
Y ORIENTACIÓN JÚRIDICA  
ANTE HECHOS POSIBLEMENTE  
CONSTITUTIVOS  
DE VIOLENCIA DE GÉNERO**



<https://bit.ly/48FtRG8>



*Descarga la*

**APLICACIÓN  
S. O. S UNAM**



[www.sos.unam.mx](http://www.sos.unam.mx)



*Conoce acerca de los*

**CENTROS DE  
JUSTICIA PARA  
MUJERES (CJM)**



<https://bit.ly/48FtRG8>



**Sala de Lactancia**  
Facultad de Psicología

Para hacer uso de la sala es necesario registrarse previamente en la **Secretaría Administrativa**, en donde se registrará tu huella digital para tener acceso a la misma cuando lo requieras.

**Informes y registro:**  
Secretaría Administrativa, Edificio "A", planta baja  
Teléfonos: 55 56 22 22 67 o 68,  
correo: [ghuerta@oficina.unam.mx](mailto:ghuerta@oficina.unam.mx)

**Conoce aquí las recomendaciones para el buen uso de la Sala de Lactancia:**

<https://bit.ly/4hORvUP>

# Psicología Ambiental, hoy

## Basura cero



Alguna vez te has preguntado ¿Cómo ciudadano podría contribuir a generar cero basura?

La basura son los residuos de origen natural o industrializado que, al mezclarse, pierden la posibilidad de ser reutilizados o reciclados (SEDEMA, 2016).

En 2003 se publicó una Ley de Residuos Sólidos con la intención de tener una mejor gestión de los desechos, a través del almacenamiento selectivo, su aprovechamiento de valor y mejorar la disposición final (Ley de residuos sólidos del Distrito Federal, 2019).

Y como ciudadanía ¿Podemos contribuir a generar menos residuos?, la respuesta es sí. Y tal vez la siguiente pregunta es ¿Cómo?

**En primer lugar**, separando de origen los residuos sólidos generados en casa o en el lugar donde te encuentres.

- En casa puedes **colocar contenedores diferenciados** y en lugares públicos, en algunos casos encontrarás estos, la clasificación recomendada es orgánicos, inorgánicos reciclables, inorgánicos no reciclables y de manejo especial.

**En segundo lugar**, realizando las acciones como las siguientes:

- **Disminuyendo y evitando la aceptación de bolsas**, principalmente de plástico (tiempo de degradación 150 años aproximadamente), y de papel u otro material, ya que ello al final se convierte en residuo.
- **Opta por bolsas biodegradables, bolsas reutilizables de tela**, o bien, cestas de mimbre, bolsas de yute, lona, tejidas.
- **También puedes evitar los productos de plástico de un solo uso** (p.e. cubiertos, platos, charolas, vasos con tapa, globos, botellas de plástico, entre otros). Sustitúyelos por contenedores para líquidos de materiales de larga duración, comprar en envases retornables, utensilios desechables hechos con bambú, bagazo de caña, otras fibras vegetales, pero de preferencia utiliza utensilios no desechables. Preferir la compra a granel rellenando contenedores.
- **Evitando las envolturas y moños para regalo**. Puedes utilizar telas, las cuales se pueden reutilizar varias veces, bolsas de algodón orgánico, cestas, cajas de cartón y madera, periódico, latas o botes.

Continúa en la página 38.



Viene de la página 37.

Por lo tanto, **la clave para una vida cero basura** es:

- **Rechazar**, lo que no se necesita
- **Reducir**, lo que consumimos diariamente
- **Reusar**, todo lo que esté en nuestras posibilidades para su mejor aprovechamiento
- **Reciclar**, haciendo una adecuada separación de nuestros residuos, estos podrán enviarse a lugares para que puedan procesarse y ser reciclados (González, 2024)

Y la Psicología Ambiental puede contribuir a ello, sí, proponiendo modelos para programas de educación ambiental, en un estudio para conocer qué puede incentivar la participación para realizar conductas de reuso y de separación, se encontró que es importante que ellas cambien sus creencias antropocéntricas (mayor preocupación por el medio ambiente y no por sus propios beneficios), adquieran una mayor responsabilidad sobre su papel en ello y tengan una mayor motivación intrínseca para participar en estos movimientos (López, 2008).

¡Se participe de movimientos a favor de la  
preservación  
del medio ambiente!

Está en nuestras manos

¡únete!

Referencias:

- Ley de residuos sólidos del Distrito Federal (2019, 25 de junio). *Gaceta Oficial de la Ciudad de México*. Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial. [https://paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/2019/LEY%20RESIDUOS%20SOLIDOS\\_25\\_06\\_2019.pdf](https://paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/2019/LEY%20RESIDUOS%20SOLIDOS_25_06_2019.pdf)
- López, E. (2008). *Modelo explicativo de la intención y conducta proambiental ante la problemática de los residuos sólidos domésticos*. [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- González, B. (2024, 11 de julio). *Alternativas para sustituir bolsas de plástico*. *Ecología Verde*. <https://www.ecologiaverde.com/alternativas-para-sustituir-las-bolsas-de-plastico-1735.html>
- Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México (SEDEMA) (2016). *¿Basura o residuos?* SEDEMA. [http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sin-mono-sin-bolsita/basura\\_residuos.html](http://data.sedema.cdmx.gob.mx/sin-mono-sin-bolsita/basura_residuos.html).

Redacción:

DRA. ELIZABETH LÓPEZ CARRANZA  
Residencia en Psicología Ambiental  
Edificio "D", cubículo 202, 2.º piso •

¡**Separa y recicla tus residuos**!  
en las siguientes  
categorías:





**4**  
Facultad  
de Psicología

**DEC**  
PSICOLOGÍA  
— UNAM —

División de Educación Continua  
de la Facultad de Psicología

**2025**

## Diplomados | Conferencias | Cursos

**Prórroga de diplomado**

**Gestión estratégica del talento humano (R.H.) y competencias laborales**

Inicio:  
8 de mayo de 2025

Consulta convocatoria

Información:  
infotitulacion\_decpsicol@unam.mx  
dec.psicol.unam.mx  
Whatsapp: 55 41 94 76 32  
Teléfono: 55 93 60 01

**Conferencia**

**People Analytics: Evolución Tecnológica en la Gestión del Talento Humano**

Imparte:  
Angel M. Barajas

Fecha:  
16 de mayo de 2025

Horario:  
16:00 a 17:00 horas

Inversión:  
\$150.00

Modalidad a distancia

Constancia con validez oficial

Información:  
edu.presencial@unam.mx  
dec.psicol.unam.mx  
Whatsapp: 55 41 94 76 32  
Teléfono: 55 93 60 01

**Curso**

**Psicopatología Infantil: Trastornos internalizados**

Constancia

**OFERTA ESPECIAL DEC QUINCENA**

Imparte:  
Mtro. Francisco Javier Espinosa Jiménez

Fecha:  
7, 24, 31 de mayo y 7 de junio

Horario:  
17:00 - 19:00 horas

Inversión:  
\$3,400 **descuento DEC**

Descuento comunidad UNAM

Modalidad a distancia

Información:  
edu.presencial@unam.mx  
dec.psicol.unam.mx  
Whatsapp: 55 41 94 76 32  
Teléfono: 55 93 60 01

**Diplomado**

**Neuropsicología, aplicación teórica y práctica**

Inicio:  
8 de mayo de 2025

Duración:  
240 horas

Consulta convocatoria

Modalidad a distancia

Información:  
infotitulacion\_decpsicol@unam.mx  
dec.psicol.unam.mx  
Whatsapp: 55 41 94 76 32  
Teléfono: 55 93 60 01

**Facebook:** División de Educación Continua Psicología, UNAM  
**E-mail:** edu.presencial@unam.mx  
**Sitio web:** dec.psicol.unam.mx  
**Whatsapp:** 55 41 94 76 32  
**Teléfono:** 5593 60 01

**Ubicación:**  
Saturnino Herrán 135, San José Insurgentes,  
Benito Juárez, 03900, Ciudad de México



**UNAM**  
Nuestra gran  
Universidad

COMISIÓN LOCAL DE SEGURIDAD  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

## Ante el calor Evita riesgos a tu salud



Siempre aplica un protector solar FPS 30+



No realices actividades físicas intensas bajo el sol



Evita salir durante horas centrales del día



Trata de pasar el mayor tiempo posible en la sombra o en interiores



Usa ropa de algodón de manga larga, sombrero y gafas con filtro UV



Lávate las manos constantemente



Toma agua simple aunque no tengas sed



Evita comer en la vía pública



Lava y desinfecta frutas y verduras



Es importante proteger a los niños pequeños



Evita consumir bebidas alcohólicas



Utiliza gorra, sombrero o sombrilla



## Señales de golpes de calor

- Dolor de cabeza
- Sudoración excesiva
- Pérdida del conocimiento
- Pulso rápido
- Mareos
- Náuseas
- Confusión



Fuente:  
Centro Nacional de Prevención de Desastres. SGIRPC  
#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad



## • DIRECTORIO •

**Dra. Magda Campillo Labradero**  
Directora

**Dra. Sofía Rivera Aragón**  
Secretaria General

**Lic. Alfredo Saúl Montes Granados**  
Secretario Administrativo

**Dra. Irma Yolanda del Río Portilla**  
Jefa de la División de Estudios de Posgrado e Investigación

**Mtra. Hilda Paredes Dávila**  
Jefa de la División de Estudios Profesionales

**Mtra. Karina Torres Maldonado**  
Jefa de la División del Sistema de Universidad Abierta

**Dra. María Esther Urrutia Aguilar**  
Jefa de la División de Educación Continua

Comunidad  
Psicología

## Boletín Informativo para Alumnos

Es una publicación trimestral. El no. 368 correspondiente al 28 de abril de 2025, año XXVII, volumen 27, se terminó de elaborar en marzo de 2025, por la Facultad de Psicología de la UNAM (Av. Universidad No. 3004, Col. Copilco-Universidad, C.P. 04510, México, Cd. Mx.). Editora responsable: Lic. Claudia Rodríguez Esquivel. Certificado de licitud de título no. 9889 y de contenido no. 6928. Reserva de título no. 3014/96. Versión digital, hecho en México. Diseño y formación: Eduardo Zaldivar López, Revisión técnica: Lic. Irazema Ariadna Guzmán González. Colaboraciones: Víctor R. Cisneros Ocampo e Ing. Jesús Esquivel Martínez (URIDES) y Lic. Augusto A. García Rubio G. Elaboración: Departamento de Publicaciones

**DESCARGA LA ÚLTIMA EDICIÓN**

UNAM  
Nuestra gran Universidad

**GACETA UNAM**  
ORGANO INFORMATIVO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DESCARGA GACETA A TU CELULAR  
gaceta.unam.mx

@unam\_mx  
@Gaceta\_UNAM  
@GacetaUNAM

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

Si quieres información o recursos de ayuda:

- Identifica tu condición de salud mental en: [www.misalud.unam.mx](http://www.misalud.unam.mx)
- Realiza las recomendaciones de las infografías videos y cursos a distancia.
- Al finalizar el cuestionario, puedes compartir tus datos para recibir Atención Psicosocial.

Este número puede consultarse en nuestra página en internet <https://www.psicologia.unam.mx>  
Recibiremos sus comentarios en la extensión 222 66 o en el correo: [publicaciones.psicologia@unam.mx](mailto:publicaciones.psicologia@unam.mx)