



Ciclo de conferencias

# La post pandemia

(Compilado)



Organizadora del evento local y compiladora:  
María del Rocío Sánchez Sánchez

Marzo - Mayo 2022





# Índice

## Presentación

Resiliencia por Mónica Ortiz Estrada

**7**

Post confinamiento por  
Marisela Calzado Romo

**13**

Lo que ha cambiado tras la pandemia  
por María Elena Palacios Cladera

**19**

Salud mental y pandemia  
por Ana María Eusebio Hernández

**27**

Inteligencia Emocional  
por Georgina Castellanos

**33**

Nuevos escenarios de aprendizaje  
postpandemia

**39**

Especialistas (reseña curricular)

**45**



# Presentación

El presente documento es el resultado de un ciclo de conferencias titulado “La post - pandemia” realizadas vía remota en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, que tuvo por intención reflexionar sobre la pandemia y sus afectaciones sociales, emocionales y de salud mental, dentro de ellas se proponen algunas opciones y alternativas para afrontar consecuencias y dificultades posteriores a la vivencia de esta crisis mundial, durante este ciclo de conferencias participaron profesores del plantel aportando diversos conocimientos para saber más de este tema.







LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO Y EL  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
PLANTEL VALLEJO VALLEJO  
TE INVITA AL



# CICLO DE CONFERENCIAS

## RESILENCIA

PRESENTA  
PSIC. MÓNICA ORTIZ



Martes 1 de Marzo  
13:00hrs



*Sigue la transmisión a  
través de Facebook  
Live: CCH Vallejo  
Oficial*





# Resiliencia



Mónica Ortiz Estrada

## Resumen

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a los embates de la vida, diversos factores la favorecen o la limitan, entre ellos, el genético, el cultural y el social. Aun cuando lo óptimo es crecer en un ambiente que propicie la resiliencia desde la primera infancia y aún antes del nacimiento, siempre se tiene la opción de practicarla, en cualquier momento de la vida se puede aprender a resolver los conflictos que esta nos presenta y sobreponernos a los eventos traumáticos que nos pueda deparar.

## Introducción

Pocas veces nuestra sociedad ha necesitado ser tan resiliente como hoy, después de haber sobrevivido a una pandemia y de un confinamiento tan prolongado. Crisis de ansiedad y depresión son sólo algunas de las secuelas que ha dejado el ataque mundial del SARS Cov-2, sin embargo, nuestra capacidad innata de resiliencia nos ha permitido salir adelante en esta hostil situación. La resiliencia es la capacidad de reponerse ante las adversidades de la vida; de acuerdo con Borys Cyrunkin (2016), es el trámite de iniciar un desarrollo después de un trauma, implica un proceso social intrapsíquico que posibilita tener una vida sana en un medio insano.

Son muchos los factores que confluyen para que una persona sea resiliente, algunos de ellos deben estar presentes aún antes del nacimiento. Esta combinación de factores permite al individuo afrontar los problemas y adversidades para luego construir sobre ellas.

El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, de acuerdo a como cada quien percibe el mundo y se enfrenta a los imprevistos negativos. Lo complicado es aprender a sobrellevar los inconvenientes y tener las herramientas necesarias para que estos eventos no nos resulten devastadores.

## Factores que influyen en la resiliencia.

**Genético.** La herencia determina una gran cantidad de caracteres y forma de respuesta de las personas, así como a algunos les resulta irritante el polen, o el sol, a otros les serán inocuos estos elementos; de la misma forma, habrá quienes sean de carácter más templado o sean más irritables debido a su genética, sin embargo, es el factor ambiental el que resulta más determinante para que alguien se enfrente mejor a los problemas.

**Ambiental.** Dentro de este factor, encontramos la crianza, la familia, la violencia, la cultura, etc. Por ejemplo, una familia en donde constantemente hay riñas e incluso violencia física, no promoverá la autogestión adecuada de los conflictos en sus hijos, por el contrario, les enseñará que los problemas se arreglan con violencia o que pueden evadirse. La precariedad social también puede incidir en la forma en que las personas perciben lo que les acontece; una persona muy pobre, probablemente considere que la pérdida de un empleo será una catástrofe, mientras que una persona de clase acomodada, lo verá como un problema menor.

**La cultura** es otro elemento importante, de acuerdo con los usos y costumbres de cada país o región, la gente tendrá una visión particular de lo que le ocurre. Por ejemplo, las fiestas patronales son muy importantes en gran cantidad de regiones de nuestro país, sin embargo, es algo que se ha ido perdiendo en la ciudad, y sus habitantes no lo encuentran tan relevante.



**El factor género** es fundamental, ya que de este depende la auto percepción que tenga una mujer; por ejemplo, una mujer que tenga la libertad de estudiar, de viajar, de decidir lo que desee para su vida, muy probablemente tendrá una mayor autoestima y seguridad, mientras que una mujer criada en una cultura en donde se le supone inferior al hombre desde el momento de nacer, tal vez no se vea tan capaz de resolver los problemas que se le presenten y, por tanto, puede ser que no tenga las habilidades necesarias para encontrar vías de solución a los conflictos.



## ¿Dónde empieza la resiliencia?

Desde antes de nacer. La madre debe estar y sentirse segura para que el feto perciba esta tranquilidad. Si ella se siente vulnerable, agredida, el feto resentirá ese miedo que ella pueda llegar a sentir y asociará desde el inicio de su vida el estrés con ciertas situaciones, lo que le limitará su capacidad de reaccionar adecuadamente a ciertos problemas durante su existencia. Si la niña o niño, crece en un ambiente amoroso y seguro, tendrá más herramientas para enfrentar complicaciones diversas.

### Perfil de una persona resiliente:

- ▶ Competencias sociales: facilidad para relacionarse y comunicarse con otras personas.
- ▶ Capacidad de resolver problemas: esto incluye el pensamiento reflexivo y la flexibilidad para encontrar varias alternativas a una misma complicación.
- ▶ Autorregulación: independencia afectiva y capacidad de controlar sus impulsos y emociones.
- ▶ Sentido de propósito y de futuro: conciencia de que se puede tener cierto grado de control sobre cómo percibir el ambiente.

## ¿Cómo practicar la resiliencia ante un trauma?

Supongamos que no crecimos en un ambiente amigable que nos permitió enfrentar los problemas de la vida de la forma más adecuada, y que ahora se nos presenta algún conflicto grave que no esperábamos. Podemos hacer algunas cosas para ayudarnos a mejorar nuestra capacidad de auto gestión:

- ▶ No quedarnos en soledad, aun cuando esto sea lo que más deseemos, debemos permitir el apoyo de los demás en algún momento.
- ▶ Evitar tomar decisiones mientras nos sintamos invadidos por el sentimiento que nos provocó ese trauma.
- ▶ Pensar en posibles soluciones al conflicto, o bien, tener en cuenta que el sobreponerse a un evento traumático lleva tiempo y se debe tener paciencia con uno mismo.

- ▶ Realizar actividades nuevas, de preferencia que jamás hayamos hecho, esto distraerá al cerebro y se concentrará en el aprendizaje, lo cual ayudará a despejar la mente o a restarle estrés derivado del evento.

Edith Grodberg (2006) propone cuatro ámbitos para practicar la resiliencia:

- ▶ El yo tengo, que se relaciona con las redes sociales de apoyo del individuo, implica saber en quién se puede confiar y permitir el apoyo.
- ▶ El yo soy, que implica fuerza interior, autoestima y capacidad de autogestión.
- ▶ El yo estoy a cargo de mí mismo, es decir, tener la conciencia de mi responsabilidad sobre lo que siento y lo que pienso.
- ▶ Yo puedo. Reconocer mis capacidades y limitaciones, tener la capacidad de reconocer cuando se necesita ayuda y buscarla.

En pocas palabras, aquí se presentan algunos de los puntos importantes que se relacionan con la capacidad de resiliencia, con esa habilidad de salir adelante. Ubicar ejemplos también es de ayuda, como personajes que han sobresalido a pesar de los imprevistos negativos que han encontrado en su vida, como pérdidas, enfermedades, pobreza, privación de la libertad, etc. Hay infinidad de casos, entre ellos, está el de la cantante de Pop Viktoria Modesta, quien decidió someterse a una operación para amputarse una pierna y dejar de padecer un dolor que le aquejaba demasiado desde su niñez. Ella le sacó provecho a este evento, tiene una colección de prótesis que son parte importante de sus presentaciones.

## Bibliografía

- Anaut, M. y Cyrunlink B. (2008). **Resiliencia y adaptación**. México: Gedisa
- Cyrunlink, B. (2016). **Por qué resiliencia**. Argentina: Gedisa
- Grotberg, E. (2006). **La resiliencia en el mundo de hoy**. México: Gedisa
- Portal académico CCH (2020) CCH [https://portalaacademico.cch.unam.mx/sites/default/files/boletin\\_resiliencia.pdf](https://portalaacademico.cch.unam.mx/sites/default/files/boletin_resiliencia.pdf)

# Ciclo de conferencias "Tras la pandemia"

## POST CONFINAMIENTO

Imparte:  
Mtra. Maricela Calzada  
Romo





# Post confinamiento



Marisela Calzada Romo.

## Resumen

El presente documento es una reflexión sobre algunos eventos ocurridos durante el confinamiento y su impacto en la salud psicoemocional de la población. Se mencionan algunas de las recomendaciones de especialistas para atender las problemáticas atribuidas al confinamiento y facilitar el regreso a las instalaciones educativas y laborales.

## Introducción

El 27 de febrero del 2020 fue identificado el primer caso de COVID-19 en México y el primer fallecimiento reportado ocurrió el 18 de marzo. A partir del 24 de marzo se decretó la fase 2 de contingencia sanitaria. En marzo 2022 nos encontramos preparando el regreso a instalaciones, este debe de ser gradual, teniendo en consideración que los acontecimientos ocurridos durante estos dos años trastocaron nuestra vida.

El propósito de este trabajo es hacer una reflexión acerca de los eventos ocurridos durante el confinamiento, así como el impacto psicoemocional en la persona y recuperar algunas de las recomendaciones de especialistas en el tema que han propuesto para atender las problemáticas atribuidas al confinamiento y facilitar el regreso a las instalaciones educativas y laborales.

A partir de que la Organización mundial de la Salud OMS, declara el inicio de la pandemia, los especialistas en salud mental, planteaba que, después del COVID-19 la siguiente pandemia ocurriría en el ámbito de la salud mental como producto del confinamiento y distanciamiento social. La experiencia con otras emergencias sanitarias, epidemias y pandemias como viruela, peste, cólera, gripe española, ébola e influenza H1N1 mostró que el SARS presentó una alta prevalencia de síntomas como depresión, estrés, desánimo, irritabilidad, insomnio, enojo, cansancio emocional. Ante esta alerta, fue prioritario implementar acciones para prevenir una pandemia en

salud psicoemocional, cabe destacar que el panorama descrito no fue exclusivo de nuestro país, en diferentes países se observó las mismas necesidades en salud mental. Actualmente los servicios de salud mental se han visto rebasados, de ahí la importancia de abordar este tema y proponer estrategias de intervención preventiva.

## Fase 2 de la contingencia sanitaria

En esta fase se implementaron diferentes acciones desde reforzar las medidas de higiene básica, la práctica de la sana distancia, la suspensión de clases presenciales, así como de eventos y reuniones de más de 100 participantes, incluyendo las actividades laborales que involucraran la movilización de personas.

Estas medidas se dieron de forma abrupta, la población tenía la información de que daría inicio una cuarentena, situación que se convirtió en casi dos años de confinamiento, estos eventos indudablemente generaron además de incertidumbre sentimientos de inseguridad, confusión, aislamiento, estigma y duelo; aunado a esto, se sumaron las pérdidas económicas, pérdidas laborales, escolares así como el temor de no contar con una atención médica adecuada para atender una emergencia especialmente provocada por COVID-19. Estas situaciones tanto en lo individual como en lo colectivo generaron cambios en la situación o forma de vida.

La convivencia familiar las 24 horas del día los siete días de la semana, no fue fácil, los integrantes de la familia hasta antes de la pandemia tenían poca convivencia, esto implicó un reto, que algunos tomaron como una oportunidad para estar juntos o bien como una forma de conocer mejor al otro. Aunque también descubrir aspectos de su personalidad que no eran gratos y con esto generar problemas familiares. Muchos de estos momentos sobrepasaron la capacidad de adaptación de los individuos, desencadenando hábitos no saludables como el abuso de sustancias, la mala alimentación y disminución en la actividad física. También se registró el incremento de la violencia intrafamiliar.

En la comunidad estudiantil se observó el desarrollo de hábitos no saludables, en donde al parecer uno de los detonantes, fueron las clases en línea.

En redes sociales se hicieron virales algunos “memes”, “tik tok”, “carteles”, que mostraban el sentir de los estudiantes ante la nueva normalidad; clases en línea, distanciamiento social, falta de interacción con su grupo de coetáneos.



Estudiosos del tema, como el Dr. Juan Ramón de la Fuente, permitieron tener una mayor comprensión del comportamiento del SARS-CoV2 al definirlo como un virus que llegó para quedarse, su propuesta fue aprender a con-vivir con el mismo.

## Recomendaciones

Los días en confinamiento trascurrieron en espera de una vacuna que permitiera regresar a la normalidad, esa era la esperanza, pero, a qué normalidad.

Tanto la OMS con UNICEF, solicitaban el regreso a las instalaciones educativas, dado que reportaban en los niños en edad escolar un severo rezago educativo y las habilidades sociales disminuidas.

Para reducir el impacto negativo del confinamiento, se pedía a los padres de familia acompañar a sus hijos o hijas en la realización de las siguientes acciones:



1. Seguir la misma rutina que se tenía antes de la cuarentena.
2. Realizar los tiempos de comida regulares y sanamente.
3. En el transcurso del día estudiar y repasar contenidos de uno o varios cursos que le resulten complejos.
4. Dedicar espacios para hacer ejercicio en casa, colaborar en el hogar y realizar actividades de ocio que sean gratificantes y propicien su bienestar.
5. Mantener los espacios de contacto con amistades o familiares de manera virtual.
6. Ser empático o empática con las personas cercanas, porque algunas manejan temores, ansiedad y preocupaciones de forma diferente.
7. Expresar sus emociones, no existen emociones negativas, se convierten en negativas si las expresamos de forma que busquen hacer daño a los demás. Hable de lo que siente y exprésalo de la forma más asertiva y positiva posible.

Al aproximarse el regreso a instalaciones esta serie de recomendaciones, deben formar parte del estilo o forma de vida, no se restringen al tiempo del confinamiento. Dado que estas acciones previenen conflictos en la salud socioemocional y la fortalecen.

Para atender a las personas que requerían manifestaban un problema psicológico, la Secretaría de Salud diseñó una página web con teléfonos de atención telefónica, videos guía, documentos de consulta y sitios de interés para público general y personal de salud, incluyendo un cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental a partir del cual recibían recomendaciones y retroalimentación; los datos fueron manejados a través de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) de la Universidad Nacional Autónoma de México. Es importante mencionar que este servicio sigue vigente.



## Fuentes de consulta:

<https://www.eluniversal.com.mx/opinion/juan-ramon-de-la-fuente/el-virus-llego-para-quedarse>

<https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Mexico-ante-covid-19-acciones-retos.pdf>

<https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Mexico-ante-covid-19-acciones-retos.pdf>

<https://coronavirus.onu.org.mx/tag/regreso-a-clases>



LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO Y EL  
COLEGIO DE CIENCIAS Y  
HUMANIDADES PLANTEL VALLEJO  
VALLEJO  
TE INVITA AL

# CICLO DE CONFERENCIAS "TRAS LA PANDEMIA"



## "LO QUE HA CAMBIADO TRAS LA PANDEMIA"

**Presenta:**  
**Mtra. María Elena  
Palacios Caldera**

Martes 22 de Marzo  
13:00hrs



*Sigue la transmisión a  
través de Facebook  
Live: CCH Vallejo  
Oficial*



# Lo que ha cambiado tras la pandemia

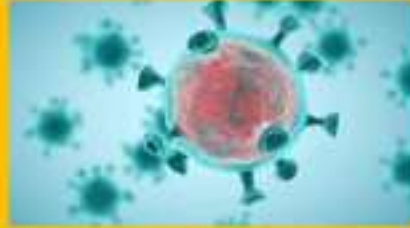
María Elena Palacios Caldera



21



## El virus que llego para quedarse



## Pandemias en el mundo

Las gripas

VIH/sida

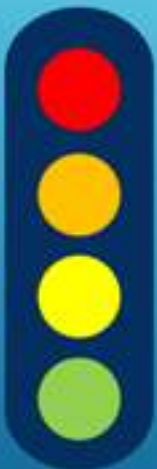
Influenza

Peste bubónica

Cólera

VIH/sida.

Coronavirus SARS-CoV-2,



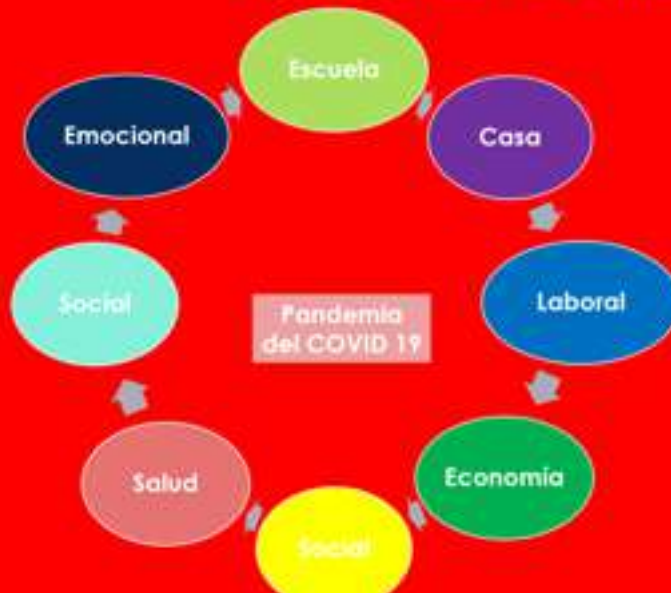
## HACIENDO UN POCO DE HISTORIA:

La OMS informa acerca del actual brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) que fue notificado por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019.

El primer caso de COVID-19 se detectó en México el 27 de febrero de 2020.  
El 30 de abril, 64 días después de este primer diagnóstico, el número de pacientes aumentó exponencialmente.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250750>

## Impacto por la Pandemia



## Protocolo para el regreso a clases UNAM



24

## Medidas de protección y cuidado



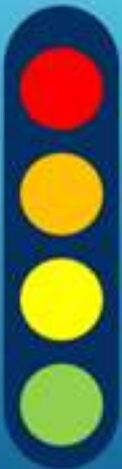
### Mantener las rutinas de cuidado:

- Uso del cubrebocas
- Mantener la sana distancia
- Uso del gel
  
- Nutrición:
  - Beber abundante agua
  - Ingerir alimentos como son Verduras, frutas
  
- Salud:
  - Hacerse chequeo medico
  
- Ejercicio:
  - Iniciar con rutinas leves e ir aumentando poco a poco la intensidad





- **Mantenerse informado por fuentes oficiales**
- **Continúa con tus rutinas**
- **Establecer el contacto social con las medidas de seguridad**
- **Establecer sus rutinas de sueño (8 horas)**
- **El cuidado de la vista**
- **Mantener en adecuadas condiciones los espacios de trabajo o de estudio**
- **Platicar en familia sobre la experiencia**



**Muchas gracias por su atención**

Mtra. María Elena Palacios Caldera  
CCH Vallejo  
Departamento de Psicopedagogía



CCH Vallejo

presenta:

# Salud mental y pandemia



Imparte:  
Mtra. Ana María  
Eusebio Hernández



Martes 5 de Abril  
13:00-14:00 hrs



Sigue la transmisión a  
través de Facebook Live:  
CCH Vallejo Oficial





# Salud mental en la pandemia

Ana María Eusebio Hernández

## Introducción

La salud mental adquiere gran relevancia para esta época a partir de las noticias del confinamiento resultado de la pandemia donde se ha observado todas las dificultades que hemos tenido a nivel mundial para afrontar una situación desconocida hasta ese momento, dentro de este texto se hace una reflexión de algunas de las dificultades.

### Comenzamos...

Juan siente que a veces se le dificulta mucho poner atención en clases, en ocasiones tiene muchos pensamientos que no le permiten estar tranquilo, él ha notado que los pensamientos aumentaron durante la pandemia, recuerda la primera vez que escucho sobre ese tema en las noticias, -"había un País muy lejano donde habían encontrado un nuevo virus que no se podía controlar y que incluso parecía mortal para las personas que lo adquieren"-, cuando Juan pensaba en él, nunca imaginó todo lo que cambiaría en su vida y la de los demás.

Pronto se empezó a escuchar frases de miedo, "no se sabe cómo actúa", "todos nos podemos contagiar", "la gente está muriendo" e incluso muchos mitos sociales que corrían rápidamente en las redes sociales: "les colocan un chip", "somos conejillos de indias están experimentando con nosotros".. etc..

Aunque eso no era todo, en casa las cosas también se modificaron, los espacios se movieron, las personas nos encontramos más tiempo interactuando en espacios reducidos, nos restringen la movilidad y de pronto no podíamos salir a las calles, perdimos muchas cosas, nuestra libertad, nuestro estilo de vida, el trabajo, espacios recreativos, nuestros amigo/as, etc..

Y con todo esto nos vimos obligados a realizar muchas adaptaciones, económicas, sociales y lo laboral invadió nuestro espacio personal, el reto ha sido grande y aún no termina porque se habla de regresar y de nuevo hay que hacer ajustes, y empezamos a tener grandes crisis emocionales, depresiones, dificultades de aprendizaje y de socialización, incluso algunas fobias al contacto social, ahora como Juan muchos no sabemos como comunicarnos de nuevo, como formar redes de apoyo, como compartir las emociones y por ende expresarlas correctamente.

Nuestra salud física y mental ahora están muy endeblés y como Juan muchos no sabemos qué hacer en diferentes circunstancias, hoy la salud mental ha tomado gran relevancia y los psicólogos se han vuelto necesarios (aunque siempre lo han sido).

Cuando hablamos de la salud mental podemos retomar la definición de la Organización de la salud quien la define como ... “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS 2001a, p. 1), y con esta definición nos podemos dar cuenta de que esta pandemia nos exigió afrontar muchas situaciones que no esperábamos y que en ocasiones los recursos individuales no fueron suficientes y muchos de nosotros estuvimos o estamos en crisis importantes.

Estos recursos de afrontamiento cuando son saludables les permite tener bienestar a pesar de las condiciones del ambiente aunque se vivan como agresivas o difíciles, sin embargo cuando no son saludables, estos recursos no alcanzan para que las personas tengan un estado de bienestar y eso hará que las personas se dañen o dañen a otras.

Ahora escuchamos mucho sobre ansiedad, depresión, ira incluso suicidio adolescente que en realidad siempre ha existido y sin embargo parece que va en aumento, lo miramos con mayor frecuencia a nuestro alrededor.

Es muy importante saber que necesitamos atender todos estos procesos a través del cuidado de la salud física y mental.

Según Luis A. Oblitas (2009) “La salud es conceptualizada como el completo estado de bienestar biopsicosocial autopercibido y se refiere al adecuado funcionamiento de las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del individuo”, esta definición nos permite entender que durante esta pandemia la afectación ha sido en todas las dimensiones que componen a nuestra salud, de allí que para muchos haya sido más difícil que para otros.



Todas estas afectaciones pueden mejorar o empeorar con nuestra estructura de pensamiento hoy se sabe que todo lo que la persona piensa, dice y hace tiene un impacto significativo en el grado de bienestar y salud, debido a que podemos generar con ello grandes niveles de bienestar o malestar por ejemplo; si consideramos que la pandemia nos quitó todo y no nos ha beneficiado en nada, estaremos teniendo estados constantes de estrés, tensión e incluso de poca tolerancia a la frustración que puede terminar en muchas discusiones con nuestras relaciones interpersonales, por otro lado si aprendemos que también hubo ganancias y muchos aprendizajes le disminuimos el estado de malestar y evitaremos muchas dificultades personales.

Dice Oblitas (2009) que los pensamientos lógicos y racionales, las emociones relajantes, la autoeficacia, el apoyo psicosocial, la alimentación adecuada, el realizar ejercicio, la calidad del sueño, el sentido de humor, los pasatiempos, las actividades culturales, etcétera, tienen un impacto significativo en el bienestar, la salud y la calidad de vida.

Los pensamientos irracionales, los errores cognitivos, los estados emocionales negativos como la ansiedad y la depresión, la tendencia a reaccionar con ira y coraje, la falta de apoyo psicosocial, las adicciones como el tabaquismo y el alcoholismo, vivir un estilo de vida estresante, etcétera, contribuyen a la pérdida de la salud y al desarrollo de enfermedades agudas (por ejemplo, dolores de cabeza, migraña, gastritis, estreñimiento, colon irritable, etc.), y crónicas (diabetes, trastornos cardiovasculares, cáncer, etcétera).

Dubos (1975 en Oblitas) sostiene que la salud es “el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de ese medio” y justo eso ha sido el reto durante esta pandemia en todos los niveles, desde lo personal, lo laboral y las instituciones educativas como este CCH Vallejo.

Es importante cómo estos cambios en la concepción de la salud y de la enfermedad también ha modificado las formas de abordarlos ya que gracias a eso se reconoce la complejidad de estos constructos, pues acepta que los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos.

El paradigma actual en este campo señala Oblitas (2009) ...”la calidad del bienestar psicológico y físico depende, principalmente, de nuestros hábitos de vida”... y esto nos coloca en un gran reto, modificar nuestros hábitos y costumbres, adaptarlos a los creencias y actitudes, los hábitos cotidianos, en definitiva, nuestro comportamiento frente a los retos actuales.

Es muy importante promover las conductas saludables, que implican acciones cognitivo-emocionales- conductuales y espirituales, orientadas a manejar adaptativamente el estrés cotidiano, incluyen, entre otras, una alimentación basada en nutrientes naturales y equilibrada en sus componentes; contacto con la naturaleza; beber alcohol moderadamente o no hacerlo; ejercicio físico regular; respirar aire oxigenado, es decir, evitar ambientes contaminados; dormir 7-8 horas diarias; realizar controles médicos preventivos, cumplir con las prescripciones médicas, etcétera.

Hay que retomar lo que menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1983) como recomendaciones para el ámbito sanitario: Promover la responsabilidad individual por medio del fomento de la autonomía personal. Destacar los aspectos saludables de la vida y de las personas, en lugar de fijar la óptica en la enfermedad.

Favorecer la comunicación interprofesional en el abordaje de los problemas sanitarios. Estimular la participación de la comunidad en los problemas sanitarios, esto antes, durante y posterior a la pandemia es algo que necesitamos promover, pues tendrá impacto en lo personal, lo familiar y lo comunitario.

El reto es grande para Juan y también para nosotros, sin embargo contamos con todas las herramientas y recursos sólo hay que ejercerlos de forma creativa y en pro de la salud física y mental de nuestra comunidad educativa en todos los niveles.

## Referencias Bibliográficas

**Oblitas, G. Luis A Psicología de la salud y calidad de vida, Tercera Edición (coordinador) D.R. 2010 por Cengage Learning Editores, S.A. de C.V., México**



Ciclo de conferencias "Tras la pandemia"

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

Imparte:  
Mtra. Georgina  
Castellanos Hernández



Martes 29 de  
Marzo 13:00hrs

Sigue la  
transmisión a  
través de Facebook  
Live: CCH Vallejo  
Oficial





# Inteligencia Emocional

*Blanca Georgina Castellanos Hernández*

Fecha: 29 de marzo de 2022

La inteligencia emocional de acuerdo a Daniel Goleman, quien es pedagogo, nos dice que es una manera de interactuar con el mundo en donde se van a ver lo que son los sentimientos y vamos a ver esas habilidades que tienen que ver con el control de impulsos, como va a ser el entusiasmo, la motivación, esa empatía que sentimos por otras personas, la perseverancia, etc., esto son rasgos importantes de una autodisciplina en esta parte de compasión o altruismo.

Goleman también nos menciona fundamentos y principios de nuestras emociones y cómo podemos manejarlas, ya que a veces no sabemos manejar nuestro enojo, nos sentimos desmotivados, tenemos que plantearnos objetivos eso va a aumentar la eficacia de estos.

También de vemos de reconocer las emociones en los demás para poder tener cierta empatía con otras personas, es importante que conozcamos estas emociones y entender cuáles son las necesidades, sus anhelos y también comprenderme a mí mismo.

Establecer las relaciones sociales para poder interactuar de manera afectiva con los demás, las emociones son reacciones ante situaciones internas o externas. Estas emociones se pueden presentar de manera intensa o pasajera, de pena o agradables y están acompañados de situaciones somáticas.

Vamos a tener dos tipos de inteligencia emocional:

**Intrapersonal**, nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, a conocer mis objetivos, a aceptarme, a reconocer mi comportamiento.

**Inteligencia interpersonal:**

Se refiere al impacto que pueden tener nuestras acciones y las acciones derivadas de esta, ayudar a otras personas a sentir emociones positivas, establecer relaciones sociales que les ayuden a lograr sus propias metas.

### La inteligencia emocional en el aula

Estamos conviviendo con nuestras compañeras y compañeros, con los docentes, para tener una buena convivencia debo reconocer las emociones de los demás y ser empáticos.

Las emociones positivas tienen que ver con la gratitud, con el perdón, la esperanza, la gratitud, reconocer que otra persona me está apoyando, realizar actividades que nos lleven a auto motivarme como cantar, bailar, pintar, etc., cuando somos positivos la gente se acerca más, si alguien es negativo la gente se aísla.

Una buena educación emocional ayuda a las personas a adquirir las competencias básicas para desarrollarse y madurar adecuadamente, poniendo las bases para lograr un correcto equilibrio psicológico, permitiendo además conocer las propias emociones e identificar a los demás, desarrollar recursos para afrontar con éxito los problemas.

Cuando tenemos alguna dificultad no nos podemos dejar llevar por emociones negativas como lo son: la envidia, el miedo, la vergüenza, la frustración; debemos afrontar esas situaciones y mejorarlo para salir adelante.

Podemos trabajar temas específicos que tiene que ver con la comunicación verbal y no verbal, fomentar la empatía, debemos fomentar el aprendizaje del control emocional, podemos generarlo en esta etapa. Algunas técnicas de control y modelado ayudan para el control y manejo positivo de las emociones.

Durante la pandemia cambiamos hábitos y rutinas generando estrés psicosocial dando como resultado emociones negativas, por lo que el restablecimiento de nuevos hábitos va a ser importante para que el restablecimiento de nuestra inteligencia emocional vuelva a funcionar y tener el control, cambiando desde los malos hábitos alimenticios, los patrones de sueño irregulares y el sedentarismo, una buena técnica es hacer ejercicio para poder relajarnos.

Otras condiciones pueden ser el estrés, miedo a infectarnos y el aburrimiento, otras posibles reacciones provocadas por esta pandemia: depresión, falta de atención, tristeza excesiva, impulsivos, irritables, dolor de cabeza, del cuerpo, ganas de estar acostado todo el día, no encuentro motivación, son algunas reacciones provocadas por la pandemia y esto afecta nuestra inteligencia emocional, lo que podemos hacer ahora es aceptar el cambio, entender que no podemos controlar todo, identificar mis propias emociones, el porqué de mi resistencia al cambio, ser creativo, hacer una regulación de las emociones y ver las oportunidades de mejorar, que tengo que hacer cuando identifico una emoción negativa, intentar cambiar, lo que sí puedo cambiar dentro de mis posibilidades.

La falta de medicación, la pérdida de un familiar, lograr una meta, etc., puede ser una causa de estrés, son emociones negativas que habríamos de cambiar con la identificación de mis emociones.

**Las relaciones sanas, actitudes colaborativas, empáticas, de respeto, atención, comunicar otros ambientes, que me siento mal que me tengan paciencia, buscar ayuda, comunicar mis emociones, eso nos hace más fuertes como personas y como sociedad.**





CCH Vallejo  
presenta:



# "Nuevos escenarios de aprendizaje postpandemia"



Imparte:  
Dr. José Manuel  
Meza Cano

Martes 19 de  
Abril  
13: 00 hrs



Sigue la transmisión  
a través de  
Facebook Live: CCH  
Vallejo Oficial







# Nuevos escenarios de aprendizaje post pandemia



*José Manuel Meza Cano*

## “Nuevos escenarios de aprendizaje postpandemia”

Fecha: 19 de Abril de 2022

**C**on el confinamiento muchas de las interacciones se vieron interrumpidas, sin embargo la UNAM continuó trabajando en línea, dando como resultado que algunas personas gustarán del confinamiento y otras no, eso depende del contexto en el que nos desarrollamos. Un ejemplo es el lugar en donde vivimos, si se trata de espacios pequeños, espacios más amplios con luz, jardín, etc., si cuentas con computadora personal o es una para todos y había que compartir, lo que lleva a generar hábitos y da como resultado a controlar nuestra conducta a través de nuevos hábitos.

**Estos hábitos nos han llevado a la procrastinación; es decir, dejar nuestras actividades para después, porque perdimos hábitos, desde levantarnos temprano, hasta ir dejando tareas, ejercicios de pensamiento para otro día. Es por lo que aquí debemos de hablar de la autorregulación al dirigir nuestra conducta a un objetivo.**

A partir de la procrastinación dejamos tareas y actividades al final, trabajando contra tiempo, generando presión, por lo que es necesario a partir del modelo de pintrich del año 2000 sobre el aprendizaje autorregulado, el cual nos ayuda a explicar la autorregulación, teniendo diferentes fases: planeación, monitoreo y reflexión. Y las diferentes áreas son: cognición, motivación, conducta y el contexto.

Muchos de nuestro estudiantado no tienen las condiciones adecuadas para realizar sus actividades, no cuentan con la tecnología, sin embargo se tiene que reflexionar para ver con que contamos y realizar nuestras metas. Debemos reflexionar si estamos logrando nuestras metas o no, cuando lo hacemos es una forma de autorregularnos. Una meta es un objetivo que queremos lograr a corto o largo tiempo, debemos de valorar el tiempo que debemos dedicar a cada objetivo. Las metas próximas debemos de tomarlas en cuenta, para ver la proximidad de cada proyecto. El desafío de las metas implica tener un equilibrio si, se es compleja o sencilla, por lo que debemos equilibrar el desafío y el logro para mantener un flujo y tener un logro.

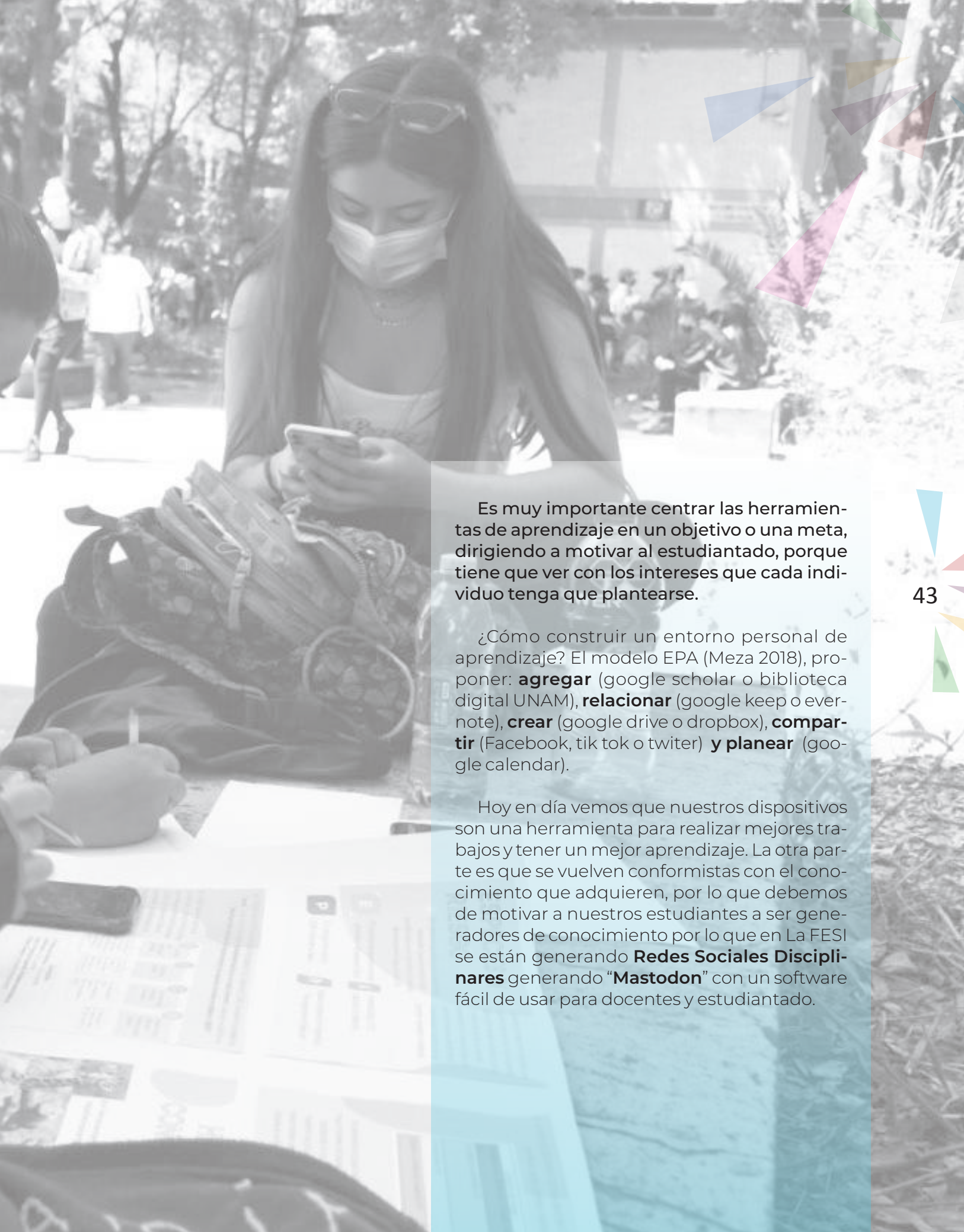


42

El conocimiento cambio mucho en la pandemia, ya que nuestra forma de conocer se modificó, se utilizaron medios digitales para aprender, dejando de lado a los profesores ya que no son los que tienen todo el conocimiento. Sin embargo con toda la información que circula, nos enfrentamos a distinguir ¿Qué es verdad?, nos encontramos con mucha información sin estructura generando incertidumbre, angustia y miedo.

**Nos encontramos con estructuras, de educación a distancia, hibrida, presencial y el aprendizaje no estructurado que tiene que ver con el aprendizaje autodidacta.**

Nuestro estudiantado cree que la herramienta de google tiene absolutamente todo, por eso generan el copiar y pegar, cediéndole incluso nuestra capacidad de pensar, utilizando el internet como una herramienta que tiene la respuesta a todo lo que buscamos, culpando también a internet si es que algo sale mal. El pensamiento crítico, conocimiento y verdad, nos ayudan a acercarnos al conocimiento en internet, que tiene que ver con los entornos personales de aprendizaje.



Es muy importante centrar las herramientas de aprendizaje en un objetivo o una meta, dirigiendo a motivar al estudiantado, porque tiene que ver con los intereses que cada individuo tenga que plantearse.

¿Cómo construir un entorno personal de aprendizaje? El modelo EPA (Meza 2018), proponer: **agregar** (google scholar o biblioteca digital UNAM), **relacionar** (google keep o evernote), **crear** (google drive o dropbox), **compartir** (Facebook, tik tok o twiter) **y planear** (google calendar).

Hoy en día vemos que nuestros dispositivos son una herramienta para realizar mejores trabajos y tener un mejor aprendizaje. La otra parte es que se vuelven conformistas con el conocimiento que adquieren, por lo que debemos de motivar a nuestros estudiantes a ser generadores de conocimiento por lo que en La FESI se están generando **Redes Sociales Disciplinarias** generando “**Mastodon**” con un software fácil de usar para docentes y estudiantado.



# Especialistas

## Mtra. María Elena Palacios Caldera

- Lic, En Psicología Por la FES Iztacala e la UNAM
- Maestría en Tanatología Por Instituto Mexicano de Psicooncología
- Maestría En Psicoterapia Gestalt Por el Centro de Desarrollo Humano y Psicoterapia Gestalt de Oaxaca
- Amplia formación en Sexualidad, diversidad sexual, género, adolescencia, violencia intrafamiliar, habilidades para la vida, duelo,
- Ha impartidos cursos para alumno y padres de familia con diversas temáticas: Sexualidad, diversidad sexual, género, adolescencia, violencia intrafamiliar, Habilidades para la vida, duelo, entre otros
- Actualmente labora en el Departamento de psicopedagogía del CCH Plantel Vallejo en donde es encargada de varios programas: Escuela para padres, Programa de Orientación Sexual, (Prosex), Promotores académicos y
- Actualmente participo como Persona Orientadora Comunitaria (POC) en el CCH vallejo

## Mtra. Blanca Georgina Castellanos Hernández

- Licenciatura en Pedagogía por la Universidad Bancaria de México
- Lic. En Psicología por la Facultad de Psicología
- Especialidad en Administración Gerontológica por la Facultad de Contaduría y Administración Pública UNAM,
- Maestría en Ciencias de la Educación por la Universidad Bancaria de México.
- Su educación continua esta conformada por Diplomados en Neuropsicología “Neuropsicología, aplicación teórica y práctica”
- Diplomado Integral con perspectiva de derechos humanos
- Diplomado Herramientas Tecnológicas de apoyo a la docencia
- Diplomado Aplicación de las TIC para la enseñanza
- Diplomado en Diagnostico Neuropsicológico, Evaluación Neuropsicológica, entre otros.
- Formó parte del Departamento de Psicopedagogía durante 10 años, ha sido tutora y asesora.
- Actualmente se desempeña como Coordinadora del Programa Institucional de Tutorías del Plantel Vallejo.

## Mtra. Ana María Eusebio Hernández

- Maestra en psicoterapia transpersonal Integrativa por el Instituto Mexicano de Psicooncología Número de cedula de grado 11719467
- Licenciada en Psicología Facultad de psicología la Universidad Nacional Autónoma de México número de cédula profesional 3937362
- Diplomado en tanatología desde la perspectiva de género, Prendiendo Luces A.C.
- Especialista en psicoterapia Sexual Humanista por Profesionistas en Psicoterapia Sexual. A.C
- Especialidad en Docencia por la Universidad Insurgentes Plantel Xola
- Diversos cursos de especialización en tecnologías en la educación y uso de Google
- Diversos cursos de especialización en Resolución no violenta de conflictos y sexualidad humana
- Asistencia a diferentes congresos de especialización en sexualidad humana FEMESS
- Docente Nivel Medio Superior. CCH. Vallejo UNAM
- Docente universitaria de la licenciatura en Psicología desde 2003 a 2021 Universidad Insurgentes en el sistema incorporado UNAM.
- Asesora y revisora de diversos trabajos de tesis a nivel licenciatura para obtención de grado. Agosto del 2006 a 2021.
- Jurado examinador en la réplica Oral para la obtención de Título Profesional de la licenciatura en Psicología Agosto del 2006 a la fecha
- Directora técnica de la Licenciatura en psicología para el sistema incorporado UNAM del 2007 al 2016
- Practica Clínica en adolescentes y adultos del 2009 a la fecha
- Cofundadora de la Organización Conpsyencia, Psicología y Desarrollo Humano A.C.

## Maricela Calzada Romo

- Licenciada en psicología por la Facultad de psicología UNAM
- Maestría en educación escolar por la facultad de psicología de la UNAM
- Imparto la asignatura de psicología 1 y 2 en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo
- Impartición de la asignatura de Igualdad de Género
- Jefa del departamento de psicopedagogía
- Integrante de la comisión interna de igualdad de género CInIG del plantel Vallejo.

## Dr. José Manuel Meza Cano

- Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel 1.
- Licenciado en Psicología por la FES Iztacala
- Doctor en Psicología por la Facultad de Psicología UNAM.
- Actualmente es Profesor Titular "A" Tiempo Completo adscrito a la carrera de Psicología en el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED), de la FES Iztacala.
- Realizó una estancia de investigación en el grupo de Tecnología Educativa, Departamento de Didáctica y Organización Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, España.

### **Desde noviembre de 2019 es miembro del Comité Académico Auxiliar de SUAYED Psicología.**

- A partir de enero del 2021 funge como miembro evaluador externos de tesis del Doctorado en Sistemas y Ambientes Educativos con sede en la Universidad Veracruzana.
- Desarrolló el Modelo Educativo UVM En línea que impacta en todas los niveles en modalidades mixtas y cien por ciento en línea de dicha institución.
- Cuenta con artículos publicados en revistas indexadas sobre educación con tecnología, diseño instruccional, recursos educativos abiertos (REA) y ha presentado ponencias en congresos nacionales e internacionales que incluyen México, Perú, Chile y España.

### **Su proyecto de investigación principal titulado "Redes sociales disciplinares para la construcción del conocimiento en educación en línea" tiene por objetivo crear redes sociales concebidas como un entorno para construir conocimiento de manera colaborativa, enfatizando el discurso académico.**

- Actualmente ha creado cuatro redes interconectadas entre diferentes escuelas, dentro y fuera de la UNAM, las cuales han sido empleadas por estudiantes y profesores para actividades curriculares y extra-curriculares. Derivado de este proyecto se han titulado seis estudiantes de licenciatura y se han tenido participaciones en congresos nacionales e internacionales.

### **Es responsable del proyecto PAPIIT <IA302121> titulado "Creencias Epistemológicas Específicas a Internet y su relación con la discriminación de noticias falsas en redes sociales" y del proyecto PAPIME <PE305121> titulado "Entornos y Redes Personales de Aprendizaje (ERPA) aplicados a proyectos de titulación".**

## Mónica Ortiz Estrada

- Lic en Psicología, egresada de la Facultad de la UNAM
- Colabora en el Departamento de Psicopedagogía del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo
- Es parte del programa Institucional de tutorías del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo



### UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers  
**RECTOR**  
 Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
**SECRETARIO GENERAL**



### COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez  
**DIRECTOR GENERAL**  
 Mtra. Silvia Velasco Ruíz  
**SECRETARIA GENERAL**

### COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado  
**DIRECTORA**  
 Mtro. Manuel Odilón Gómez Castillo  
**SECRETARIO GENERAL**  
 Lic. Blanca Adela Zamora Muñoz  
**SECRETARIO ADMINISTRATIVO**  
 Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo  
**Secretaria Académica**  
 Lic. Rocío Sánchez Sánchez  
**SECRETARIO DOCENTE**  
 Lic. Armando Segura Morales  
**SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES**  
 Lic. Carlos Ortega Ambriz  
**SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE**  
 Mtro. Roberto Escobar Saucedo  
**SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN**



### COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón  
**JEFE DE COMUNICACIÓN**  
 Mtra. Paola Aviani Medina Lechuga  
**COORDINADORA EDITORIAL**  
 Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera  
 Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo  
 Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz  
**MESA DE REDACCIÓN**  
 Lic. Jorge Flores Figueroa  
**DISEÑO EDITORIAL**  
 Lic. Erika Margarita Rodríguez Sánchez  
**REDES SOCIALES**  
 David Alejandro Melo Valencia  
 Laura Michelle Jaramillo Hevia  
**SERVICIO SOCIAL**  
 Lic. Adrián Enriquez Rodríguez  
**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES**

