



PulsO



Órgano informativo del CCH Naucalpan, número especial, 14 de enero de 2022

Secretaría General - Departamento de Comunicación

Salud y bienestar emocional en los estudiantes del CCH Naucalpan



Fotografías: Archivo del departamento de Comunicación



DIRECTORIO

UNAM

Dr. Enrique L. Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomeli Vanegas
Secretario General

Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria
Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Secretario de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Secretario de Prevención, Atención
y Seguridad Universitaria

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda
Abogado General

Mtro. Néstor Martínez Cristo
Director General de Comunicación Social

CCH

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
Director General

Mtra. Silvia Velasco Ruiz
Secretaria General

PLANTEL NAUCALPAN

Mtro. Keshava R. Quintanar Cano
Director

Mtra. Verónica Berenice Ruiz Melgarejo
Secretaria General

Mtra. Teresa Sánchez Serrano
Secretaria Administrativa

Ing. Damián Feltrín Rodríguez
Secretario Académico

Mtra. Angélica Garcilazo Galnares
Secretaria Docente

Biól. Guadalupe Hurtado García
Secretaria de Servicios Estudiantiles

Mtro. Miguel Ángel Zamora Calderilla
Secretario de Cómputo y Apoyo al Aprendizaje

Lic. Mireya Adriana Cruz Reséndiz
Secretaria de Atención a la Comunidad

Lic. Isaac Hernán Hernández Hernández
Secretario de Arte y Cultura

C.P. Ma. Guadalupe Sánchez Chávez
Secretaria de Administración Escolar

Ing. Carmen Tenorio Chávez
Secretaria Técnica del Siladin

Lic. Reyna I. Valencia López
Coord. de Gestión y Planeación

Mtra. María Guadalupe Peña Tapia
Jefa de la Oficina Jurídica

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

Lic. Erika Yosselin Neri Mayoral
Jefa del Departamento

Lic. Miguel Ángel Muñoz Ramírez
Diseñador Gráfico

Lic. José Alberto Hernández Luna
Corrector de Estilo

Lic. Fernando Velázquez -Gallo
Fotografía

Lic. Isabel Alcántara Carbajal
Reportera

C. Víctor Hugo Casquera Bautista
Servicio Social

DEPARTAMENTO DE MEDIOS DIGITALES Y PUBLICACIONES

Lic. Marianna Carrión Cacho
Coordinadora del Departamento

Lic. Fernanda González Mejía
Community Manager

C. Mariela Samanta Padrón Ramírez
Apoyo a Proyectos



EDITORIAL

Dentro del Plan de Trabajo de la Dirección actual del CCH Naucalpan, en su apartado II: Apoyo a la Formación Integral de los alumnos, destaca el objetivo relacionado con la adquisición de Estilos de Vida Saludable. El fin de éste es acercar a las y los estudiantes (así como a la comunidad docente y madres y padres de familia) los apoyos necesarios, tanto internos como de dependencias externas dedicadas al tema, para conocer y adquirir hábitos alimenticios, de comunicación y convivencia, manejo de emociones, resolución de conflictos, equidad e igualdad de género, entre otros más, que los dispongan de una mejor manera para sus actividades de enseñanza-aprendizaje y para alcanzar una convivencia sana y libre de violencias.

Con base en ello, en el semestre 2022-1, por ejemplo, se han desarrollado proyectos de investigación que tratan de diagnosticar las problemáticas que el alumnado enfrenta en la actual situación de confinamiento. De estos trabajos emana una serie de recomendaciones dirigidas a la Dirección. En este número especial de *Pulso* recuperamos un abanico amplio de talleres, conferencias, orientaciones psicológicas, entre otras actividades, llevados a cabo por las secretarías de Servicios Estudiantiles y de Atención a la Comunidad del CCH Naucalpan, así como aquéllas surgidas desde instancias de la Dirección General, de la misma Rectoría y de instituciones solidarias, con el fin de visibilizar y compartir entre las y los estudiantes la importancia de adquirir Estilos de Vida Saludable. ☺



Las fotografías e imágenes del alumnado de Generaciones anteriores al 2019, que se utilizaron para esta publicación, son únicamente ilustrativas, y pertenecen al Archivo del Departamento de Comunicación y el semanario *Pulso*.



<http://www.cch-naucalpan.unam.mx/V2018/pulsop>



Pulso CCH Naucalpan



pulso@cch.unam.mx



@pulsocchn



Pulso TV



@pulsocchn

Pulso se reserva el derecho a publicar las colaboraciones recibidas en el número que considere adecuado. Pulso aparece todos los martes publicado por el Departamento de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan, y sirve como medio de difusión. Los artículos e imágenes aquí contenidos son responsabilidad de sus autores. La impresión se realiza en los talleres del Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan. Calzada de los Remedios número 10, colonia Los Remedios, Naucalpan, Estado de México, CP 53400.



Planteamiento del problema

El desarrollo saludable de los adolescentes se relaciona con su conducta, determinada en gran parte por las experiencias que viven en sus contextos familiares, escolares y comunitarios. En los adolescentes, las interacciones que van desarrollando en esos ambientes les ayudan a alcanzar lo que para Erickson constituyen las cuatro metas del desarrollo psicosocial del individuo: independencia de las figuras parentales, aceptación de la imagen corporal, integración en la sociedad a través del grupo, y consolidación de la identidad.

El conocimiento, las experiencias y, sobre todo, las interacciones personales van promoviendo en el adolescente el alcance de estas metas. Para llegar a éstas, el camino puede ser sano o un verdadero conflicto constante; sumado a esto, los adolescentes y jóvenes del mundo actual se enfrentan a cambios vertiginosos de su entorno, cambios para los cuales la escuela había funcionado como un elemento disipador: el encuentro con sus semejantes ofrecía la oportunidad de reconocer las emociones propias y las de los demás, desarrollando habilidades que les permitían responder adecuadamente a ellas en su día a día. Sin embargo, con el confinamiento por la pandemia de COVID -19, ese espacio si bien no desapareció, sí experimentó un profundo cambio, pues pasó de la presencialidad a la virtualidad, desapareció el encuentro directo, la escucha con el compañero y con los profesores de confianza.



Biól. Guadalupe Hurtado García
Secretaria de Servicios Estudiantiles

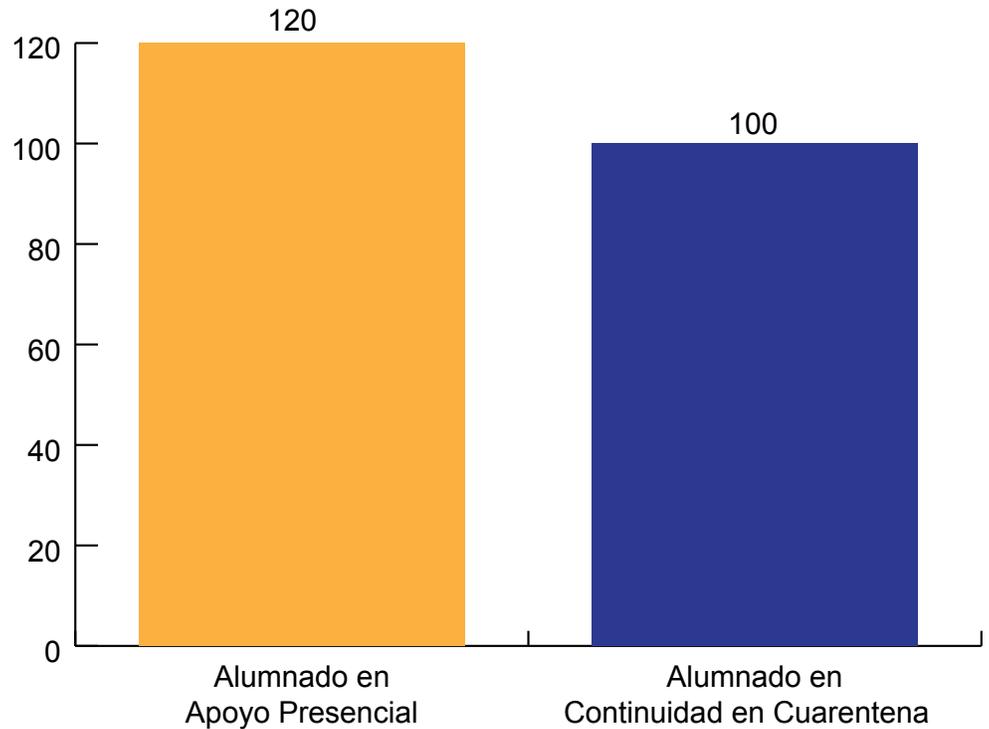


Lic. Mireya Adriana Cruz Reséndiz
Secretaria de Atención a la Comunidad



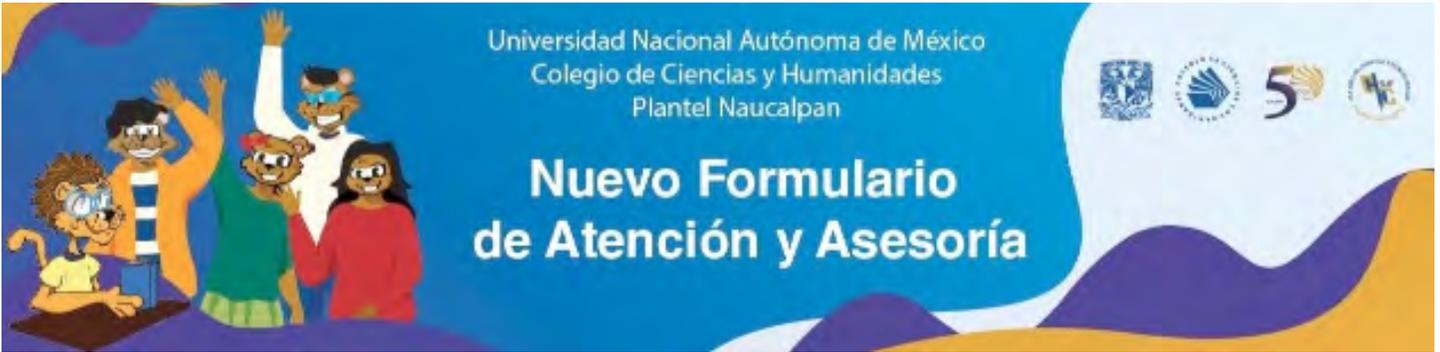


Acompañamiento Emocional Presencial vs Cuarentena Semestre 2020-2



En la presencialidad, los temas más comunes de los jóvenes del CCH Naucalpan en relación con aspectos emocionales eran: violencia familiar, adicciones y bullying. Sin embargo, con la llegada de la pandemia por COVID-19, y con ella el aislamiento, la suspensión de clases y de muchas de las formas de actividad social que tenían, dieron paso a que dichas problemáticas se hicieran más frecuentes, agudizándose además trastornos emocionales como depresión y ansiedad.

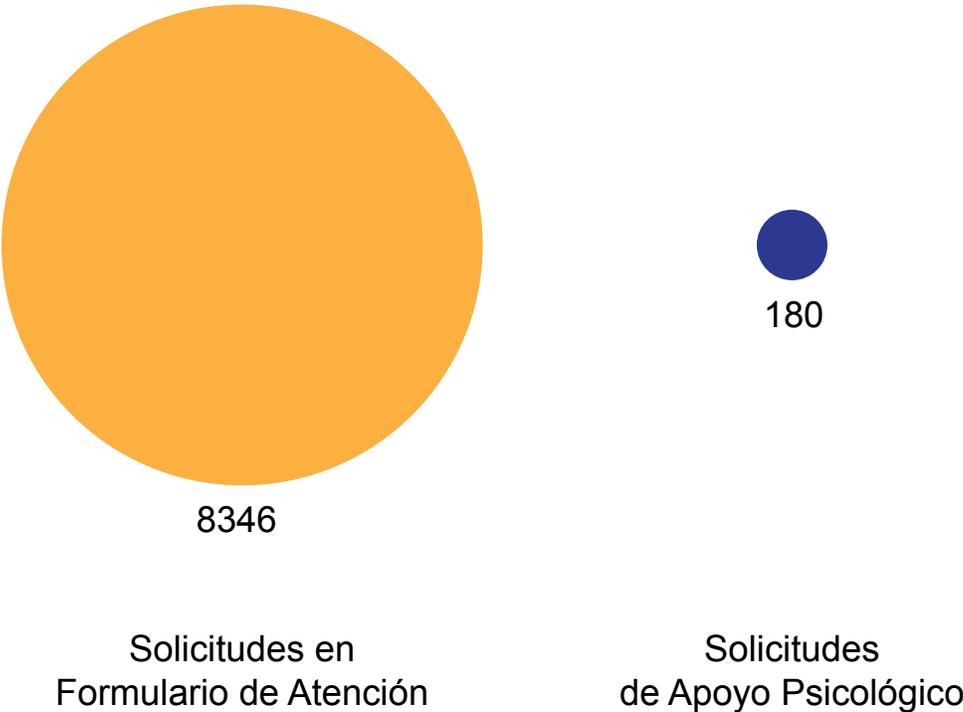
Las vías con que contaba el plantel para atender estas situaciones emocionales se fueron haciendo insuficientes, así de 120 casos que se atendían de manera presencial, solo con 100 de ellos se continuó con el acompañamiento emocional. Sin embargo, llegaban numerosas solicitudes a través de vías como WhatsApp, correos de profesores, tutores, personal del cuerpo directivo y, sobre todo, del chat de Pulso CCH Naucalpan (en Facebook); de esta forma nació la necesidad de ampliar y fortalecer la atención a la salud emocional de los y las estudiantes del CCH Naucalpan, lo cual constituyó un gran reto. De la manera como se afrontó da cuenta este trabajo. ☺



Formulario de Atención para Estudiantes

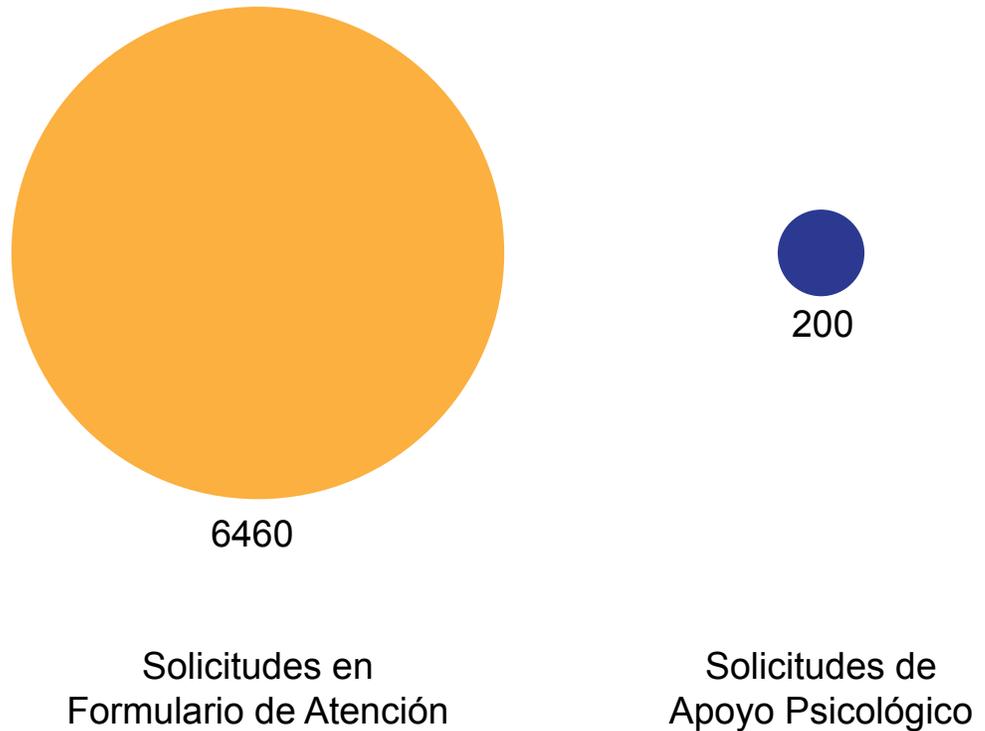
Ante el incremento de solicitudes de apoyo psicológico, y otros temas, surge la necesidad de establecer un puente de comunicación más directo con el alumnado, por lo que se establece un instrumento: el Formulario de Atención para Estudiantes, cuya actividad inició el 8 de agosto de 2020. Esta herramienta de comunicación permitió a un equipo de 40 integrantes del cuerpo directivo indagar y recopilar información para contactar de manera fácil, eficiente y directa al estudiantado a fin de responder sus dudas y vincular sus inquietudes y quejas. Así, se dieron a la tarea de recibir, gestionar, vincular y solucionar (en sinergia con las diferentes secretarías, departamentos y áreas del Plantel) cada una de las solicitudes.

Semestre 2021-1





Semestre 2021-2

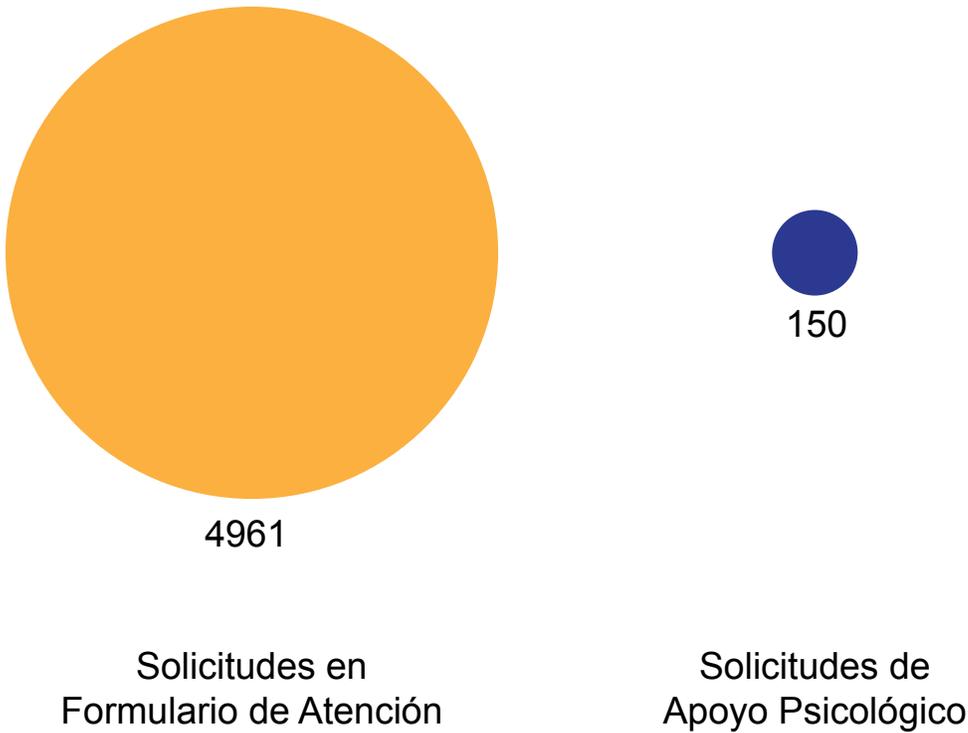


Este nuevo espacio virtual fue fundamental para que los estudiantes expresaran sus necesidades con respecto a su salud emocional y solicitar acompañamiento psicológico. De tal forma que en el semestre 2021-1, de las 8 mil 346 solicitudes recibidas (con diversos temas: como trámites escolares, comunicación con profesores, becas, etc.), 180 correspondieron a solicitudes de apoyo psicológico. Para el semestre 2021-2, de las 6 mil 460 solicitudes recibidas, llegaron 200 casos en relación a la atención de salud emocional. En el caso del semestre que recién termina (2022-1), al 03 de diciembre de 2021, de las 4 mil 961 solicitudes recibidas, 150 requirieron también este apoyo y, todavía al día de hoy, las solicitudes siguen llegando.

Cabe mencionar que cada solicitud de apoyo psicológico demanda de la implementación de un seguimiento continuo con el solicitante: en un primer momento, para localizarle y, a partir de ello, una comunicación constante para mantener el vínculo y lograr la contención; para ello es imprescindible escuchar y conocer la naturaleza de su requerimiento.



Semestre 2022-1



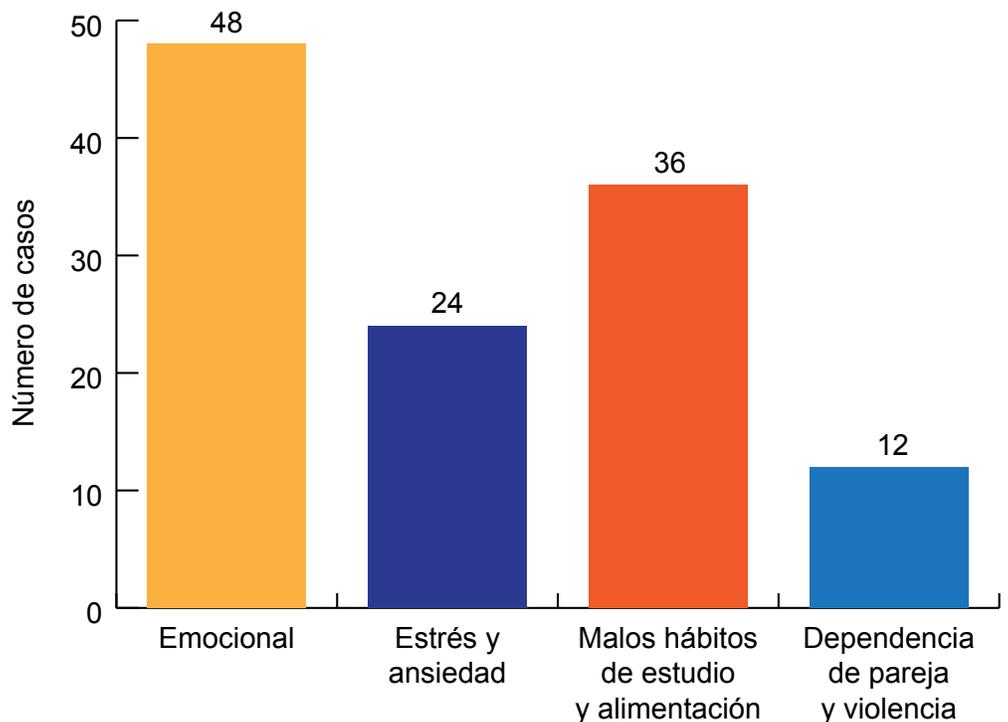
De esta forma el acompañamiento psicológico tiene como objetivo la contención de las emociones y sentimientos del estudiante, quien manifiesta por propia voluntad su necesidad de ayuda; para ello se parte de su situación personal con el fin de promover la responsabilidad de sus acciones en un contexto de confidencialidad y respeto a su individualidad, de tal manera que se fortalezca su trayectoria personal y académica. Este objetivo o propósito requiere de personal capacitado para realizarlo adecuadamente. ☺



Formación de Primeros Respondientes en Auxilio Psicológico

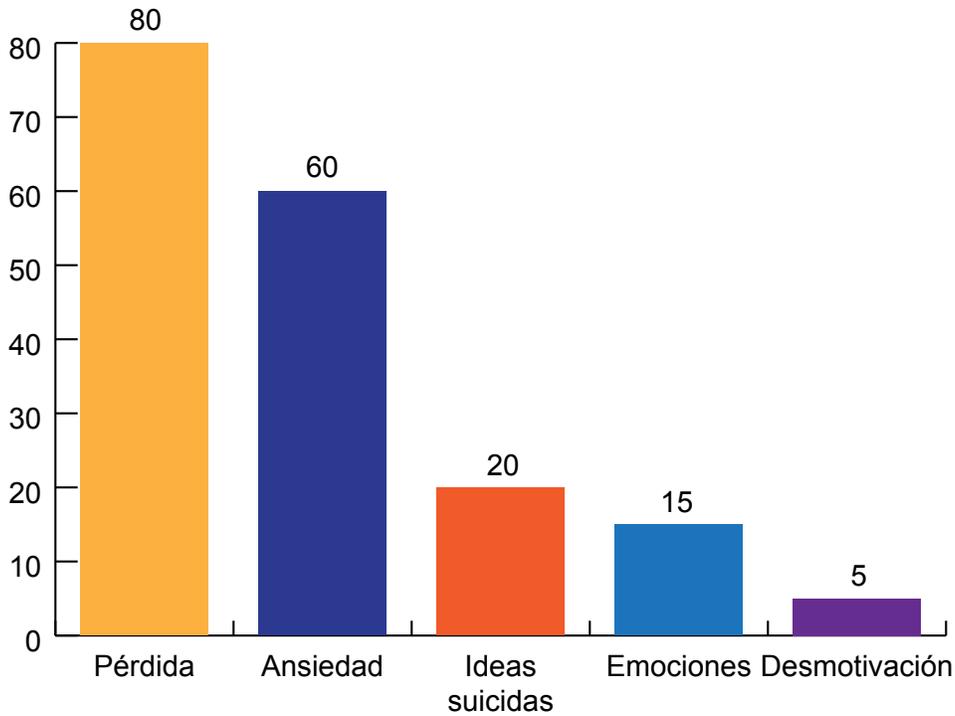
El incremento constante de solicitudes durante el semestre 2021-1 trajo consigo la necesidad de expandir la atención al alumnado; para ello fue determinante crear un grupo de apoyo emocional, el cual se haya integrado por 20 miembros del cuerpo directivo, de distinta formación académica, pero con la empatía y el compromiso de auxiliar a la comunidad estudiantil. Se les capacitó como Primeros Respondientes en Auxilio Psicológico (PRAP) a través de un curso impartido por el Mtro. Aldo Azael Rojas Salazar, Coordinador Académico del Centro de Apoyo y Orientación para el Estudiante (CAOPE) de la FES Iztacala. El objetivo fue proporcionar a personal no médico los elementos para atender a los adolescentes en momentos de crisis, con el fin de que se sienta escuchado y comprendido, facilitando la expresión de sentimientos y emociones negativas como el miedo, la tristeza, la ansiedad o el enfado, y de esta forma evitar que el momento de crisis se transforme en algo más grave. Es decir, se capacitó en un trabajo de contención emocional que, de manera básica, permite evaluar cuestiones de riesgo que deben atenderse a la brevedad con recursos psicológicos profesionales.

Temas de Acompañamiento Emocional Presencial
Semestre 2020-2

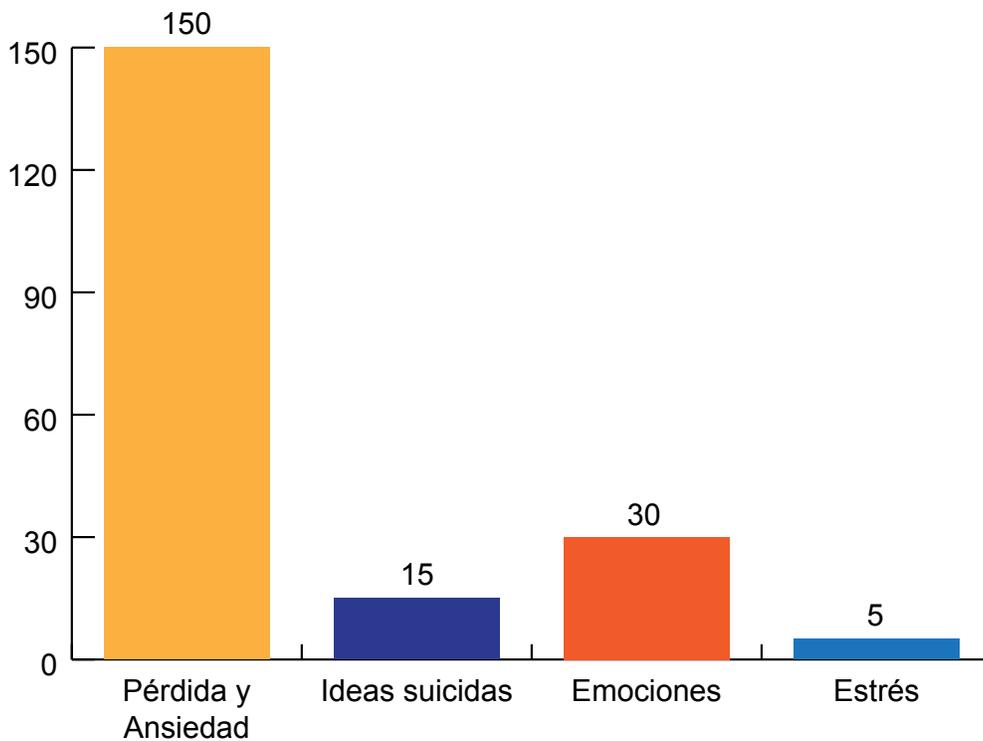




Temas de Acompañamiento Emocional
Semestre 2021-1

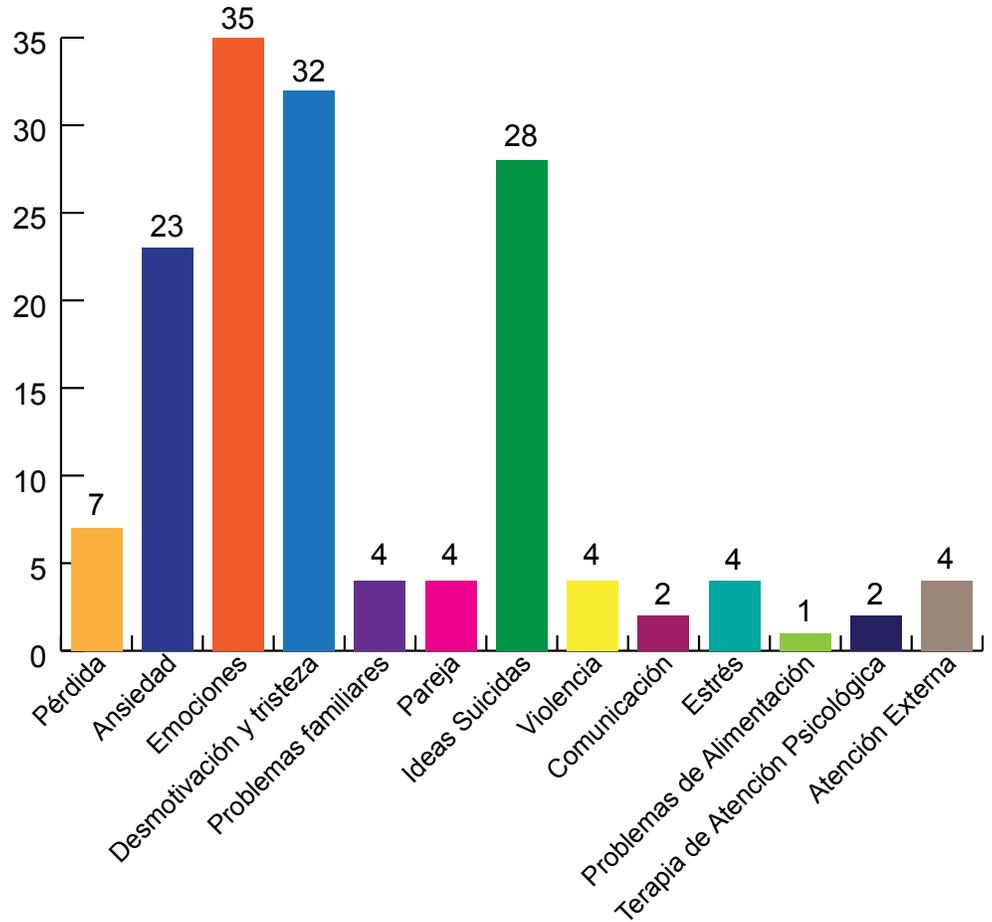


Temas de Acompañamiento Emocional
Semestre 2021-2





Temas de Acompañamiento Emocional
Semestre 2022-1



Fue así que el grupo de Primeros Respondientes en Auxilio Psicológico de CCH Naucalpan apoyaron a 107 estudiantes entre noviembre de 2020 y junio de 2021, justo en el periodo en que las solicitudes para apoyo emocional presentaron un incremento importante. Es necesario mencionar que este apoyo fue de suma importancia, ya que varias de las instancias públicas, y de la propia UNAM, dada su saturación, ofrecían muy poca o nula posibilidad de atención a nuestros estudiantes.

La atención a cada uno de los 107 estudiantes por parte de un PRAP requirió de tiempo de escucha a través de varias sesiones, todas ellas a distancia, dando respuesta a la necesidad de atención del alumnado. Fue necesario respaldar a este equipo de PRAP para que detectara las necesidades y determinara el nivel de atención y circunstancia que cada caso requería, es por ello que la Secretaría de Atención a la Comunidad y la Secretaría de Servicios Estudiantiles se dieron a la tarea de investigar, revisar, diseñar y generar una estrategia fundamentada, organizada y acorde con el alumnado del CCH Naucalpan. La estrategia consistió en la elaboración de un protocolo para el trabajo de los PRAP. ³

Protocolo de atención para solicitudes de acompañamiento psicológico por Primer Respondiente en Auxilio Psicológico (PRAP)



Para la elaboración de este recurso se revisaron y analizaron cinco protocolos ya establecidos a nivel mundial relacionados con la atención emergente a casos de tentativa de suicidio (en países como Canadá, EUA y España); también instrumentos para la detección de riesgos a la salud mental COVID-19 de nuestro país y aplicados en Latinoamérica, cuestionarios de riesgo suicida, pero sobre todo los lineamientos del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE) de la FES Iztacala; el *Protocolo de Emergencia ante Situaciones de Suicidio: Una experiencia exitosa y de vanguardia para la UNAM* y Visión prospectiva del CAOPE: nuevas estrategias de atención. Para la estructura de este protocolo también se sumó la experiencia de escucha y detección de necesidades del alumnado que se había adquirido tanto en la atención presencial como virtual de los estudiantes del plantel Naucalpan.

El **Protocolo de atención para solicitudes de acompañamiento psicológico por Primer Respondiente en Auxilio Psicológico (PRAP)** ha sido la base para atender cada solicitud de apoyo emocional que llega a través del Formulario de Atención. Por medio de su aplicación

se logra determinar el nivel de atención que cada solicitud y caso ameritan a través de un *Semáforo-Triage* que identifica si el caso es de un nivel leve a severo, con lo que se determina la prioridad y tipo de atención que se requiere, y en caso de emergencia actuar de manera rápida y oportuna.

Es necesario acotar que el Plantel contaba con dos psicólogas dentro del cuerpo directivo: Maribel García Villanueva y Selene Cruz, y la acción de los PRAP guiada por el protocolo facilitaba su labor y además permitía filtrar y dirigir los casos más álgidos hacia la atención profesional de ellas. Es importante remarcar que el protocolo además contempla la corresponsabilidad del proceso emocional de cada solicitante con su familiar responsable o núcleo cercano, y vincular a otras instancias en caso de ser necesario. El protocolo dio estructura y certidumbre al proceso de acompañamiento psicológico.

El apoyo de los PRAP fue invaluable, y a los integrantes del cuerpo directivo les permitió un conocimiento más profundo de las situaciones por las que atraviesa el alumnado. A este respecto, la profesora Gabriela González Mejía refiere acerca de su labor como primer respondiente:

Mi experiencia como PRAP fue muy satisfactoria ya que puedes brindar auxilio (previa capacitación) para contener emociones negativas que por alguna u otra razón experimentan las y los estudiantes; y, finalmente, antes de vincularlos con otra persona, área o entidad, eres capaz de mostrarle, al estudiante que recurre al acom-



Atención a Situaciones de Crisis / Emergencias



pañamiento psicológico, que en el Plantel siempre hay alguien que puede escucharle y orientarle en diversas situaciones.

Así también, el profesor Jorge Andrés González Torres nos refiere su experiencia como PRAP:

Como primer respondiente, ha sido un gusto apoyar a las y los estudiantes, de tal forma que la orientación les genera en muchos casos tranquilidad e incluso esperanza. De tal forma que, al resolver, pueden continuar con su vida académica. Por ello me siento satisfecho, porque la labor docente no solo es en el aula y eso se nota cuando al tiempo te dan las gracias y sabes que tu apoyo generó algo positivo.

Atención en momentos de crisis

Las solicitudes de atención por aspectos emocionales llegan por distintas vías, principalmente por el Formulario de Atención para Alumnos, pero también por llamadas al Plantel y mensajes de estudiantes o de docentes. En estas solicitudes es necesario intervenir en episodios de ansiedad, depresión o tentativas de autolesión, aunque también en emergencias donde la vida de los jóvenes está en riesgo.

Sin importar la hora, se atiende cada situación, en un primer momento por vía telefónica, con apoyo de miembros del cuerpo directivo, de instancias internas de la UNAM e incluso externas a ésta y el Plantel. En algunas ocasiones ha sido preciso acudir al domicilio del joven en riesgo, donde el tiempo y la calidad de respuesta es fundamental. Una vez atendida la crisis, se brinda contención, seguimiento y vinculación a estos casos. A la fecha, durante la contingencia sanitaria, se han atendido un total de 19 casos.

Estas situaciones se han dado en distintas horas del día, incluso en la madrugada. Ha sido vital la comunicación y apoyo inmediato con las autoridades del Plantel, así como el seguimiento al protocolo, la preparación y capacitación para afrontar circunstancias emocionales álgidas, logrando una red de contención sólida y confiable que ha contribuido a mantener saldo blanco al día de hoy. La intervención y el seguimiento a largo plazo que realiza la Secretaría de Atención a la Comunidad a estos eventos ha sido indispensable para respaldar el proceso emocional de cada joven con su núcleo familiar, fortaleciendo su proyecto de vida y académico. ☺

CCH Naucalpan y FES Iztacala hermanadas también por el acompañamiento psicológico



Dentro de las acciones emprendidas para el apoyo psicológico que ha establecido el CCH Naucalpan ha sido fundamental la vinculación con la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). Del enlace entre la Unidad de Relaciones Institucionales de la FESI, a través de su titular, el Mtro. Iván Enrique Picazo Martínez, y la Secretaría de Servicios Estudiantiles se han derivado cinco acciones para apoyar en aspectos psicológicos a los estudiantes del Plantel.

La primera de ellas tiene su origen en el año 2018, cuando el CCH Naucalpan suma esfuerzos con la FESI y establece dentro del Plantel un espacio físico para el Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE), instancia de la FESI en el que estudiantes del último semestre de la carrera de Psicología brindan apoyo psicológico a sus compañeros de CCH Naucalpan. Dada esta característica, una vez que ocurre la suspensión de clases por la crisis sanitaria en México, la atención a situaciones emocionales del alumnado a través del CAOPE ya no fue posible.

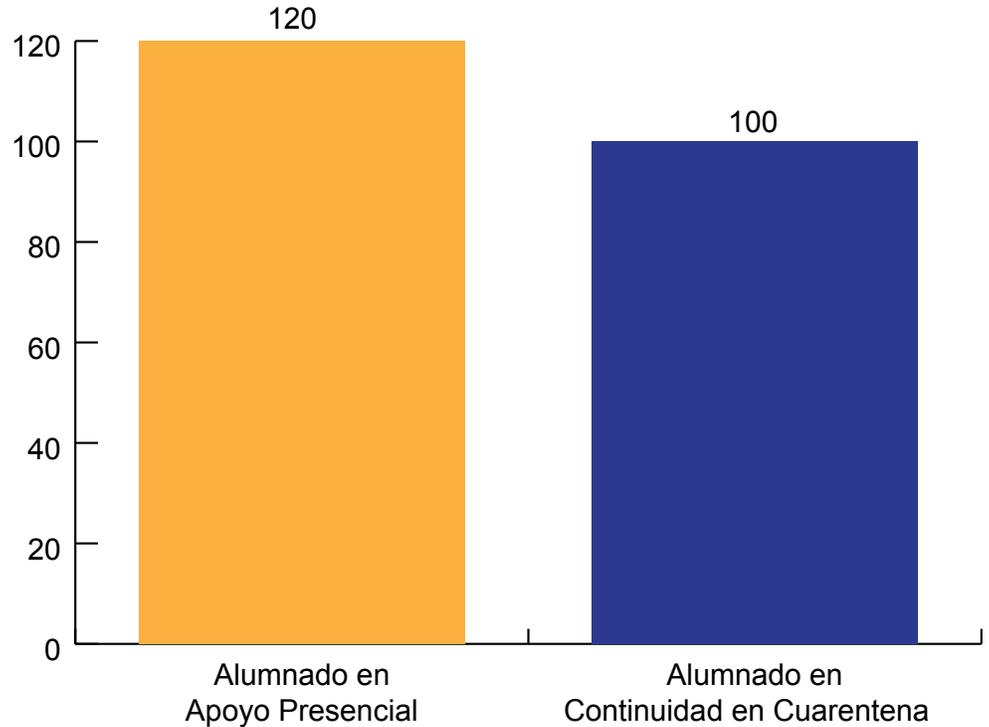
Para continuar con el apoyo, la FESI capacita a los Primeros Respondientes en Auxilio Psicológico (PRAP), constituyéndose en la segunda acción importante de

vinculación entre las dos instancias. Además, una vez que las clases a distancia se establecieron y gracias a un acuerdo a nivel dirección de ambas instancias, se continuó con el convenio de vinculación. Así, en el contexto de pandemia por la COVID-19, el CAOPE ha atendido mediante las estrategias de Acompañamiento Psicológico y Tanatología Existencial Humanista a jóvenes del CCH Naucalpan con experiencias de pérdida de salud personal o de la de algún miembro de la familia, así como de cambios en diversos aspectos de su vida, incluyendo por supuesto la muerte de seres queridos, la incertidumbre y la necesidad de adaptación rápida en este contexto de pandemia, lo que les ha impactado en diferentes áreas de su desarrollo a nivel físico, emocional, social y espiritual. Este trabajo se realiza con el apoyo de estudiantes en formación en el ámbito clínico, y bajo la supervisión de la Mtra. Herminia Mendoza Mendoza y el Mtro. Israel Trejo González. Durante el semestre 2021-2 el CAOPE atendió un total de 33 estudiantes del CCH Naucalpan, mientras que en el actual semestre (2022-1) se atienden a 24 jóvenes.

La tercera acción es de vital importancia ya que dos jóvenes psicólogas, Ivonne Monsalvo y Vanesa Ruiz, ya egresadas de



Acompañamiento Emocional Presencial vs Cuarentena
Semestre 2020-2



FES Iztacala, brindan acompañamiento psicológico a jóvenes con conductas asociadas al suicidio, realizando una primera evaluación para determinar si deben ser vinculados a servicios especializados, o bien desean y pueden continuar en el trabajo de acompañamiento psicológico. El proceso consiste en 10 sesiones de trabajo, distribuidas en una sesión semanal de una hora, aunque el acompañamiento se extiende a través de canales de comunicación permanentemente abiertos para atender necesidades emergentes que puedan tener estos jóvenes.

Durante el semestre 2021-2 se ofreció la atención a 13 alumnos y se logró llevar a término a 7. Actualmente se brinda este tipo de acompañamiento a 7 estudiantes del Plantel.

La impartición de conferencias y talleres constituye la cuarta acción que la FES Iztacala realiza en nuestro Plantel. En diversos foros y eventos su apoyo está presente, tal es el caso de las Semanas de la Salud Integral, en el Programa de Vinculación con la Familia y en los programas del Pulso de tu Salud Emocional en el canal Pulso TV del Plantel, en YouTube, dando orientación en diversos temas de la salud emocional y de esta forma promoviendo el conocimiento, comprensión y sensibilización de parte de toda la comunidad cecehachera.

Todas estas acciones dan cuenta de la estrecha colaboración entre la FES Iztacala y el CCH Naucalpan a favor de la salud emocional de los jóvenes, lo que finalmente redundará en su desarrollo personal y académico. ☺

Programa de Vinculación con la Familia, Escuela para madres y padres

- Un espacio que contribuye a la salud emocional de los estudiantes



Parte muy importante de la comunidad de toda escuela son las madres y padres de familia, y en lo que se refiere a la salud emocional, sumando la situación actual de clases a distancia, su importancia se multiplica, ya que son ellos los que tienen el contacto directo con los estudiantes y quienes pueden identificar de manera oportuna las cuestiones asociadas con su salud emocional. Es por ello que, dentro de las acciones para acompañamiento psicológico que el plantel Naucalpan ofrece a los alumnos, se considera la orientación e información a la familia, la cual se realiza a través del Programa de Vinculación con la Familia (PVF).

Este programa proporciona información acerca de los diversos trámites y procesos que el estudiante debe realizar durante su trayectoria escolar, y además orienta sobre aspectos de la convivencia familiar y la salud emocional de los jóvenes.

El programa, coordinado por la Secretaría de Servicios Estudiantiles, incluye sesiones virtuales a través de Facebook, cuyas visualizaciones han alcanzado hasta 14 mil vistas. Las sesiones del semestre 2022-1 tienen en promedio 1000 vistas, pero su visualización sigue aumentando. La mayor audiencia se logra en sesiones que abordan aspectos emocionales del adolescente, ya que se promueve un espacio de información, intercambio de experiencias y puntos de vista sobre las diversas situaciones que viven los adolescentes, siempre en un ambiente de escucha y respeto.

Durante las sesiones se ha contado con la participación de ponentes de diversas instituciones y organizaciones, como la Asociación Mexicana de Psicología, y la importante contribución de la carrera de Psicología



de la Facultad de Estudios Superiores de Iztacala. Algunos de los temas que se han abordado han sido la Transición de ser Adolescente, Identidad y Autoestima en el Adolescente, Acompañamiento con amor y asertividad, Relación y confianza entre adolescentes y adultos, Adolescencia y depresión; con ponentes como el Dr. Ángel Corchado, quien en este y otros foros del plantel Naucalpan, contribuye a la orientación y conocimiento de la atención a la salud emocional de toda la comunidad a través de conferencias, charlas y talleres.

En las charlas y conferencias los ponentes abordan de manera sencilla aspectos que ayuden a madres y padres de familia a la promoción de una vida emocional estable en el hogar y que esto contribuya al desempeño académico de los adolescentes. Así, el Mtro. Alejandro Camargo, de la FES Iztacala, por ejemplo, enfatizó que los adolescentes necesitan sentir que pertenecen a algo más grande que ellos mismos, pertenecer a una familia, ser parte de un grupo, ser partícipes de las tradiciones, entablar relaciones duraderas, dar y recibir, de querer y cuidar y ser querido y cuidado. Y que, para que logren desarrollarse de manera integral, es vital el respeto al adolescente, su derecho a tener secretos, espacio y decisiones, así como escucharlos en sus necesidades físicas y psicológicas.

En otra conferencia, la Mtra. Rosalba Hernández, también de la FESI, nos compartió que la atención a la salud emocional en el seno familiar es fundamental para el desarrollo de los jóvenes. Señaló, por ejemplo,



Programa de vinculación con la Familia	
Conferencias sobre salud emocional	Visualizaciones en Facebook
La Transición de ser Adolescente	14129
Identidad y Autoestima en el Adolescente	4655
Acompañamiento con amor y asertividad: 10 consejos para madres y padres con hijos e hijas adolescentes	7638
Mejorando la Relación con mi hijo Adolescente	1300
Relación y confianza entre adolescentes y adultos	3600
Adolescencia y depresión	4700
Aspectos psicológicos de la adolescencia	3500

que si en la familia el joven encuentra el respeto a su individualidad y diferencia con respecto a otros, esto lo impulsará a expresarse, a compartir, a tener confianza hacia los demás miembros de su familia; el caso contrario solo provoca su aislamiento, y la posibilidad de caer en conductas adictivas o bien de trastornos emocionales. Recalcó que otro aspecto importante es no normalizar la violencia y además inculcar la posibilidad de pedir ayuda en los conflictos que presenta la vida. Recomendó a los padres de familia que realicen acciones en pro de la salud emocional de todos los integrantes de esta, por ejemplo, generando imágenes que constituyan recuerdos agradables en una especie de banco de recuerdo que promuevan sensaciones placenteras y de comunicación entre la familia.

Adicionalmente, el espacio creado sirve también para que el Plantel identifique y pueda vincular adecuadamente casos de jóvenes que requieran de algún tipo de atención psicológica. Así el PVF se constituye en un espacio de conocimiento, intercambio de experiencias, pero ante todo de reflexión para promover en el seno familiar la salud emocional de la familia. ☺

Apoyo presencial a estudiantes con su familia en momentos de Pandemia



La crisis sanitaria que mundialmente se vive requiere de mantener la distancia social y física, sin embargo, la aplicación del **Protocolo de Atención para Solicitudes de Acompañamiento Psicológico** nos ha proporcionado los elementos necesarios para poder identificar aquellos casos en los que es imprescindible realizar al menos una entrevista presencial, sobre todo se trata de casos en los que la relación entre padres e hijos está muy deteriorada e inclusive existe abuso y violencia; aunque, también y felizmente, podemos encontrar casos en los que solo se trata de malos entendidos por la falta de comunicación en el seno familiar.

De este modo, con personal de la Secretaría de Servicios Estudiantiles y de la Secretaría de Atención a la Comunidad, y con el apoyo invaluable de las dos Psicólogas del Plantel (Maribel García Villanueva y Selene Cruz), se ha estructurado un equipo de atención presencial, el cual ha atendido a **60 estudiantes con su familia**, bajo todas las medidas sanitarias y de seguridad. Estas sesiones han permitido a estas familias expresar emociones y sentimientos que los inicie en un trabajo terapéutico, así como también llegar a acuerdos sobre la atención profesional que requieren, y establecer la vinculación oportuna.

Todas las sesiones son muy enriquecedoras, ya que también se aborda la situación académica del estudiante, se le expresa a toda la familia las posibilidades de regulación (si lo requiere el caso), para que una vez que el alumno se encuentre dentro de un trabajo terapéutico tenga la posibilidad de establecer un plan de recuperación académica. Cabe mencionar que en los casos en los que se identifica que existe abuso y violencia hacia el adolescente, también se cuenta con el apoyo del personal de la Oficina Jurídica del plantel, para orientar al estudiante sobre sus derechos y posibilidades de acción. Este servicio presencial se brinda de manera continua en CCH Naucalpan, siempre con la convicción, por parte del equipo que lo realiza, que para que los jóvenes logren una trayectoria académica adecuada es imprescindible su estabilidad emocional ante todo. ☺



El Pulso de Tu Salud Emocional. Un espacio de expresión para los jóvenes



Abril Domínguez



Jonathan González



Mariana Alva

Con el fin de atender la necesidad de contar con espacios para la comunidad estudiantil donde se hable y enfatice la importancia de la salud emocional, surge el programa “El Pulso de Tu Salud Emocional”, donde Aixa Briseida García Vázquez, Mariana Alva Yáñez, Abril Domínguez Malagón, Vicente Vázquez González, Mariana Dolores López Medina, Juan Alexis Zacatenco, Jonathan González Francisco y Danna Torres participan y muestran su talento, compromiso, solidaridad y empatía con su comunidad, nutriendo los temas que en cada emisión se tocan e interactuando con los expertos invitados en vivo o mediante videos de su propia autoría. La propuesta ha sido muy creativa, comprometida, audaz y fresca, y se transmite a la comunidad del plantel Naucalpan a través del canal Pulso TV, en YouTube, el cual acerca a los jóvenes de CCH Naucalpan la posibilidad de expresarse con programas que salgan de sus propias necesidades.

Este equipo de colaboración ha contado con la asesoría, en la parte de los contenidos, de las psicólogas Maribel García Villanueva y Selene Cruz Flores, además de Guadalupe Hurtado García y Mireya A. Cruz Reséndiz, que junto con el equipo de Medios Digitales, a cargo de Mariana Carrión Cacho y su equipo: Samanta Padrón y Fernanda González, quienes en cada programa se esmeran logrando emisiones de alta calidad y profesionalismo, enalteciendo aún más este proyecto que va de jóvenes corazones cecehacheros a su comunidad. Jóvenes como Danna Torres nos comparten lo que representa participar en este proyecto:



Briseida García



Alexis Zacatenco

El pertenecer a El pulso de tu Salud Emocional me ha brindado una diversidad de conocimientos, y más que eso, una manera diferente de ver la importancia de lo que es la salud emocional a nuestra edad, con temas relevantes que hoy en día dejaron de ser un prejuicio o un tabú y convirtiéndolos en una nueva cognición para nosotros. Es un gran programa que espero siga creciendo y trayendo nuevos temas de gran relevancia para las siguientes generaciones.

También Abril Domínguez Malagón nos comparte su sentir: “Este proyecto no pudo llegar a mi vida en un mejor momento, ya que ha sido motivo de mil alegrías. Tuve el honor de conocer gente maravillosa y aprender cosas nuevas respecto a la salud emocional. Estoy muy agradecida por esta oportunidad. ¡Gracias Pulso!”.

Así también, otro de los estudiantes participantes, Juan Alexis Zacatenco, nos comenta: “Estar en el Pulso de tu Salud Emocional sin duda ha sido una gran experiencia; comentar y dialogar en el programa es agradable para poder conectar con nuestros receptores”.

Finalmente, Aixa Briseida García Vázquez refiere:

Para mí, el Pulso de tu Salud Emocional ha sido un proyecto que ha significado muchísimo: he descubierto una versión mía que me encanta. Es un espacio en el que puedo hablar sobre temas de suma importancia, expresarme sin sentirme juzgada, temas que considero son fundamentales en el desarrollo de un adolescente y en la vida en sí de una persona, ya que en muchas ocasiones por pena o miedo no se tocan. Lo poco o mucho que he podido aportar, desde mis experiencias en mi corta vida y mi sentir, ha hecho que conozca también otras formas de ver la vida, de cómo manejar mis sentimientos; pero sobre todo agradezco el espacio para poder expresarme con la comunidad dentro y fuera de CCH.

En la siguiente tabla se enumeran los programas y las vistas en redes:

Programa	Vistas en redes
Conferencia “Salud Emocional”. Mtro. Ángel Corchado	333 reproducciones Pulso TV
Plática “Familias Empáticas”, con el terapeuta Gestalt y Life Coach, Andrés Lodieu	105 reproducciones Pulso TV
Conferencia “Amor asertividad total”	94 reproducciones Pulso TV
Conferencia “El duelo”. Mtro. Alejandro Villacorta	113 reproducciones Pulso TV
Conferencia “¿Qué hago con esto que siento”? Aurora Carrillo, Coach ontológica, Mindfulness	55 reproducciones Pulso TV
Conferencia y diálogo “¿Y... cómo manejo el estrés?”, con la Psicóloga Maribel García Villanueva y Aixa Briseida García Vázquez, Mariana Dolores López Medina, Juan Alexis Mohedano Zacatenco, alumnado de CCH Naucalpan	93 reproducciones Pulso TV
Plática “Hablando del buen trato”, Fundación Marie Stopes	20 reproducciones Pulso TV
Conferencia y diálogo “Miedos de clases en línea”, con la Psicóloga Maribel García Villanueva y los alumnos Abril Domínguez, Alexis Mohedano Zacatenco, Jonathan González	227 reproducciones Pulso TV
Conferencia “Autocuidado emocional”. Mtra. Lilia Guzmán y Mtro. Ángel Corchado	67 reproducciones Pulso TV
Conferencia “Otra vez saqué 6”. Mtra. Ileana Marín.	96 reproducciones Pulso TV
Conferencia “¿Qué es el estrés?”, con la Maestra yogui Flor Vega Belmonte, Aixa García y Alexis Zacatenco	62 reproducciones Pulso TV
Conferencia de Ansiedad y Depresión “En medio de la tormenta”, con el Dr. Ángel Corchado y los prestadores de Servicio Social de la Carrera de Psicología: Carlos Abraham Ortega Arango y Montserrat Quintero Picazo	Personas alcanzadas: 6,7 mil Reproducciones



Programa	Vistas en redes
Conferencia: “La acción sanadora del teatro en la vida cotidiana”. EXPRESSENCE Regina Ramsi (bailarina) y Víctor Cuevas (Actor)	Personas alcanzadas: 1,7 mil Reproducciones
“Regreso a Clases y Salud Emocional: Mi Punto de Marea en esta 3ª oleada”. Psicólogo Héctor Gerardo Navarrete Colín. Dirigida a Alumnos	Personas alcanzadas: 3,1 mil Reproducciones
“Regreso a Clases y Salud Emocional: Mi Punto de Marea en esta 3ª oleada”. Psicólogo Héctor Gerardo Navarrete Colín. Dirigida a Docentes	Personas alcanzadas: 595 Reproducciones
Videoconferencia: “Regreso a Clases y Salud Emocional: Mi Punto de Marea en esta 3ª oleada”. Psicólogo Héctor Gerardo Navarrete Colín. Dirigida a madres y padres de familia	Personas alcanzadas: 3,1 mil Reproducciones
“Mejorando la relación con mi hijo adolescente”. Psic. Norma Lidia Islas Cueto	Personas alcanzadas: 140 Reproducciones
“¿Sexo vs Sexualidad?”	Personas alcanzadas: 1 mil Reproducciones
“Salud emocional”. Psic. Emily Ramírez.	Personas alcanzadas: 90 Reproducciones
“¿Ruges o Ríes?”, con Karina Jager Juárez y María Isabel Hernández Barrera	Personas alcanzadas: 1 mil Reproducciones
“Construyendo un clima de resiliencia en mi vida”, imparte el Lic. Rubén David Alvarado Jiménez	Personas alcanzadas: 1,2 mil Reproducciones
“Crianza Positiva en Adolescentes”, con Andrés Lodieu	Personas alcanzadas: 774 Reproducciones
“Transitar sin acoso”, con Samanta Báez	Personas alcanzadas: 774 Reproducciones



Promoción de la Salud Emocional entre la comunidad del CCH Naucalpan

En su portal la OMS anota que, en el mundo, una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años, y que entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales, pero estos no se diagnostican ni se tratan adecuadamente. También señala que el ambiente en que se desarrollan los jóvenes: la familia, la escuela y la comunidad tienden a convertirse en factores de riesgo o bien de prevención para su desarrollo emocional. Ahora bien, para que la escuela se constituya en un factor de prevención debe favorecer el desarrollo de habilidades para mantener relaciones interpersonales y enfrentarse a situaciones difíciles; así también, para resolver problemas y aprender a gestionar las emociones. Así es como en la nueva normalidad a distancia que se ha experimentado durante la pandemia por COVID, el plantel Naucalpan ha ofrecido a toda la comunidad: alumnos (principalmente), docentes, padres de familia y trabajadores la oportunidad de acceder a través de conferencias, charlas y talleres a información importante, pero expresada de manera amena y sencilla, sobre la salud emocional.

Además del Programa de Vinculación con la Familia y las emisiones de El Pulso de tu Salud Emocional, continuamente se ofrece una serie de eventos en los que, contando con el trabajo profesional de expertos en estos temas, se promueve una cultura del autocuidado de las emociones, de la escucha y de la detección de necesidades en aspectos emocionales, logrando que la comunidad interactúe, vivencie, trabaje y forme parte de la creación de estos espacios.

En la siguiente tabla se listan las videoconferencias, talleres, cursos y su alcance.

Videoconferencia	Personas alcanzadas
Hablando del buen trato	737
Cuidar de nosotrxs en tiempos de COVID	2100
Toma de decisiones	1300
Regreso a Clases y Salud Emocional: Mi Punto de Marea en esta 3ª oleada". Dirigida a Alumnos.	3100
"Regreso a Clases y Salud Emocional: Mi Punto de Marea en esta 3ª oleada". Dirigida a Docentes.	595
"Regreso a Clases y Salud Emocional: Mi Punto de Marea en esta 3ª oleada". Dirigida a madres y padres de familia.	3100
¿Qué hago con esto que siento? Salud emocional.	1600
¿Y si me aferro a la vida?	1000



Taller	Participantes
Taller-Práctico de Comunicación Empática Acompañamiento grupal en tiempos de incertidumbre	25
Taller sobre el Duelo	40
Plática-Taller Autoestima Sí -eres suficiente	30
Taller Inteligencia Emocional	30
Taller de Manejo de Ansiedad	130
Tus emociones son tu Brújula	12
Plan de vida	40

Curso	Inscritos
Reconéctate con tus emociones	29
Conexión intrapersonal y social para la vida	30
Programa Convive DGOAE: Videoconferencias, Talleres y Microtalleres	514
Sin tristeza, ¿cómo superar la depresión?	120

Otras acciones	
Campaña informativa con temas sobre Comunicación asertiva, con los temas: ¿cómo comunicarme?; ¿Cómo manejo mis emociones?; El Autocuidado; Hablemos de... suicidio; ¡Ejercítate!, Hábitos para cuidar mi Salud Mental; ¿Qué es la Salud Mental?; ¿Qué son las emociones y sentimientos?	Infografías difundidas a través de las redes del Plantel durante el periodo vacacional posterior al semestre 2021- 1
Difusión de un Formulario para identificación de necesidades sobre temas relacionados con la adolescencia.	338 participantes
Salud entre Pares. Concurso para promover la expresión visual que fomente la mejora de la salud física y emocional del alumnado.	13 participantes



Agradecimientos

Agradecimiento y reconocimiento al trabajo arduo e interés por la Salud Emocional de la Comunidad Universitaria.

Mtro. Keshava R. Quintanar Cano,
Director del CCH plantel Naucalpan

Mtra. Verónica Berenice Ruiz Melgarejo,
Secretaria General del CCH plantel Naucalpan

Coordinación del plan de acciones para el apoyo psicológico en el CCH Naucalpan: Lic. Mireya Cruz Reséndiz, Secretaria de Atención a la Comunidad, y Biól. Guadalupe Hurtado García, Secretaria de Servicios Estudiantiles

Mtra. Guadalupe Peña Tapia,
Jefa de la Oficina Jurídica del CCH Naucalpan

Psicóloga Maribel García Villanueva,
Progénero. CCH Naucalpan

Psicóloga Selene Cruz Flores,
Secretaría Académica. CCH Naucalpan

Los docentes Jorge Humberto Luna Vega, Óscar González Déciga, y los Técnicos Académicos Rosa Laura Díaz Serrano, Antonio Rozano Crisóstomo, José Raúl Salazar y María del Carmen Calderón Villa por su trabajo de recepción de casos en el Formulario de Atención para Estudiantes

Mtro. Iván Enrique Picazo Martínez,
titular de la Unidad de Relaciones Institucionales de la FESI

Mtro. Aldo Azael Rojas Salazar,
Coordinador Académico del Centro de Apoyo y Orientación para el Estudiante (CAOPE) de la FES Iztacala

Mtra. Herminia Mendoza Mendoza y el Mtro. Israel Trejo González,
del Programa de Estrategia Tanatología Existencial Humanista de la FESI

Dr. Angel Corchado Vargas, por su invaluable orientación, así como junto con la Mtra. Angélica Enedina Montiel Rosales, Mtro. Eduardo Ismael Ruiz López y a todos los alumnos del PROYECTO META-NOIA, por su invaluable colaboración con conferencias y talleres para la comunidad.

Ivonne Monsalvo y Vanesa Ruiz, Psicólogas de la FESI que atienden a casos con ideación suicida.

Pasante de la Facultad de Psicología, Andrea Cruz González.

PRAPS CCH Naucalpan: Gabriela González Mejía, Ruth Ledezma Santoyo, Nayeli Cruz Hernández, Juan Carlos Callejas, Guillermo Solís Mendoza, Fernanda González Mejía, Jorge Andrés González Torres, Dolores Peñaloza Castro, Gustavo Ayala Robledo, Rafael Estrada Feltrín, Alejandro González Villegas, Gustavo Contreras, Guillermo Itzamná Platas Jiménez, Miguel Zamora Calderilla, Édgar E. Sierra

A la Dirección General de Orientación y Atención Educativa por los talleres del programa CONVIVE

Aixa Briseida García Vázquez, Mariana Alva Yáñez, Abril Domínguez Malagón, Vicente Vázquez González, Mariana Dolores López Medina, Juan Alexis Zacatenco, Jonathan González Francisco, Danna Torres, alumnas y alumnos del CCH Naucalpan que participan entusiastamente en El Pulso de tu Salud Emocional

A la Lic. Marianna Carrión Cacho y Lic. Samantha Padrón, del Departamento de Medios Digitales, por el apoyo en las transmisiones de El Pulso de tu Salud Emocional

A todos los diferentes conferencistas y organizadores de cursos y talleres:

Mtra. Rosalba Hernández, FESI
 Mtro. Alejandro Camargo, FESI
 Mtro. Alejandro Villacorta, Viafam A. C.
 Terapeuta Gestalt y Life Coach Andrés Lodieu
 Dra. Tania Esmeralda Rocha Sánchez, Facultad de Psicología, UNAM
 Aurora Carrillo, Coach ontológico
 Mtra. Maribel Dávila Monroy
 Psicóloga Ixe Serramo
 Psicólogas Griselda Martínez Plascencia y Marlene Gómez González, Fundadoras de “Tranquilamente, psicología y bienestar”
 Mtra. Andrea Alonso
 Maestra yogui y terapeuta, Flor Vega Belmonte
 Psicólogo Héctor Gerardo Navarrete Colín
 Bailarina y terapeuta, Regina Ramsi, y Actor y terapeuta Víctor Cuevas, EXPRESSENCE
 Psicóloga Norma Lidia Islas Cueto
 Psic. Emily Ramírez
 Lic. Rubén David Alvarado Jiménez
 Lic. Samantha Báez
 Psic. Cinthya Saraí Olvera Medina
 Mtra. Ana Xóchitl Enríquez Carrola, Terapia Familiar
 Ing. Karina Jager Juarez y Lic. María Isabel Hernández Barrera, Líderes de Yoga de la Risa del Clown Hospitalario y Escénico
 Servicio Social de la Carrera de Psicología, Carlos Abraham Ortega Arango y Montserrat Quintero Picazo



A todas, todes y todos quienes han confiado en solicitar el apoyo emocional: ¡infinitas gracias! Estamos juntos con ustedes en esta travesía llamada vida, en esta etapa llamada CCH Naucalpan.

“Por mi raza hablará el espíritu”

