




UNIVERSIDAD VERACRUZANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
REGIÓN POZA RICA-TUXPAN

CONSEJO TÉCNICO

Siendo las doce horas del día siete de octubre del dos mil veinticuatro, previo citatorio de rigor los integrantes de la H Consejo Técnico de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana Región Poza Rica – Tuxpan, con la presencia del Mtro. Francisco Bermúdez Jiménez, Consejero Maestro; Dra. Griselda García García, Representante Maestra; Dra. Olivia Jalima Vega Corany, Representante maestra, Mtra. Mireya Cruz Ruiz, Representante Maestra; la Dra. Lucila María Pérez Muñoz, Directora de la Entidad Académica y la Dra. Andrea Margarita Velazco Salas, Secretaria de la Facultad; el motivo de la reunión fue la comparecencia de la C. Nemarie Monserrat Correa Toral, Consejera alumna y la C. Gladis Irais Reyes Borja Consejera Suplente, quienes presentan para el visto bueno por este Cuerpo Colegiado el programa de consejería 2024 – 2025 (se incluye documento en adjunto); mismo que una vez analizado se otorga el Aval por el H. Consejo Técnico para su implementación en la facultad de Psicología. No habiendo otro asunto que tratar se da por terminada la reunión firmando de conformidad los asistentes a las trece horas en su fecha de celebración.

FIRMAS DE LOS CONSEJEROS



Mtro. Francisco Bermúdez
Jiménez
Consejero Maestro



Dra. Griselda García
García
Representante Maestra



Dra. Olivia Jalima Vega
Corany
Representante Maestra



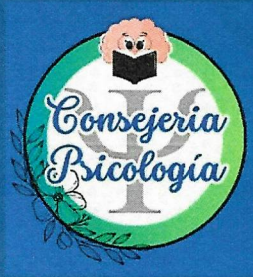
Mtra. Mireya Cruz Ruiz
Representante Maestra



Dra. Andrea Margarita
Velazco Salas
Secretaria de Facultad



Dra. Lucila María Pérez
Muñoz
Directora



Programa de Consejería

2024-2025



Universidad Veracruzana

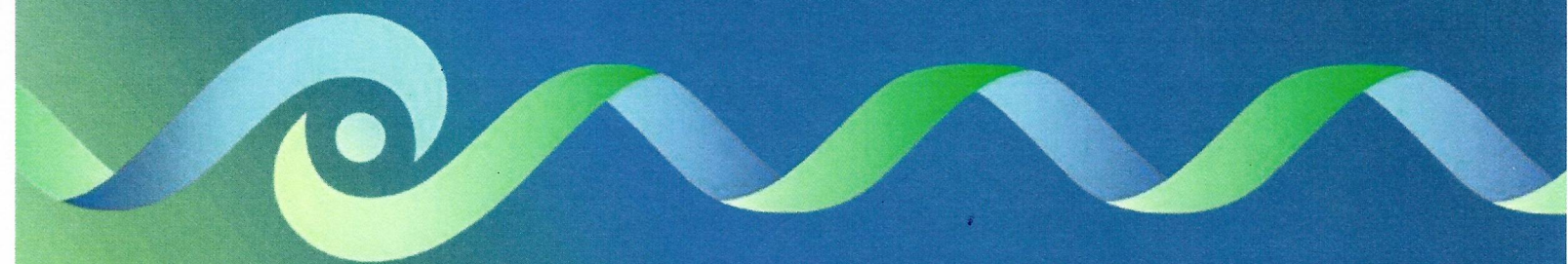
Facultad de Psicología

Nemarie Montserrat Correa Toral

Consejera Alumna Titular

Gladis Irais Reyes Borjas

Consejera Alumna Suplente

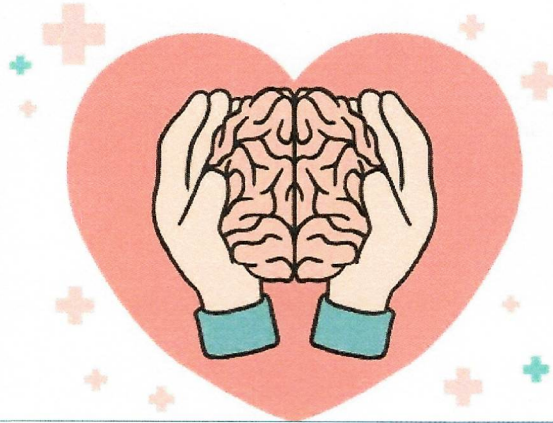


ÍNDICE

PERIODO AGOSTO 2024-ENERO 2025.....	3
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL:	3
<i>Proyecto para la celebración del día: Abrazo Psicológico.</i>	<i>3</i>
Objetivo.....	3
Justificación.....	4
DIA DE MUERTOS.	6
<i>Proyecto para la celebración del día: Día de los Psico-Patos.</i>	<i>7</i>
Objetivo.....	7
Justificación.....	7
DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER:	9
<i>PROYECTO PARA LA CELEBRACIÓN DEL DÍA: CONMEMORACIÓN AL DÍA NARANJA.</i>	<i>10</i>
Objetivo.....	10
Justificación.....	10
REFERENCIAS	12

Periodo Agosto 2024-Enero 2025

Día Mundial de la Salud Mental:



Fecha: Jueves 10 de octubre de 2024.

Esta fecha fue establecida en 1992 por la Federación Mundial para la Salud Mental y cuenta con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). A lo largo de los años, el Día Mundial de la Salud Mental ha crecido en importancia como una oportunidad para que gobiernos, organizaciones de salud y la sociedad civil se unan en torno a temas críticos que afectan a millones de personas.

En 2023, la OMS ha subrayado la importancia de abordar la salud mental como una prioridad global, especialmente a raíz de la pandemia de COVID-19, que ha incrementado los desafíos relacionados con la salud mental. Los temas comunes en esta celebración incluyen la sensibilización sobre trastornos como la depresión, la ansiedad y el estrés, además de la promoción del bienestar mental en todas las etapas de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Proyecto para la celebración del día: Abrazo Psicológico.

Objetivo.

Impulsar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios a través de actividades socioafectivas con la finalidad de reducir el estrés, promover emociones positivas y fomentar la calidad de vida.

Justificación.

El bienestar emocional de los estudiantes universitarios es un tema de creciente interés debido a los altos niveles de estrés y otros problemas de salud mental que afectan a esta población. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los problemas de salud mental representan una de las principales causas de carga de morbilidad en jóvenes de entre 15 y 29 años (Organización Mundial de la Salud, 2021). En el contexto universitario, las demandas académicas, la presión por el rendimiento y los cambios en las dinámicas sociales pueden contribuir a un incremento del estrés y la ansiedad, afectando negativamente su bienestar emocional y, en última instancia, su desempeño académico (González et al., 2020).

Estudios recientes muestran que las actividades socioafectivas pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de la salud mental de los estudiantes, al ofrecerles herramientas para gestionar el estrés y cultivar emociones positivas. Las actividades socioafectivas, que fomentan el desarrollo de habilidades interpersonales y la gestión emocional, han demostrado ser efectivas para reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida en los estudiantes (Fernández-Berrocal & Extremera, 2019).

En un estudio realizado por Contreras et al. (2018), los estudiantes que participaron en programas de apoyo emocional y actividades grupales reportaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y un aumento en la satisfacción con su vida personal y académica.

Además, el estrés crónico sin intervención puede tener efectos a largo plazo sobre la salud física y mental de los estudiantes, contribuyendo al desarrollo de trastornos como la depresión y el burnout académico (Pérez & Ramos, 2020). Por lo tanto, la implementación de programas que promuevan el bienestar emocional a través de actividades socioafectivas es una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Al reducir el estrés y fomentar

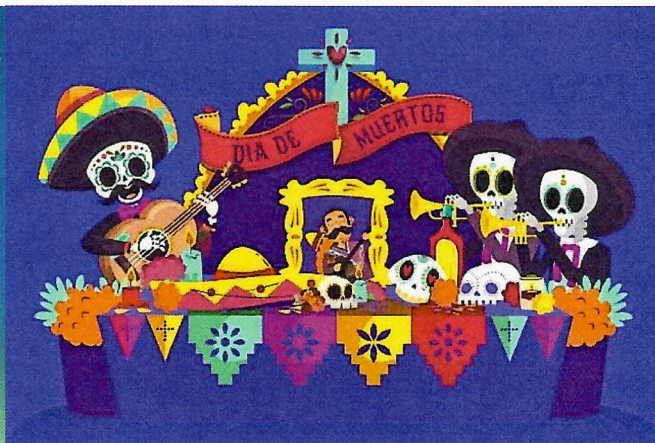
emociones positivas, no solo se mejora su bienestar mental, sino que también se favorece un ambiente académico más saludable y productivo.

Actividades a realizar:

Snacks Saludables	<p>*A cargo de los estudiantes, como regalo para los estudiantes que asistan a la conferencia.</p> <p>El consumo de comida saludable desempeña un papel fundamental en la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la alimentación saludable no solo previene enfermedades físicas, sino que también mejora la función cerebral y reduce los síntomas de ansiedad y depresión" (Organización Mundial de la Salud, 2020).</p>
Taller de Yoga	<p>*A cargo de los estudiantes.</p> <p>El yoga es una práctica que combina ejercicio físico, respiración y meditación, lo que contribuye significativamente al bienestar físico y mental. Según Field (2016), el yoga ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo una mayor estabilidad emocional y mejorando la concentración. Además, mejora la salud física al reducir la tensión muscular y promover un estado de relajación general, factores clave para el bienestar de los estudiantes universitarios, quienes a menudo enfrentan altos niveles de estrés.</p>
Taller de Arteterapia	<p>*A cargo de los estudiantes.</p> <p>El arteterapia permite que los estudiantes expresen sus emociones de manera creativa, lo que puede ser especialmente beneficioso para aquellos que tienen dificultades para verbalizar sus sentimientos. La arteterapia ha demostrado reducir los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar emocional al ofrecer una vía no verbal para explorar experiencias personales (Malchiodi, 2015). Además, fomenta la autoexploración y la autocomprensión, lo que contribuye al desarrollo de habilidades de afrontamiento más saludables.</p>
Taller de Emociones	<p>*A cargo de los estudiantes.</p> <p>Un taller enfocado en la gestión de emociones es esencial para ayudar a los estudiantes a desarrollar inteligencia emocional, una habilidad clave para mantener relaciones interpersonales saludables y afrontar el estrés diario. Goleman (1995) subraya que la inteligencia emocional es fundamental para la autorregulación, la empatía y la toma de decisiones, y está asociada con una mejor salud mental. Estos talleres proporcionan herramientas prácticas para identificar, comprender y regular las emociones de manera efectiva.</p>

<p>Taller de reducción de estrés</p>	<p>*A cargo de los estudiantes. El estrés crónico afecta negativamente la salud física y mental de los estudiantes, lo que puede llevar a problemas de salud más graves, como ansiedad o depresión. Un taller de reducción de estrés puede enseñar técnicas como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la meditación, las cuales han demostrado ser efectivas para reducir los niveles de cortisol y promover una sensación de calma y bienestar (Chiesa & Serretti, 2009). Esto es crucial en un entorno universitario, donde el estrés académico es una de las principales causas de malestar entre los estudiantes.</p>
<p>Conferencia de la importancia de la salud mental (Invitación a CENDIUH)</p>	<p>*Solicitar apoyo docente (Mtra. Abril, Mtro. Angel y Mtra. Jessica). Una conferencia sobre la importancia de la salud mental educa a los estudiantes sobre cómo cuidar su bienestar emocional y reduce el estigma asociado con los trastornos mentales. La Organización Mundial de la Salud (2020) destaca que la sensibilización y educación en salud mental son cruciales para prevenir trastornos y fomentar entornos más saludables. Además, escuchar a expertos en el tema puede inspirar a los estudiantes a buscar ayuda profesional cuando sea necesario y a adoptar prácticas de autocuidado más efectivas.</p>

Día de muertos.



Fecha: Jueves 31 de octubre de 2024.

El Día de Muertos en la cultura mexicana juega un papel crucial en el manejo del duelo y la memoria desde una perspectiva psicológica. Esta celebración permite a los individuos enfrentar y aceptar la muerte como parte natural de la vida, reduciendo el temor y la ansiedad asociados con ella (Hernández, 2014).

Al construir altares y participar en rituales, las personas establecen una conexión simbólica con los seres queridos fallecidos, facilitando el proceso de duelo y ofreciendo consuelo emocional (Cordero, 2018).

Además, la celebración colectiva promueve la expresión emocional en un entorno de apoyo social, lo que es esencial para la salud mental y el bienestar (González, 2020). En esencia, el Día de Muertos no solo honra a los difuntos, sino que también refuerza la identidad cultural y proporciona un marco para la resiliencia emocional.

Proyecto para la celebración del día: Día de los Psico-Patos.

Objetivo

Organizar un evento de Día de Muertos con el propósito de proporcionar una experiencia que celebre la cultura mexicana, genere un ambiente positivo y de convivencia para la comunidad estudiantil.

Justificación

La celebración del Día de Muertos ofrece una oportunidad única para explorar la relación entre cultura y psicología del duelo. Según Hernández (2014), estas festividades permiten a las personas enfrentar y aceptar la muerte de manera natural, transformando el dolor en un proceso de homenaje y memoria. Implementar un evento en un espacio universitario permitirá a los estudiantes de psicología observar y participar en un ritual cultural que proporciona una perspectiva enriquecedora sobre el manejo del duelo (González, 2020).

Este tipo de evento puede servir como una herramienta educativa para los estudiantes, permitiéndoles integrar conceptos teóricos sobre el duelo con prácticas culturales reales. Además, al participar en la creación de altares y rituales, los estudiantes pueden desarrollar una mayor empatía y comprensión de las diversas formas en que las personas manejan la pérdida, lo cual es crucial para su formación profesional y desarrollo en el campo de la psicología (Cordero,

2018). Por lo tanto, este evento no solo enriquece el conocimiento académico, sino que también fortalece habilidades prácticas en el manejo del duelo y la empatía cultural.

La experiencia educativa Formación Social Mexicana fortalece esta celebración en su respectiva articulación de ejes:

“Los estudiantes analizaran la estructura de la formación social, los orígenes y repercusiones socioculturales; el carácter, la identidad y los problemas económicos, sociales y culturales de nuestro país (teóricos). A través de la generación de saberes compartidos grupalmente que faciliten la formulación de acciones creativas de manera individual y colectiva orientadas a la solución de problemáticas sociales (heurísticos). Contextualizando su conocer y hacer en la conservación y respeto a la identidad y la diversidad cultural (axiológico).”

Actividades a realizar:

Previo al evento:	
Calabacitas de dulce y truco	*A cargo de los representantes de grupo. El propósito de esta actividad es principalmente una cuestión decorativa para cada salón, elaborando calabazas de cartón rellenas de dulces para repartir con los alumnos.
Elaboración del altar	*Alumnos de los grupos 101, 102, 103 y 104, de la mano de los docentes de la E.E Formación Social Mexicana La participación en la creación de altares no solo proporciona una experiencia educativa sobre cómo las culturas manejan la pérdida, sino que también promueve una comprensión más profunda del papel de las tradiciones en el bienestar emocional (Cordero, 2018). Además, la elaboración de altares en un contexto universitario fomenta la reflexión y el diálogo entre estudiantes sobre la diversidad de experiencias en torno al duelo, lo que puede enriquecer su formación profesional en psicología (González, 2020).
Día del evento:	
Concurso de catrinas y catrines	*A cargo de los estudiantes, jurado conformado por dos docentes y dos estudiantes. El concurso de catrinas y catrines celebra la estética del Día de Muertos y promueve la creatividad cultural. Según Hernández (2014), estas figuras simbolizan una relación respetuosa y elegante con la muerte, ayudando a normalizar el tema. Participar en este concurso fomenta el entendimiento y la apreciación de las tradiciones culturales a través del arte (González, 2020).

<p>Concurso de calaveritas</p>	<p>*A cargo de los estudiantes. El concurso de calaveritas permite abordar la muerte con humor y creatividad, según Cordero (2018). Las calaveritas son una forma tradicional de poesía que ayuda a reducir el temor al duelo y a reflexionar sobre la mortalidad de manera accesible y educativa (Hernández, 2014).</p>
<p>Conferencia sobre el duelo</p>	<p>*Solicitar apoyo de algún docente. La conferencia sobre el duelo ofrece una perspectiva profesional sobre el manejo emocional del duelo, esencial para futuros psicólogos. González (2020) señala que entender el duelo desde una perspectiva cultural y psicológica prepara a los estudiantes para abordar el sufrimiento con empatía y eficacia en su práctica profesional (Cordero, 2018).</p>

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer:



Fecha: Lunes 25 de noviembre de 2024.

El Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, celebrado el 25 de noviembre, es una fecha crucial para la concienciación y acción contra la violencia de género. Instituido por la Asamblea General de las Naciones Unidas, busca destacar la gravedad y la prevalencia de la violencia que sufren las mujeres en todo el mundo. Esta jornada no solo resalta las historias de quienes han sido víctimas, sino que también promueve la educación, el respeto y la igualdad de género, abogando por un mundo libre de violencia y discriminación. Celebrar este día es vital para fomentar el cambio social, empoderar a las mujeres y comprometer a todos en la lucha por la justicia y la equidad.

Proyecto para la celebración del día: Conmemoración al día Naranja.

Objetivo

El principal objetivo es elevar la conciencia sobre la violencia de género y su prevalencia, proporcionar formación especializada sobre cómo identificar y abordar estos problemas desde una perspectiva psicológica y de género, y fomentar un entorno universitario libre de violencia.

A través de la reflexión crítica y la educación, se busca empoderar a estudiantes y personal para que se conviertan en agentes de cambio en la lucha contra la violencia hacia las mujeres.

Justificación

Según el Informe Global sobre Violencia contra las Mujeres de la ONU (2021), "la violencia de género es una violación de los derechos humanos que perpetúa desigualdades y afecta profundamente la salud mental y física de las mujeres" (p. 7). Integrar esta perspectiva en la formación académica ayuda a sensibilizar a estudiantes y personal sobre la magnitud del problema y las estrategias para combatirlo.

Además, promover la equidad y el respeto en el entorno universitario es fundamental para crear una cultura inclusiva y libre de violencia. La psicología juega un papel clave en la comprensión y tratamiento de las consecuencias psicológicas de la violencia de género. Tal como señala el Manual de Psicología del Trauma de la American Psychological Association (2019), "la formación en enfoques sensibles al género es esencial para los profesionales de la salud mental que buscan apoyar a víctimas de violencia" (p. 112).

Celebrar este día en la Facultad de Psicología refuerza el compromiso de la institución con la justicia social y la igualdad, preparando a los futuros profesionales para abordar y prevenir la violencia en sus prácticas profesionales.

Actividades a realizar:

Previo al evento:	
Mural del día Naranja	<p>*A cargo de los estudiantes</p> <p>El propósito de esta actividad es fungir como un medio visual y accesible para difundir información sobre la violencia de género, sus manifestaciones y el impacto en las víctimas, fomentando un diálogo abierto y reflexivo entre estudiantes y personal.</p>
Día del evento:	
Conferencias para la conmemoración del día	<p>*Solicitar apoyo de algún docente.</p> <p>Las conferencias proporcionarán un espacio para la discusión académica y la reflexión sobre las causas, consecuencias y estrategias de prevención de la violencia de género. Estos eventos educativos permiten a estudiantes y personal adquirir conocimientos especializados y desarrollar una mayor sensibilidad hacia las experiencias de las víctimas. Además, al fomentar un diálogo informado y crítico, las conferencias contribuyen a crear un entorno universitario que valora la igualdad y el respeto, alineándose con los principios de justicia social y equidad.</p>
Prenda Naranja	<p>*A cargo de los estudiantes y maestros</p> <p>Esta actividad tiene como objetivo promover una cultura de no violencia contra la mujer, por medio del uso de una prenda naranja (blusa, pantalón, vestido, pañuelo, etc.) lo característico de esta actividad, es que los maestros se sumen, puesto que, si mas personas de la entidad académica se unen, esto toma mas fuerza y se le da la importancia necesaria.</p>
Documentales	<p>*A cargo de los estudiantes</p> <p>Los documentales informan sobre temas de manera periodística y tienen como objetivo el hacer conciencia social, ya que, se presentan casos de la vida real, donde las personas muestran sus experiencias ante una problemática, de esta manera, se pretende que, a través de la presentación de documentales a la comunidad estudiantil, reflexionen en el tema, y, asimismo, se promueva un ambiente libre de violencia contra la mujer.</p>

Referencias

- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Contreras, A., Esgueva, M., & Rodríguez, A. (2018). Programas de apoyo socioemocional y su impacto en la ansiedad de estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Psicología*, 12(2), 45-58.
- Cordero, G. (2018). *El duelo y la memoria en la cultura mexicana: Un enfoque psicológico*. Editorial Cultural.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2019). Inteligencia emocional y bienestar en estudiantes universitarios: una revisión de sus efectos y mecanismos. *Psicología Educativa*, 25(1), 23-30. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2019.02.001>
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- González, M. (2020). Celebraciones y salud mental: El impacto del Día de Muertos en la psique colectiva. *Psicología y Cultura*, 22(3), 45-58.
- González, M., Molina, J., & Olmos, P. (2020). Factores psicosociales y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 30-42. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.033>
- Hernández, R. (2014). La muerte y el duelo en las culturas latinoamericanas. *Revista de Psicología Social*, 29(1), 34-47.

- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., ... & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>
- Malchiodi, C. A. (2015). Art therapy and the brain. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (2nd ed., pp. 17-26). Guilford Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Promoción de una alimentación saludable en todo el mundo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe sobre la salud mental en el mundo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Día Mundial de la Salud Mental 2023: información clave. <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day>
- Pérez, L., & Ramos, M. (2020). El burnout académico en estudiantes universitarios: Prevalencia y factores asociados. *Anales de Psicología*, 36(3), 482-490. <https://doi.org/10.6018/analesps.36.3.323841>
- UN Women. (2021). Informe global sobre violencia contra las mujeres. ONU Mujeres.