



RUBRO INFRAESTRUCTURA



Acciones realizadas

- Control de acceso
- Luminarias
- Botones de emergencia
- Poda
- Cámaras de seguridad
- Instalación de reja y barandal

TORNIQUETES DE ACCESO

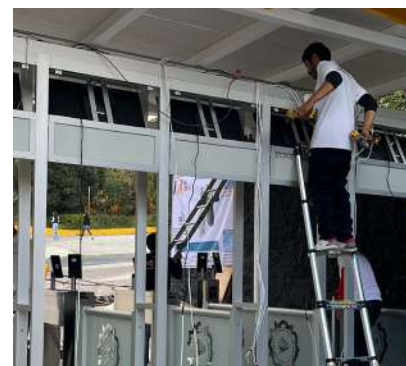
Avance de

90%

15 torniquetes en total



9 torniquetes instalados en la entrada principal del plantel (considerando un torniquete para el acceso de personas con discapacidad).



6 torniquetes instalados en la entrada del estacionamiento de profesores (considerando un torniquete para el acceso de personas con discapacidad).

Se cuenta con **detector de metal** en las puertas de acceso del plantel.



LUMINARIAS

Avance de

70%

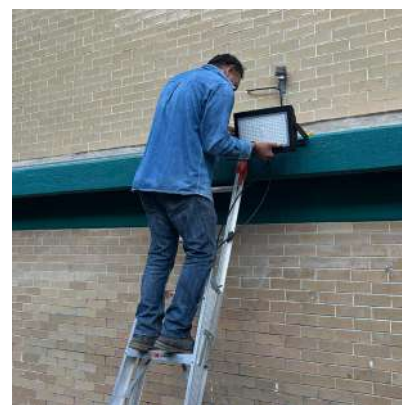
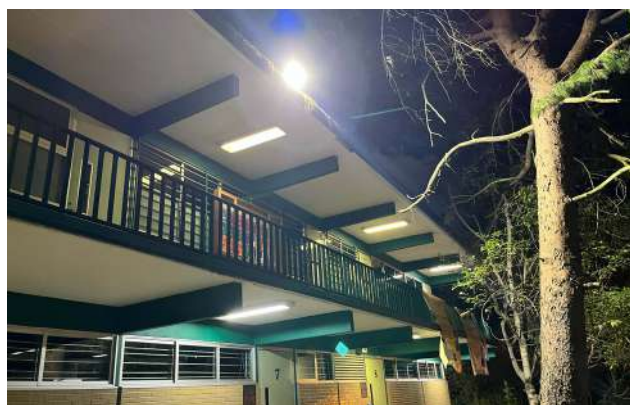
271 pzas. Luminarias de todo tipo



152 pzas. de iluminación nuevas se colocaron en el plantel.



Actualmente se cuentan con: **112** reflectores, **32** postes y **180** luminarias en pasillos (gabinetes).





BOTONES DE EMERGENCIA

Avance de

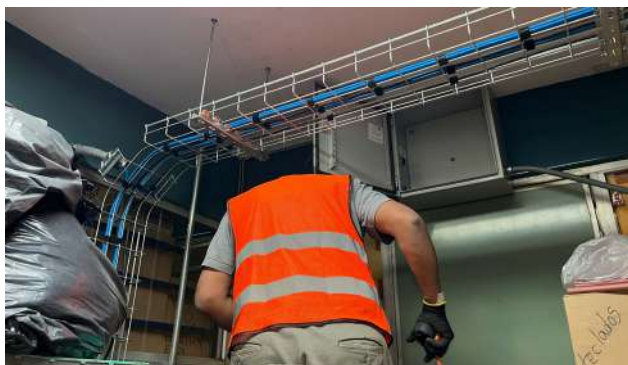
90%

50 pzas. en total



15

botones de emergencia nuevos se colocaron en el plantel.



PODA DE ÁREAS VERDES

Avance de

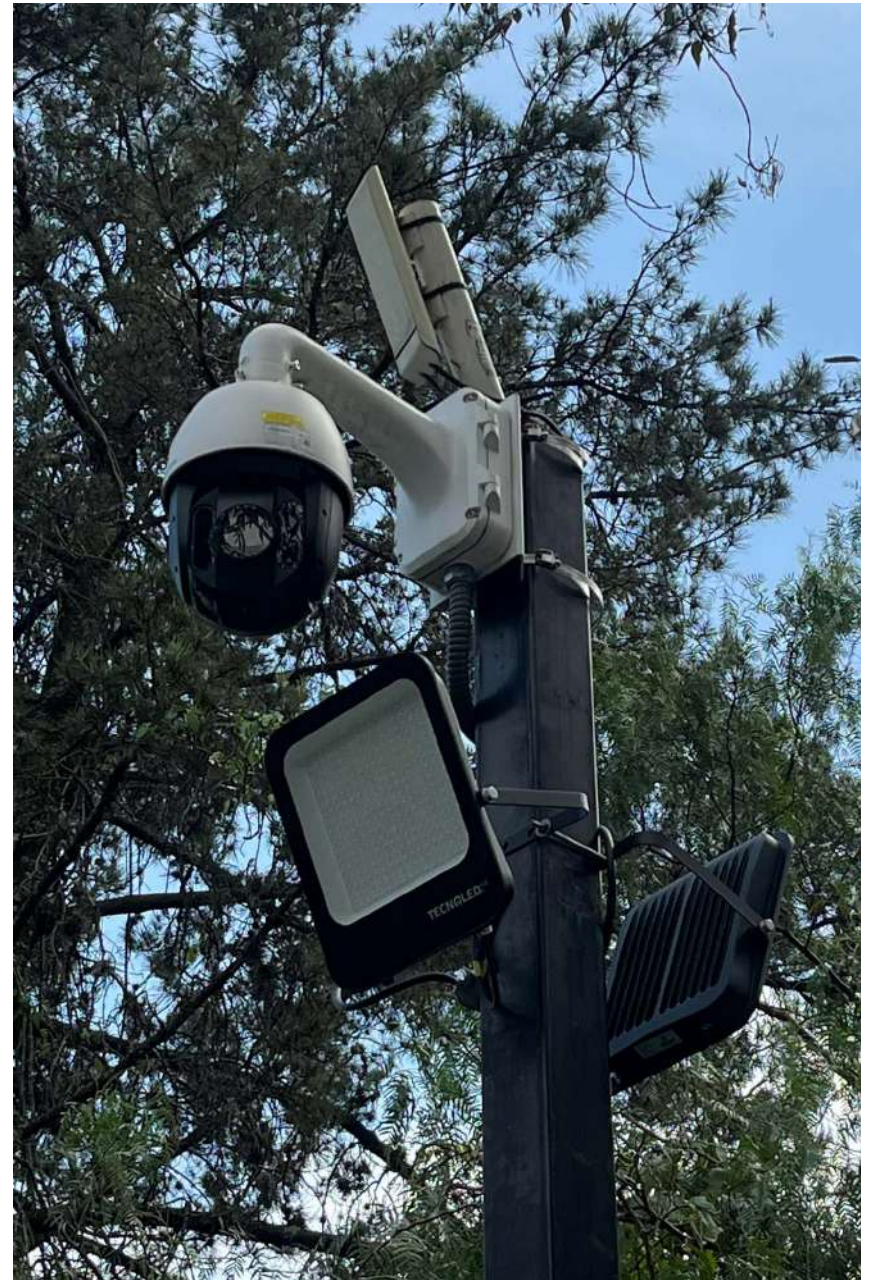
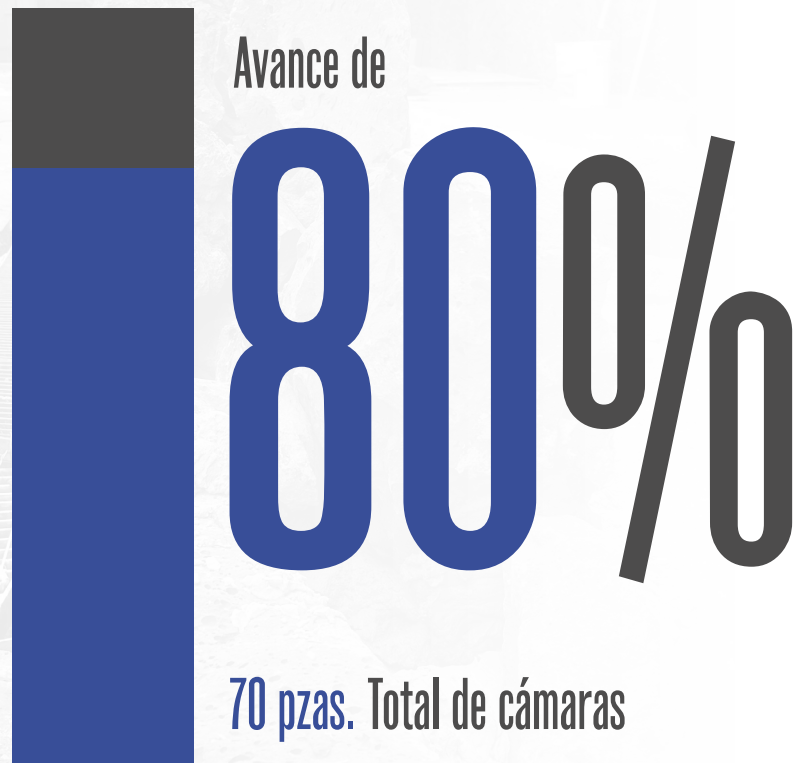
100%

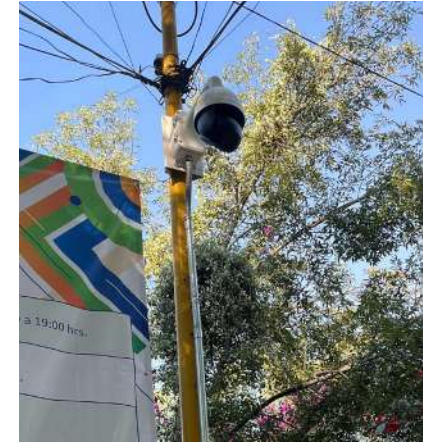
2552 m² (primera etapa) Poda baja de
mantenimiento





CÁMARAS DE SEGURIDAD



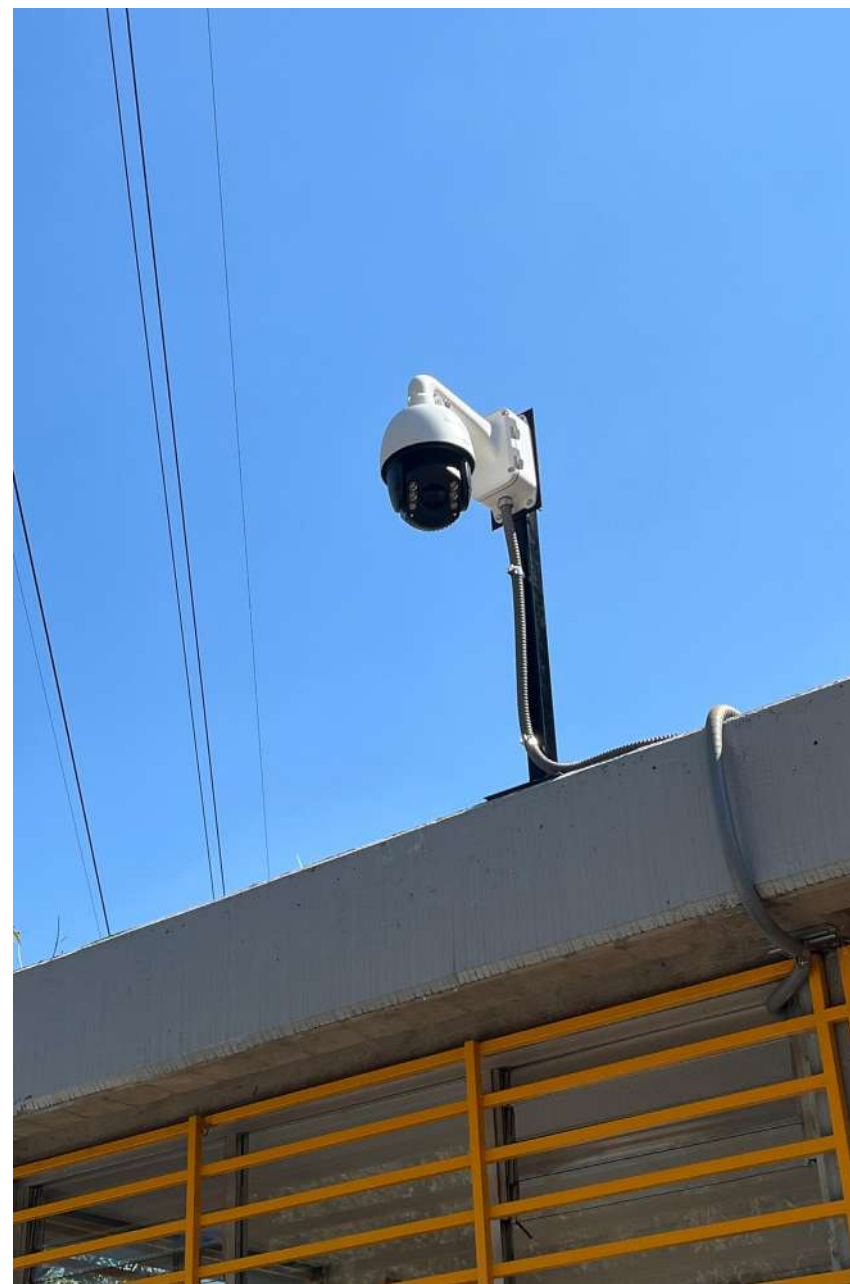
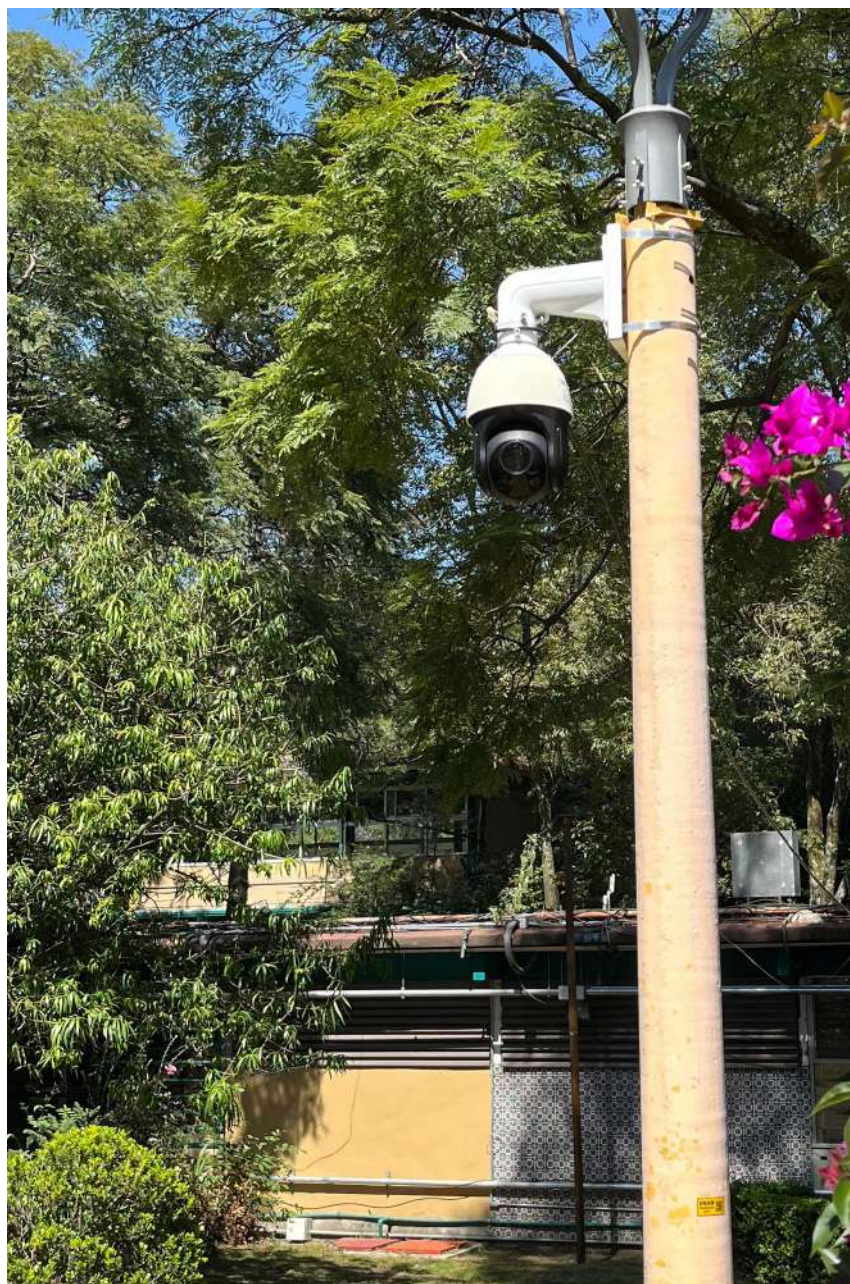


39 + 31

cámaras existentes en el
plantel.

cámaras nuevas se instalaron
en diversos espacios.





REJA BARANDAL

Avance de

100%

153 metros lineales de reja y barandal
a construir



13 metros lineales de barandal y

140 metros lineales de reja.



RUBRO APOYO PSICOEMOCIONAL



- Programa PEAPU
- PROAPEE, Espora y Psicopedagogía
- Apoyo grupal e individual
- Talleres y charlas
- Intervención grupal e individual

RUBRO APOYO PSICOEMOCIONAL

PROGRAMA PEAPU

En el plantel Sur arrancó el Programa Emergente de Apoyo Psicológico Universitario (PEAPU), el cual encabeza la Secretaría de Servicios y Atención a la Comunidad Universitaria, y en el que participan diversos departamentos de esta casa de estudios.

Entre las instancias que apoyan se encuentran la Dirección General de Atención a la Salud (DGAS), la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO), la Facultad de Psicología, la Facultad de Medicina, la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza e Iztacala, la Escuela Nacional de Trabajo Social (ENTS), DIF, el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA), entre otras.

Se brinda atención psicológica y especializada presencial y en línea al estudiantado; y se formarán brigadas de apoyo psicosocial y primeros auxilios psicológicos; se impartirán cursos y charlas para alumnos y docentes.

En el Marco del **Día Mundial de la Salud Mental**
La Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria invitan a

UNAM por la SALUD MENTAL y la PAZ

| 10 al 15 OCT |

- Talleres de bienestar y autocuidado
- Material de consulta en redes
- Activaciones culturales y deportivas
- Charlas y conversatorios

Más información: ssacu.unam.mx

#SemanaSaludMental

PROAPEE, ESPORA Y PSICOPEDAGOGÍA

22

Acciones realizadas para la promoción y atención de la salud mental en el plantel.

Si requieres de
**APOYO
PSICOLÓGICO
EN EL CCH SUR**
te apoyamos a través de
alguno de estos tres
servicios:

PROAPEE

Ubicación:
Cafeterías
Horario de atención:
12:00 a 16:00 hrs
Responsable:
Mtra. María Elena Treviño
psicopedagogia.sur@cch.unam.mx

Si no sabes a que área
acercarte, cuéntanos tu
situación para poder
canalizarla:



Psicopedagogía

Ubicación:
Edificio U
Horario de atención:
9:00 a 19:00 hrs
Responsable:
Mtra. Isabel Rodríguez
psicopedagogia.sur@
cch.unam.mx

Espora

Ubicación:
Edificio IM
Horario de atención:
11:00 a 17:00 hrs
Responsable:
Mtra. Jimena García
espورا.sur@cch.unam.mx



- 1) Intervención en crisis a docentes y alumnos que presenciaron alguno de los acontecimientos del lunes 22. (Espora y Psicopedagogía)
- 2) Asesoría psicológica a la alumna testigo de la agresión. (Espora y Psicopedagogía)
- 3) Acompañamiento a los papás del alumno que perdió la vida. (Espora)
- 4) Acompañamiento al alumno agresor mientras fue atendido por paramédicos. (Espora)
- 5) Intervención a los profesores del grupo 316 (grupo del alumno que falleció), para escucha de su sentir y orientaciones y recomendaciones para el trabajo con los alumnos. (Psicopedagogía)
- 6) Intervención con el grupo 316 (espacio de escucha y acompañamiento del proceso del duelo). (Psicopedagogía y Espora)
- 7) Elaboración y difusión de infografías con servicios de atención psicológica en el plantel (Psicopedagogía, Espora y PROAPEE) y en Ciudad Universitaria (DGAS, Facultad de Psicología y Salud Mental). (Psicopedagogía)
- 8) Atención y recomendaciones a tutores (PIT), asesores (PIA) y personal de la SAE para el trabajo con sus grupos. (Psicopedagogía)
- 9) Elaboración y difusión de materiales digitales sobre: Duelo en la adolescencia, dirigido a profesores. (Psicopedagogía)
- 10) Elaboración de la infografía: Proceso para la derivación a instancias especializadas en psiquiatría y salud mental; dirigido a padres de familia. (Psicopedagogía)
- 11) Elaboración y difusión de infografías para estudiantes sobre: Estrés y recomendaciones para atenderlo; Bienestar mental: Hábitos para una Buena; La Salud Mental. (Psicopedagogía)
- 12) Intervenciones en grupos académicos sobre Medidas de recuperación ante la situación del lunes 22, ó Cómo afrontar el duelo, a solicitud de tutores y profesores. (Psicopedagogía)
- 13) Intervención con personal de la Mediateca, para abordar afectaciones emocionales ante los hechos que ocurrieron en el edificio en el que laboran (IM). (Psicopedagogía)

14) Intervención grupal a la CLS para abordar afectaciones emocionales ante los hechos. (Fes Iztacala)

15) Intervención grupal para las áreas de SAE: Psicopedagogía, Tutorías y PIA. (Espora)

16) Talleres de Primeros Auxilios Psicológicos para docentes. (Facultad de Psicología)

17) Taller Guiarte para docentes. (Facultad de Psicología)

18) Talleres grupales para estudiantes:

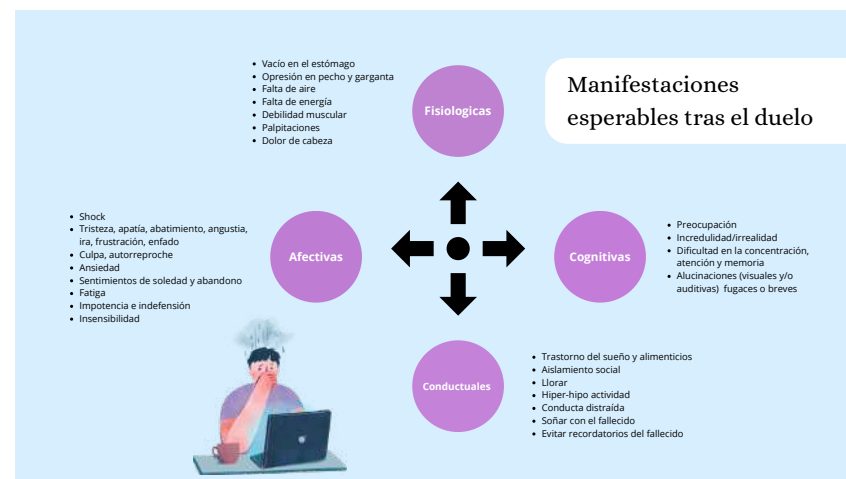
Grupo de apoyo "ExpresArte", "Autoconocimiento y vínculos saludables", "Habilidades de Autorregulación emocional", "Animales de compañía: "Cerrando historias significativas que dejaron una huella en el corazón", Taller de Entrenamiento de habilidades de autorregulación emocional y Taller de autoestima "Yo soy". (Psicopedagogía)

19) Intervención en grupos académicos: Actividad para resignificar la vida en comunidad. (Psicopedagogía)

20) Atención a las neurodivergencias: a través de Grupo de escucha y acompañamiento para alumnos; Plática de sensibilización para docentes Iluminemos por el autismo, atención a madres y padres de familia. (Permanente)

21) Asesoría psicológica estudiantes que lo soliciten. (Psicopedagogía, Espora y PROAPEE)

22) Asesoría psicológica individual para docentes. (Espora de la Facultad de Psicología)



¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una respuesta normal y necesaria ante una pérdida significativa. Para un adolescente, una pérdida puede ser devastadora, ya que su mundo emocional es complejo y está en constante cambio. Su rol como profesor es fundamental para brindar un entorno de apoyo y comprensión.

A la vez es un proceso dinámico vivido tanto en un contexto social como interpersonal, en el que el individuo, en la medida de lo posible elige ignorar o concentrarse en uno u otro aspecto de la pérdida (llorar por la pérdida, extrañar a la persona fallecida, ver su fotografía), así como adaptarse al cambio en su vida posterior a la misma (retomar sus actividades, adoptar nuevos roles, experimentar cosas nuevas).

Se sabe que después de las primeras 48-72 horas un grupo de personas puede presentar síntomas de respuesta al estrés especialmente después de un evento altamente traumático.

Intrusión. recuerdos constantes del evento a lo largo del día, incluso de la noche.
Re experimentación en donde algunas personas sienten que lo vuelven a vivir, muestran síntomas de mucha activación y sensación de una necesidad de escapar.

Disociación durante el evento cognitivamente hay un distanciamiento de la realidad. Suelen desconectarse por momentos o manifestar que olvidan parte del recuerdo.

Evitación. después un evento altamente estresante, o un evento violento las personas no quieren recordar lo que ocurrió

Se espera que la mayoría de las personas, casi el 70%, después de haber vivido un evento altamente traumático salgan adelante con sus propios recursos, particularmente si cuentan con una buena red de apoyo social, y no tienen factores hereditarios que los vuelvan vulnerables.
(Fan, Long, Zhou, Zheng & Liu, 2015 en Santillán, C. 2017)

9) Elaboración y difusión de materiales digitales sobre: Duelo en la adolescencia, dirigido a profesores. (Psicopedagogía)



Objetivo

- Adquirir conocimientos y habilidades para la identificación de riesgos de salud mental en el estudiantado, así como promover el autocuidado en la docencia y reducción del estigma en salud mental.



Tipos de autocuidado



Principios de autocuidado



- 01 Personas activas en su cuidado
- 02 Responsabilidad individual y compromiso cotidiano fundamentado en un sistema formal de salud e informal con el apoyo social
Se busca que la salud mejore
- 03 Mediado por el fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la auto aceptación y la resiliencia.
- 04 Está en consonancia con los intereses, metas y necesidades personales

Cáceres, González, & Torres, s.f. Recuperado de <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>




17) Taller Guiarte para docentes. (Facultad de Psicología)



¿Qué es lo que sientes cuando estás en una situación que te parece difícil o peligrosa?



"El estrés es una reacción fisiológica y emocional que nos producen aquellas situaciones generadoras de ansiedad y/o angustia". (Davidoff, 1989 en Alvarez et. Al, 2020). Eventos extraordinarios que representan una amenaza a nuestra integridad y seguridad producen altos niveles de estrés, alterando nuestro sistema nervioso e inmunológico.

Eustrés (estrés bueno)

Respuesta cognitiva positiva necesario para la salud

Distrés (estrés malo)

Representan una amenaza a nuestra integridad y seguridad

Reacciones psico-emocionales

Funcionales

La persona dispone de estrategias de afrontamiento centradas en el problema



Miedo

Sentimiento claro y bien delimitado, que surge en la confrontación con un peligro real

Disfuncionales

La persona dispone de estrategias de afrontamiento centradas en las emociones y evitativas



Angustia

Emoción transitoria, intensa y de larga duración, de terror y agobio



Ansiedad

Sentimiento difuso de anticipación de un daño o peligro que no es posible concretar.

Los síndromes de estrés. De Rivera (2010, citado en Sigales, 2020, pág. 12).

Después de haber vivido un evento traumático, algunos de los síntomas de respuesta al estrés que suelen presentarse en las primeras 48-72 horas, como parte de un proceso de recuperación, son: *intrusión* del evento a lo largo del día o la noche; *disociación* que se caracteriza por causar muchas emociones, ánimo negativo y dificultad en los procesos cognitivos; *evitación*, no querer recordar lo ocurrido o evitar estímulos asociados al evento.

Se espera que la mayoría de las personas, casi un 70%, salgan adelante con sus propios recursos, y con una buena red de apoyo social.

Estrés agudo



El estrés agudo es la reacción fisiológica inicial ante un factor amenazante, es limitada en el tiempo y es "adaptativo", cuando el factor amenazante se prolonga produce una respuesta de estrés crónico.

Estrés crónico



El trastorno por estrés agudo se refiere a las manifestaciones clínicas que se presentan entre tres y treinta días después de un evento traumático.

Estrés postraumático



Después de 30 días se deberá ser evaluado para recibir tratamiento de forma conjunta con un especialista en Psiquiatría.

La crisis se define como aquella situación generada por un evento vital externo que sobrepasa la capacidad de respuesta adaptativa del ser humano, generándose así una inadaptación psicológica que lo pone en mayor vulnerabilidad física y psicológica. Las crisis pueden o no necesitar de una intervención profesional, pues en algunas ocasiones pueden ser manejadas a través de las redes de apoyo. (Santillán, T. 2017)

Regulación emocional

Habilidad de utilizar la información que proviene de las emociones y emplearlas para obtener información sobre uno mismo, los otros o el ambiente y dirigirla para alcanzar las metas deseadas (Tull & Aldao, 2015 en Santillán, 2017).

Recomendaciones

Conductuales

Establezca hábitos de higiene de sueño, alimentación saludable, rutinas de ejercicio, evite el consumo de sustancias

Afectivas

Favorezca y valide la expresión de sentimientos

Somáticas

Asigne tiempo para la práctica de técnicas de relajación como la respiración diafragmática

Interpersonales

Cree un ambiente de confianza, respeto, escucha, evite juicios para fomentar el establecimiento de vínculos sólidos

Cognoscitivas

Destaque la importancia de llevar un diario de pensamientos e imágenes mentales como autoregistros

Wierzbicki, M. & Valdovinoso, N. (2012 citado en Alvarez, 2020)

Recuerda que el **autocuidado** es una dimensión que comprende el conjunto de decisiones, acciones y estrategias que asumimos para mantener y mejorar el estado de salud integral y para prevenir, diagnosticar y atenuar el impacto negativo de enfermedades y discapacidades. Incluye tanto la perspectiva individual, como la noción de lo colectivo, abarcando lo familiar y lo comunitario. (OPS)

Referencias

Alvarez Martínez, J., Andrade Pinelli, C., Viera-Ramos, V., Espinosa Sierra, M., Martín García, I., Riera Piñel, R., Bonafina Sánchez-Hidalgo, J. M. (2020). Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la pandemia de la COVID-19 en México. México: Psicología Sin Fronteras México - Centro de Investigación en Crisis.

Espinosa Sierra, V., Salazar Rodríguez, J.L. (2017). Estrés postraumático y estrés agudo e impacto emocional: Definición y Prevalencia en Situaciones de Desastre en Psicología de reacción y modelo de intervención psicológica relacionado con el impacto emocional en la población y el estrés postraumático después de un desastre en la Ciudad de México. Estudio Introductorio. Facultad de Estudios Superiores. Iztacala: UNAM

Organización Panamericana de la Salud. (2007). Guía de intervención en CAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializados. Versión 3.0. Washington, D.C.

Silva R. Sigales R. (2020). Gestión Psicosocial Contingencia por el Coronavirus (COVID 19) Modelo APA: Protocolos de Intervención. Independently published. ISBN: 9798479356877.

Si necesitas ayuda contacta al Departamento de Psicopedagogía

psicopedagogia.sur@ehu.es sur.unam.mx



11) Elaboración y difusión de infografías para estudiantes sobre: Estrés y recomendaciones para atenderlo; Bienestar mental: Hábitos para una Buena; La Salud Mental. (Psicopedagogía)

APOYO GRUPAL E INDIVIDUAL



SECRETARÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES Y
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA

Dirigido a nuestros alumnos con alguna neurodivergencia o
discapacidad funcional

**porque juntos nos escuchamos, nos entendemos y
apoyamos**



El departamento de Psicopedagogía
abre sesiones semanales de escucha y
acompañamiento a los alumnos con
alguna neurodivergencia y discapacidad
funcional, para brindarles estrategias
útiles para mejorar su desarrollo dentro
del ambiente educativo.



Todos los miércoles



1:00pm - 3:00pm



vía zoom

Psic. Valeria Alemán C.

Para mayores informes, escribenos a:
psicopedagogia.sur@cch.unam.mx

TALLERES Y CHARLAS





Si se te complica:

- Manejar tus conductas, pensamientos y emociones que te generan incomodidad.
- Adaptarte y recuperarte ante las dificultades que se te presentan.
- Tener un equilibrio emocional y afectivo para sentirte mejor.

¡Entonces el taller "Entrenamiento en Habilidades de Autorregulación Emocional" es para ti !!

Envía un correo a psicopedagogia.sur@cch.unam.mx para solicitar ser parte del taller.

¡COMUNIDAD ESTUDIANTIL! TE INVITAMOS AL CURSO-TALLER

Autoconocimiento y vínculos saludables

Si te sientes sol@, aislad@ o violentad@ y quieres conocer otras posibilidades de relacionarte contigo, con los demás y sentirte mejor, **¡ASISTE!**

5 SESIONES DE 13 A 15 HRS. INICIAMOS EN LINEA

Escoge tu grupo e insíbete

Grupo A: martes 7, 14, 21 y 28 de octubre y 4 de noviembre
Grupo B: viernes 3, 10, 17, 24 y 7 de noviembre

Inscríbete en el correo metztli.tonantzín@cch.unam.mx

¡APARTA TU LUGAR!

La Secretaría de Asuntos Estudiantiles y el Departamento de Psicopedagogía hacen la cordial invitación al taller:

TALLER 40504

TALLER PARA REFORZAR EL AUTOESTIMA EN EL ALUMNADO

PROPÓSITO:
Promover y reforzar tres de los pilares del Autoestima en el alumnado, para reconocer las virtudes y fortalezas que poseen, el autorrespeto y el valor como individuos, así como reconocer ese mismo valor en los demás y detener diferentes conflictos y/o tipos de violencia que se les pudieran presentar.

TEMAS

- Autoimagen
- Autoafirmación
- Autoconcepto

Sesiones de 1:30 hrs. aprox. por tema

Facilitadora: Mtra. Norma A. Durán

Estimada/o profesor: Si observas que tu grupo necesita trabajar alguno de estos temas, comuníquese al correo: psicopedagogia.sur@cch.unam.mx para solicitarlo

INTERVENCIÓN GRUPAL E INDIVIDUAL



RUBRO PROTECCIÓN CIVIL



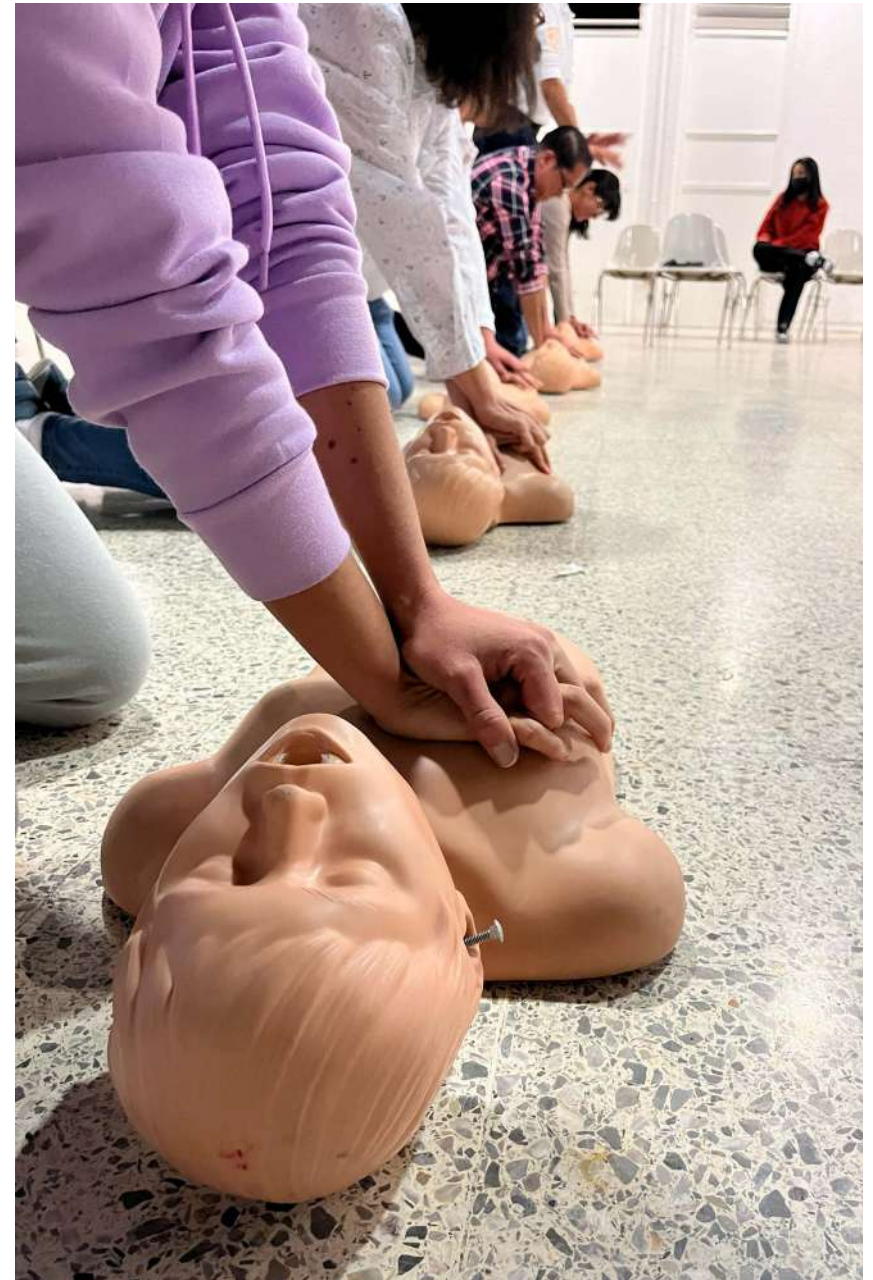
- Cursos
- Extintores
- Botiquines

RUBRO PROTECCIÓN CIVIL

CURSOS

4

Cursos impartidos a personal del cuerpo directivo y profesores en temáticas de primeros auxilios 1 y 2, uso y manejo de extintores y protección civil.





EXTINTORES

149

Distribuidos en diversas áreas del plantel.

+ 60

Extintores adquiridos a partir del establecimiento de acuerdos con la comunidad estudiantil.



BOTIQUINES

44

En laboratorios y oficinas del
plantel



RUBRO SEGURIDAD



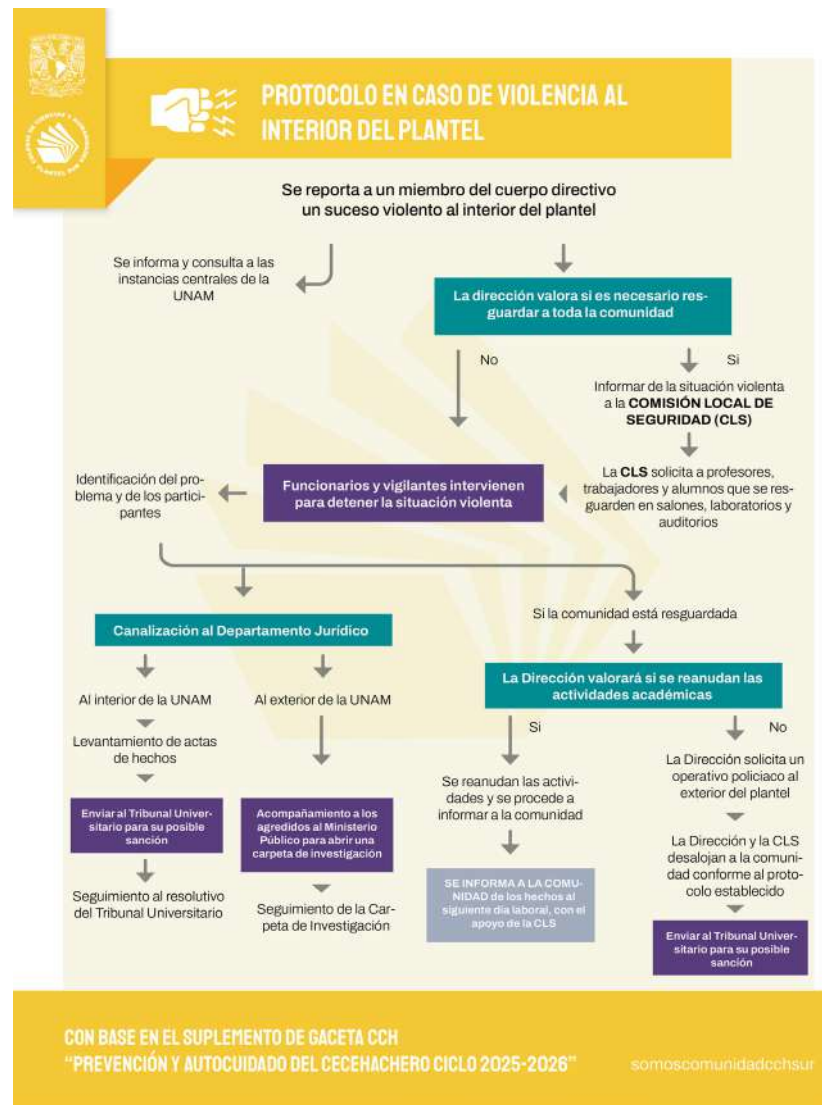
■ Protocolos

Actualización de: Protocolo en caso de consumo de alcohol o de sustancias ilegales, Protocolo en caso de violencia al interior del plantel, Protocolo de actuación ante la activación de botones de auxilio en el CCH Sur, Protocolo en caso de sismo y Protocolo para la atención de urgencias médicas para la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Sur.

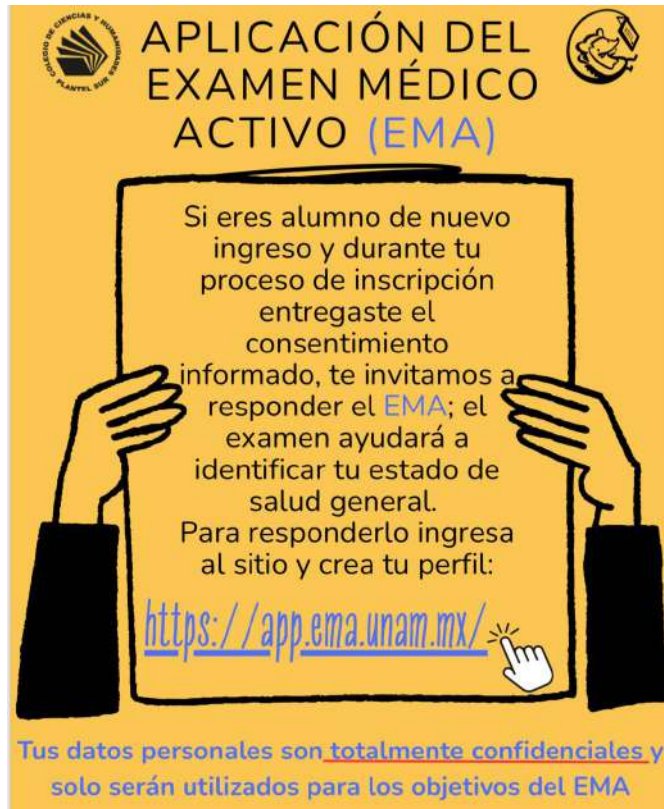
Además, están en revisión los siguientes: Protocolo ante una situación de violencia al exterior del plantel, Protocolo para la atención de hallazgo, amenaza o uso de arma al interior del plantel, Protocolo ante amenazas digitales y Protocolo ante sospecha o amenaza de artefacto explosivo en CCH Sur, entre otros.

PROTOSCOLOS

Se impartió la capacitación "Protocolos de actuación en la UNAM" al cuerpo directivo del CCH Sur, por parte de Josué González de la Coordinación en Prevención y Seguridad (SPAMSU-UNAM).



DIFUSIÓN DEL EMA



APLICACIÓN DEL EXAMEN MÉDICO ACTIVO (EMA)

Si eres alumno de nuevo ingreso y durante tu proceso de inscripción entregaste el consentimiento informado, te invitamos a responder el EMA; el examen ayudará a identificar tu estado de salud general. Para responderlo ingresa al sitio y crea tu perfil:

<https://app.ema.unam.mx/>

Tus datos personales son totalmente confidenciales y solo serán utilizados para los objetivos del EMA



¿YA RESPONDISTE EL EMA?
Examen Médico Activo

<https://app.ema.unam.mx>

Responde tu EMA y aprovecha todos los beneficios en salud que la UNAM tiene para ti.

DIFUSIÓN DEL EMA

DIFUSIÓN DE APP SOS UNAM

¿SABÍAS QUE PUEDES TENER UN BOTÓN DE EMERGENCIAS EN EL BOLSILLO?

Descarga la aplicación S.O.S UNAM

Una vez instalada solo presiona el botón.

Servicio disponible los 365 días del año, las 24 horas del día.

Disponible en todos los planteles del CCH.

CCHRA MENTE

Google Play

App Store

SECRETARÍA ESTUDANTIL

EMERGENCIAS UNAM

MARCA 55 DESDE CUALQUIER EXTENSIÓN UNAM

CAE	CENTRAL DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS	55-5622-2597	POSTES EMERGENCIA	SE LOCALIZAN EN DIFERENTES PUNTOS DEL CAMPUS
	PROTECCIÓN CIVIL	55-5622-6552	BOMBEROS UNAM	55-5616-1560
	TELÉFONO DE EMERGENCIA	AL DESCOLGAR SERÁ ATENDIDA SU LLAMADA	S.O.S UNAM	APLICACIÓN
	LÍNEA DE REACCIÓN PUMA	55-5622-6464	EMERGENCIAS 911	EMERGENCIAS

SPA/SU

DCAP/PU

DCAP/PU

UNAM
Nuestra gran Universidad

#LaPrevenciónEstáLlaveDeTuSeguridad

DIFUSIÓN DE LA APP SOS UNAM

BRIGADAS UNIVERSITARIAS

Se implementaron las **Brigadas Universitarias** conformadas por integrantes del cuerpo directivo y profesores con la intención de promover la sana convivencia, el bienestar y la atención académica de los miembros de nuestra comunidad.



ESTABLECIMIENTO DE BRIGADAS UNIVERSITARIAS

CREACIÓN DE CANALES DE WHATSAPP Y TELEGRAM



CREACIÓN DE CANALES DE WHATSAPP Y TELEGRAM



+ de 4 mil

seguidores en el canal de WhatsApp con el compromiso de
manter a la comunidad del CCH Sur informada.